

# *SILENCIO INTERIOR, CONSCIENCIA UNIVERSAL*

*La esencia de la meditación*

*Mario Carrillo Pulido*



*Silencio Interior, Consciencia Universal*

*Agosto de 2016*

© *Mario Carrillo Pulido, 2016*

[www.dhammasati.org](http://www.dhammasati.org)

Contacto: [info@dhammasati.org](mailto:info@dhammasati.org)

ISBN: 978-84-617-4169-4

*A Julián Pulido Agüero*

*(Castillo de Bayuela, 1903 – Toledo, 1936)*

*Yo soy este ser que despierta cada mañana deslumbrado por la luz del  
amanecer.*

*Yo soy la consciencia sin cambio que percibe transitar el mundo.*

*Yo soy la naturaleza que cabalga tranquila sobre el hermoso planeta.*

*Yo soy esta roca de vida que orbita feliz en torno a su estrella.*

*Yo soy la existencia que navega sin rumbo por este rincón del cosmos.*

*Esta amplitud es mi casa; esta inmensidad es mi ser.*

*En ausencia de consciencia, ¿quién puede decir yo soy?*

# ÍNDICE

LA ESENCIA 8

MEDITACIONES 64

- Una Mota de Consciencia 65
- La Semilla y el Árbol 68
- El Océano y las Olas 70
- Solo Hay Vida 71
- El Camino es la Meta 73
- Anhelos Olvidados 74
- El Amanecer de la Consciencia 75
- Experiencias 76
- El Amor que Une 77
- Consciencia Personal 79
- El Corazón se Vitaliza con el Presente 80
- La Naturaleza 81
- El Cielo y las Nubes 82
- Fruta Madura 83
- El Río que Fluye 84
- Calma y Silencio 85
- El Sol y la Luna 87
- Gozo o Sufrimiento 88
- Espacio Abierto 90
- Silencio Consciente 91
- Conocimiento Directo 92
- Disfrutas la Vida 93
- Mente y Pensamiento 94
- Acción y Contemplación 96
- El Mundo 97
- Espacio y Tiempo 98
- Libertad 99
- El Cuerpo 100

Meditación sin Esfuerzo 102  
El Pájaro en la Rama 104  
Afloja y Ablanda 105  
La Mente como Herramienta 106  
La Persona y el Sufrimiento 108  
Esfuerzo y Conflicto 109  
Prestar Atención 110  
Buscar o Encontrar 112  
El Navegante 113  
Sentir y Vivir 114  
Del Observador al Testigo 115  
Comprensión Intuitiva 116  
El Conocedor 117  
Tu Guía Interior 118  
Sueño Profundo 119  
Las Nubes y el Sol 120  
Simplificas tu Vida 121  
Paz y Armonía 122  
Actor y Espectador 123  
Atención Sostenida 125  
Meditar 126  
Trascender el Tiempo 127  
Eres la Vida 128  
El Espejo Roto 129  
Soltar los Apegos 130  
Plena Consciencia 131  
Ruido o Silencio 133  
Placer y Dolor 134  
Mente Calmada 135  
El Ahora sin Tiempo 136  
El Cerebro 137  
Encantado de Vivir 138  
Campo de Percepción 141

*Sed de Silencio 142*  
*Estar Presente 143*  
*La Rueda y el Vacío 144*  
*Sencillamente Atento 145*  
*El Testigo Silencioso 146*  
*El Anheló de Ser 147*  
*Sentir la Vida 148*  
*La Estrella que Brilla 149*  
*Tu Propio Camino 150*  
*Madurez de Corazón 151*  
*El Aroma del Silencio 152*  
*Sensación de Ser 153*  
*La Flor y la Vela 154*  
*El Momento Presente 155*  
*Afecto Hacia Otros 156*  
*Desapego 157*  
*La Meditación 158*  
*Paz Interior 161*  
*El Ser Consciente 162*  
*El Universo 163*  
*La Fuente Eterna 165*  
*Silencio Creativo 166*  
*Presencia Consciente 167*  
*Sencillamente Feliz 168*  
*Vivir Plenamente 169*  
*Regreso a Casa 170*  
*Consciencia Universal 171*  
*Morir y Nacer 172*  
*Nada Te Perturba 173*  
*Identidad Esencial 174*  
*Autoconsciencia 175*  
*Despertar del Sueño 176*  
*La Vida es Maravillosa 177*

# LA ESENCIA

*¿Cuáles son los ingredientes de la vida? Consciencia, quietud, amor.  
La consciencia es lo esencial. Conectas con ella desde la quietud y la  
expresas como amor.*



## **Una Mota de Consciencia**

*Tú, que eres una mota de consciencia en medio del universo, deja ya de buscar a través de la mente, corriendo detrás de los objetos del mundo y dedica este instante presente a sentir la vida consciente que eres, y que se expresa en tu cuerpo.*

*¿Puedes leer esto y, a la vez, sentir tu cuerpo por dentro? No tengas prisa por continuar la lectura. Párate un momento y trata de conectar con esta sensación de vida que eres. Está ahí. Siempre está ahí. Solo tienes que notarla.*

*¿Puede, la consciencia que eres, percibirse a sí misma sintiendo el calor en las manos, el contacto de los pies con el suelo, el impulso de la respiración en el pecho o los latidos del corazón?*

*Si muchas veces insistes en cambiar el mundo y a los demás, ¿por qué no empiezas por lo que tienes más cerca? Tú mismo.*

*Sientes tu cuerpo latiendo de vida. Descubres, en este instante, que el pensamiento no está porque no lo necesitas. Te empapas de este silencio que estalla en tu interior, cuando la mente descansa.*

*Vuelves a caminar por el mundo, sin dejar de percibir lo que la vida te trae. Pero aquietas la mente, para que florezca esta semilla de consciencia que eres.*

*Sientes al corazón latir, al cuerpo inhalar y a la mente pensar. Eres el acto mismo de percibir, que es permanente desde que naciste. Incluso, hay semillas de consciencia en tus sueños.*

*Eres el cielo que acoge las nubes que transitan como pensamientos y emociones. Ves el espectáculo que pasa como un espectáculo que pasa y tu mente está en calma.*

## **La Semilla y el Árbol**

*Una semilla es la última de innumerables semillas, y contiene la experiencia y la promesa de innumerables bosques.*

*La semilla de la vida crece en silencio. Es testigo presencial de todo lo que brota, pero ni nace ni muere. Tú eres el observador de la semilla y también ella misma.*

*¿Qué importa que haya tantas estrellas en el cielo, como granos de arena en las playas donde los océanos se mecen? La semilla de la consciencia es una y palpita de vida en tu corazón.*

*Tal vez no puedas cambiar tus circunstancias, pero sí tu relación con ellas. Las estaciones acontecen sin que te esfuerces. Los brotes que florecieron en primavera han madurado.*

*Aunque los planetas y las estrellas estén alejados entre sí, danzan la misma melodía cogidos de la mano. Tú mismo eres la semilla que se transforma en árbol y que puebla las montañas con sus bosques.*

*Eres la última semilla y también la primera. Eres esta semilla de consciencia que contiene todos los mundos en ella. Eres la fruta en el árbol, la flor en el campo, la vida consciente que se acuna por cada rincón del planeta.*

*Al anochecer, miras al cielo y descubres una estrella que te saluda con su brillo. ¿Dónde quedó lo que te alteraba? ¿Se lo llevó el viento o el agua del arroyo? O, tal vez, sigue ahí. Pero ahora comparte tu atención con los cálidos rayos del sol o el destello parpadeante de la estrella.*

## **El Océano y las Olas**

*En la superficie del océano las innumerables olas de actividad emergen y se sumergen sin comienzo ni fin. La actividad mental son olas en el océano de la consciencia.*

*Cuando conectas con tu océano interior dejas de ser un náufrago a la deriva. Con la experiencia directa de ser, conocer y amar sientes el océano dentro y te aferras a él para estar a salvo y seguro.*

*El lenguaje es una herramienta mental plagada de símbolos. Es esa barca que te impulsa por la superficie de la vida. El fondo se refleja en la superficie como un cristal transparente. En ese instante tu mirada limpia refleja la paz que descansa en tu corazón. Tu silencio habla y compartes la inmensa calma del océano.*

*Eres más de lo que crees cuando eres menos de lo que imaginas. ¿Por qué ser una parte cuando puedes ser todo?*

*En la quietud percibes el fondo del mar. Descansas en su paz y su belleza. Igual que coexiste la quietud de la profundidad del océano con la marea generada por la luna.*

*¿Pueden los dos hemisferios de tu cerebro estar en equilibrio? Solo la armonía de lo que mira adentro y lo que mira afuera es felicidad.*

## **Solo Hay Vida**

*La vida no puede ser descrita, pero sí puede ser plenamente experimentada. Nadie vive una vida separada. Solamente hay vida.*

*Tú no estás de paso por ella, estás aquí porque eres vida. ¿Puedes encontrar tu identidad con la totalidad de la vida?*

*Toda vida es consciente, toda consciencia es vida. Te sumerges en ella, hasta que el silencio y la quietud devienen uno.*

*¿Quién conoce la vida? La vida se conoce a sí misma cuando te vacías de los ahora ya vividos. Morir en sus brazos cada instante es vivir plenamente.*

*Si la consciencia no existiera, ¿quién hablaría de la vida? Todo tiene su ser en la vida consciente que brilla en cada ser vivo.*

*Sientes los rayos del sol de la consciencia calentando tu corazón hasta abrasarte. Solo entonces estás en paz, inmerso en el profundo silencio de la vida.*

*Te das cuenta de que eres uno con la vida, cuando permites que llene hasta rebosar la copa de tu corazón.*

*Lo que eres solo puede vivirse. La mente imagina el exilio con su actividad desbocada que te aísla y deprime. La dejas en paz con su trabajo de proteger al cuerpo.*

*Te identificas con una cultura, un país o una ideología. Pero la consciencia silenciosa es común a todos. Hasta el planeta más alejado e inhóspito se mantiene en su órbita, girando en torno a su estrella.*

*Solo hay vida — dentro y fuera— y una paz inmensa. ¿Cuál es tu conexión con ella? ¿La memoria de acontecidos pasados, los anhelos de un mundo posible o esta plena consciencia del momento presente?*

## ***El Camino es la Meta***

*Cuando caminas en medio de la multitud no luchas con cada ser humano con que te cruzas, sino que encuentras tu espacio entre ellos.*

*Hayas tu propio sendero para seguir caminando y contemplando la belleza del camino; para poder sentir el afecto de los caminantes con los que te cruzas o que te acompañan en algún trayecto del camino.*

*El camino es la meta y estás siempre en el camino gozando de su belleza y sabiduría. Solo la consciencia puede llevarte a la meta y solo ella te recibe al final del camino porque ella es la meta y el camino.*

*Llegas a tu destino cuando has dado el último paso. ¿Puedes considerar los anteriores como un fracaso? Entonces, vuelves a casa, iluminado por la luz que brilla apacible y sin tiempo en tu corazón.*

## **Anhelos Olvidados**

*Tu mente es un almacén de deseos insatisfechos, de temores escondidos y de anhelos olvidados. No los rechazas cuando reaparecen. Les abres la puerta de tu corazón y los escuchas serenamente. Seguro que tienen una historia interesante que contarte.*

*Percibes todo eso que un día apareció en tu vida. Entró por los sentidos, pero se quedó escondido en los pliegues de tu mente.*

*O, simplemente, se perdió en el laberinto y nunca encontró la salida. Quizás, no has escuchado a fondo la historia que necesitan contarte.*

*Para percibir plenamente la existencia has de estar aquí, consciente. Aprendes a mirar sin imaginación, a escuchar sin interpretar.*

*El pasado y el futuro son archivos que abres de forma voluntaria cuando los necesitas. Pero después los cierras. Utilizas la memoria y las expectativas, pero ellas no te utilizan a ti.*

*La vida vive más intensamente cuando tus puertas y ventanas están abiertas. El aire corre y la luz entra por ellas. Solo tienes que estar dentro, sentado quietamente, para disfrutar su brisa.*

## **El Amanecer de la Consciencia**

*Comienzas a ser consciente de ti mismo. Comienzas a sentir con el corazón y con el tacto.*

*Todo ocurre como el amanecer, con una sensación de ser. De repente, el espacio y la luz están aquí, y tú para contemplarlo.*

*La consciencia no viene, ni se va; solo parece haber venido. Igual que el sol cuando amanece. El nacimiento no te dio nada esencial y la muerte no te lo puede quitar.*

*La consciencia es el poder que presencia. No interfiere, simplemente conoce. Tienes esta triple confluencia: el cuerpo, la mente y la consciencia. Suficiente para saciarte de vida.*

No ofreces ninguna resistencia al temor y la ansiedad. Por lo tanto, llegan y se van, no se quedan contigo. Abandonas tu apego a lo irreal y lo real aparece suavemente.

La comprensión de que eres la fuente y el corazón de todo va amaneciendo en ti.

## **Experiencias**

El río de la vida corre entre las orillas del dolor y del placer. La mente crea el abismo, el corazón lo cruza.

Sigues viviendo esta vida intensa, pero ahora prestando atención a lo más sutil que hay en ti. Conoces el mundo exterior de experiencias y acciones. Pero del mundo interior, ¿qué conoces?

Un día comprendes que tu felicidad no depende de ellas. Tienes este profundo impulso a sentirte por dentro. Ser devoto de tu esencia para experimentar el universo infinito.

El mundo es una sucesión de experiencias. Tiendes a repetir lo que no has comprendido. ¿Quién carga el saco donde se acumulan? El peso lo soporta tu corazón que va perdiendo la alegría de vivir.

¿Quién permanece cuando las experiencias pasan? Tú eres este soplo de consciencia por donde ellas transitan. Este algo sin cambio, inmutable, semejante a una roca. Una masa sólida de vida y consciencia. En ella hay paz profunda, inmensa, constante.

## **El Amor que Une**

Tu ser real es el amor mismo y la multitud de tus amores son su reflejo. Encuentras lo real que está en ti y descubres el amor en cada mirada. ¿Cuándo abrazas necesitas recordar la causa de tu abrazo?

Todos conocen su cuerpo; pero, ¿cuántos conocen su ser real? Lo que te ayuda no es la palabra, sino la acción basada en ella. ¿Quién se ha asomado a su corazón y lo ha escuchado latir?

Eres el principio que sobrevive a todas las creaciones y disoluciones. El amor en estado puro. El tuyo es un estado de amor completo que compartes con las estrellas. Tal vez no lo sabías, pero ellas sí.

Y están esperando a que te unas a su danza. Solo suelta lo que te distrae y te aísla, para escuchar la música celestial y unirte a la fiesta.

En el silencio del corazón te reencuentras con el amor y la belleza. No hay nada más bello que lo que siempre has tenido, lo que siempre has sido y que nunca has perdido.

Eres quien disfruta de la belleza y la belleza misma. Eres quien siente el amor, pero no, quien cree perderlo. Aunque en la soledad de la mente lo olvidas todo, en el silencio de la naturaleza lo recuperas.

¿Te decepciona el árbol que aún no da fruta? El verdadero amor nunca decepciona, porque es la experiencia misma de unidad con la vida.

Antes de que tu cuerpo naciera, el orden universal ya danzaba con la vida. Para ser feliz con lo que eres, conviene saber lo que eres.

Cuando la sensación de separación está ausente, a esta unidad puedes llamarle amor. Cuando eres la luz del mundo, comprendes que también eres el amor que hay en él. ¿Puede haber amor más intenso?

Si realmente quieres encontrar el tesoro oculto, solo tienes que cavar en un sitio: dentro de ti. El lugar donde profundizar es tu corazón. Solo lo puedes hacer tú. ¿Te atreves?

Nada puede privarte de tu herencia. Das la bienvenida a la vida como viene. Valoras lo que te ofrece. Gozas lo que recibes.

No queda ningún rincón en tu corazón donde el temor pueda instalarse. El universo es uno. La humanidad es una. La vida es sin tiempo. El amor es su impulso. La ignorancia de ello no cambia el hecho.

## **Consciencia Personal**

*Esta mota de consciencia es la cualidad de conocer y sentir. Es lo más real que posees.*

*Antes de que las palabras salgan, antes de que digas yo soy, ya eres. Antes del primer llanto, ya eres.*

*Hasta que un día, eres también consciente de tu silencio, a la vez que percibes lo que traen los sentidos y la mente. ¿Por qué ser solo la lluvia, cuando puedes ser la lluvia, las nubes y el cielo?*

*Tal vez provienes del todo o tal vez de la nada. Cuando esta consciencia personal se disuelva, ¿volverás al todo o a la nada? O, tal vez, abracés a ambos.*

## **El Corazón se Vitaliza con el Presente**

*La razón te dice que eres apenas nada en la inmensidad del cosmos, pero el corazón te asegura que eres todo.*

*La pequeña gota en el océano y el océano mismo. La diminuta estrella luminosa y el universo entero. En todos fluye la misma vida.*

*Tu corazón se vitaliza con lo que presencia, para luego soltarlo y seguir presenciando el espectáculo que acontece.*

*Está en la naturaleza del ser vivir la aventura del mundo, pero también buscar la paz en el corazón. La persona va cediendo el sitio al testigo que presencia. La gente tranquila es feliz. La gente feliz es tranquila.*

*En la meditación, esperas en el silencio del corazón y de la mente. Observas todo lo que se cruza en tu campo de atención. Dándole la bienvenida como se presenta.*

*Vives a fondo todo lo que acontece. Percibes como surge, te vitalizas con ello y lo dejas partir. Comprendes que imaginar y temer no te hacen estar más vivo.*



*La vida es eterno presente y tú formas parte inseparable de ella. El mundo aparece como algo fascinante que pasa por delante de ti. Lo vives y lo disfrutas a fondo.*

*El corazón se vitaliza con el presente, pero después lo suelta, para seguir vivo al instante siguiente. Igual que espiras para seguir inhalando, pues la vida y el mundo no se detienen.*

## **La Naturaleza**

*Sin lluvia tu jardín no florece. Tú eres la naturaleza misma en todo su esplendor. Eres el jardín y la lluvia, la tierra que te nutre y sostiene, y la flor que se abre al agua y al sol.*

*Si no estás consciente, entonces no hay nada. Si no estás tú, ¿dónde quedan el jardín y la flor, la lluvia y el sol?*

*Dejas que tu consciencia florezca con la lluvia constante de tu atención, para no ser arrastrado por el viento de las emociones, para sentir simplemente su brisa cálida en tu corazón.*

## **El Cielo y las Nubes**

*¿Por qué identificarte con las nubes que traen tormenta, cuando eres el cielo que las acoge? No vives en las nubes. Tus pies hollan la tierra y tu corazón vibra con el universo.*

*Las nubes son pasajeras, pero a veces ocultan la luz del sol. No dejas que las nubes de la mente tapen el radiante cielo de tu consciencia.*

*Por muy oscura que esté la niebla, el candil de la vida te señala el camino. La luz de la consciencia ilumina tu retorno a casa.*

*Para entrar en el hogar solo hay que cruzar el umbral y habitarlo. Al igual que el sol en el cielo, sus expresiones pueden estar nubladas, pero él nunca está ausente.*

## **Fruta Madura**

*La consciencia es semilla de eternidad. El fruto interior madura. La vida se conduce a través de ti, más allá de ti mismo. La naturaleza se complace en conocerse y tú eres sus ojos.*

*Te nutres con la savia del árbol, pero también te alimentan los rayos del sol. El fruto cae del árbol en un instante, pero la maduración lleva tiempo. Con la madurez comprendes plenamente tu propia naturaleza y te estabilizas en esta identidad esencial.*

*Igual que la fruta madura cuando cae del árbol. Al conocer tu ser, te alejas de las ramas del mundo. Ya no necesitas el árbol para nutrirte. Ahora te asientas firmemente en la tierra, para germinar en ella.*

## **El Río que Fluye**

*Todos los nombres y formas surcan el río de la existencia. La realidad es inmutable y, sin embargo, está en constante movimiento. El agua que pasa hoy no es el mismo que pasó ayer, pero el río permanece.*

*Si miras dentro de la barca con la que navegas, encuentras los remos para alcanzar la orilla. Observas la mente como un río que pasa a tu lado. A veces con más caudal, otras veces con menos, pero siempre dejas que siga su cauce.*

*¿Puedes salir de la corriente del río de la existencia antes de que llegue al mar? Cuando comienzas a sentir, escuchar y mirar, percibes la vida que sale a tu encuentro.*

*Te evaporaste del océano a través de las nubes, que te llevaron a lo alto de la montaña. Caíste como lluvia y volviste a ser río. Eres este testigo inmutable del río de la consciencia, que cambia eternamente sin que cambie nunca.*

## **Calma y Silencio**

*El silencio puede conocer el ruido, pero el ruido es incapaz de permanecer en silencio; si lo hace deja de ser ruido. La quietud puede conocer el movimiento, pero el movimiento no puede conocer la quietud; si se detiene deja de estar en movimiento. La acción no conoce la contemplación; ni la entiende, ni la valora. O, ¿tal vez sí?*

*En calma y silencio es todo visto y oído. Lo real usa la memoria, pero la memoria no puede tocarlo.*

*Mi silencio canta, mi vacío está lleno, no me falta nada. Siendo nada, soy todo y esta nada no tiene miedo de nada.*

*Lo esencial se experimenta en silencio. Cada ahora no es un medio hacia algo más. Este ahora, el siguiente y cada momento de tu vida es un fin en sí mismo.*

*Tu sonrisa aflora cuando la calma y el silencio florecen en el campo de tu mente. Entonces, solo entonces, luce el sol de la consciencia en todo su esplendor.*

*¿Puede la memoria revivir el éxtasis cálido con la persona amada? La sombra de tu cuerpo en una noche sin luna es más real que ese recuerdo.*

## **El Sol y la Luna**

*La consciencia se proyecta sobre la mente como el sol es reflejado en la luna. El sol de la consciencia calienta tu corazón desde que amanece el día.*

*Sin la consciencia, el cuerpo es materia inerte. Si la consciencia no está, o ni siquiera un reflejo de ella, la noche es oscura.*

*Lo mismo que una nube oscurece el sol sin afectarle, el pensamiento involuntario oscurece la consciencia sin alterarla.*

*Sientes tu sol interior en medio de la tormenta emocional y descubres qué pasa. Lo que pasa es que sigues en calma y brillando. El sol siempre está ahí, ya sea de noche o esté nublado. Solo necesitas sentir su calor, sabiendo que las nubes y la oscuridad de la noche siempre pasan.*

## **Gozo o Sufrimiento**

*La ignorancia de tu verdadero ser es la raíz del sufrimiento. Antes de que el sufrimiento llegue, tú ya eres. Cuando el sufrimiento se va, tú permaneces.*

*¿Crees que al sol le afecta el amanecer o el atardecer? Ni llora cuando anochece, ni se alegra cuando amanece.*

*Desde la calma, te relacionas mejor con los asuntos del mundo y las tormentas de la mente. Cuando recibes en paz lo que acontece puede haber dificultades, pero no te hacen sufrir. Si no lo entiendes el sufrimiento te lo seguirá recordando.*

*Nada te perturba excepto tu propia mente. Descubres que ya no te fundes con ella. Ya no estás atado por ese mundo semejante a un sueño.*

*Ya no siembras las semillas del temor y el sufrimiento no crece. La armonía lo penetra todo. Tu paz es como una roca. Esta calma y silencio son tu cuerpo.*

*¿Busca la felicidad quien ya es feliz? El desasosiego se desvanece como la sombra al mediodía. Cuanto más consciente eres, más profundo es el gozo.*

*No culpes a nadie de tu desdicha. La dicha surge de la consciencia. El sufrimiento habita en la mente. Tú eliges donde enfocas tu atención en cada momento. Moras en el ser y te empapas de presente, de pasión por la vida. Si todo esto ya lo sabías, entonces ¿por qué sufres? ¿Quién dentro de ti no lo entiende?*

## **Espacio Abierto**

*Eres el espacio abierto que recibe todo con interés y afecto. Dejando que venga lo que viene y que se vaya lo que ha venido.*

*Eres el ahora sin tiempo, la presencia consciente indivisa. En tu silencio infinito el tiempo se detiene y te empapas de presente. Este espacio abierto es el cielo donde todo se forma y todo se deshace. Es la morada eterna que cobija todo lo que la vida te trae: una emoción, un evento, un anhelo o un miedo.*

*Eres la llama que arde eternamente en el presente. Todo lo demás son cenizas. La mente es ese cúmulo de cenizas que en otro momento arrieron. Esas cenizas que se hacinan en torno a la llama hasta sofocarla y deprimirla. La vida está en la llama que provocó esas cenizas.*

*No dejes que tu luz quede oculta por ellas. Sientes la vitalidad en tu cuerpo. Pones tu atención en ello. Este es el único soplo que aviva el fuego de tu vida consciente. El único lugar donde lo recién nacido, al instante se hace viejo.*

## **Silencio Consciente**

*El silencio consciente es como la luz del día que hace todo visible, mientras ella misma permanece invisible. La luz del sol y la luz de tus ojos se unen calladamente para hacer real la existencia. Sin ambas, ¿dónde queda la vida?*

*Mientras hay palabra, hay buscador. Cuando la palabra se desvanece, no queda nada. Solo silencio consciente. Una vez que lo reencuentras ya sabes que nunca lo habías perdido.*

*Dejas que el lenguaje exprese las cosas del mundo. Para lo esencial está el silencio. El ruido es solo ruido, sea trascendental o intrascendente.*

*La luz de tu corazón y la luz de la estrella se funden en un abrazo cálido y sin tiempo. Su memoria está vacía de pasado. El silencio después*

*de una vida de charla y el silencio después de una vida de silencio es el mismo silencio.*

## **Conocimiento Directo**

*El lenguaje es como la piel que envuelve tu cuerpo. Es tanto una barrera que te separa del mundo exterior como una puerta abierta hacia él. El conocimiento por las palabras puede ser útil, pero en exceso te aleja de lo real.*

*Para salir de la prisión de la mente verbal, ¿puedes cambiar tu enfoque desde la palabra a lo que la palabra nombra?*

*Puedes aprender el mapa de una ciudad sin haberla visitado ¿Se puede decir que la conoces? Para conocerla dejas los símbolos y la vives directamente. El mapa no es el territorio.*

*El conocimiento directo se dirige directamente al corazón de lo real. Una vez que está plantado, brota, crece y da fruto. Experimentas la vida directamente, sin necesitar que nada ni nadie la viva por ti.*

## **Disfrutas la Vida**

*La vida vive la vida. El universo es pura abundancia. La vida se vive a sí misma. Permites que la vida que eres disfrute de la vida que acontece.*

*Disfrutas cuando comes, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando caminas, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando conversas, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando sientes y amas, tranquilo y consciente. Disfrutas del silencio que permanece contigo mientras respiras, comes, caminas, conversas, sientes y amas; tranquilo y consciente.*

*Surge el esplendor de la consciencia. Cuando descubres su gozo, el mayor placer queda como una simple sombra. Disfrutas de la vida que eres. Nada puede hacerte disfrutar más.*

En lo interno, ¿te falta algo esencial? En la quietud de la mente, percibes el lago en calma donde descansa el río antes de seguir su camino. El agua pasa. Tú disfrutas.

## **Mente y Pensamiento**

El pensamiento es el resultado del condicionamiento de la mente. Más pronto que tarde, el sufrimiento te recuerda lo que es falso.

El pensamiento no es la realidad. Es una interpretación del acontecimiento pasado o venidero. Lo real es abierto y está disponible en el ahora.

Todo lo que arde en el fuego del presente se convierte en cenizas. ¿Puedes ser siempre la llama que calienta tu corazón? O, ¿prefieres seguir buscando algún rescoldo entre las cenizas?

¿Cómo puedo limpiar mi mente? En cualquier momento del día puedes sentir lo que trasmite tu piel, puedes escuchar lo que oyes y puedes ver lo que miras. Eso es estar limpio, vivo y despierto.

No menosprecies el sentido del tacto. Es clave para percibir la vida. Si sientes tu cuerpo cuando abrazas. ¿Acaso abrazas con menos pasión?

Descubres que el pensamiento involuntario te impide empaparte de la vida. Pero, se debilita y diluye cuando tu atención incorpora las sensaciones corporales que nunca te abandonan.

¿Crees que tus pensamientos te protegen? En realidad, te hacen más vulnerable. La mente es como un río con su corriente incesante. Sales de la corriente y te sientas a su lado. La observas tranquilamente desde la orilla y ya no te arrastra.

Nada obstaculiza tu liberación de la cárcel del pensamiento repetitivo y compulsivo. La puerta está abierta. Tu libertad puede acontecer en este momento. A no ser que estés comfortable en tu cómoda prisión, distraído con los abalorios que te ofrece la mente.

## **Acción y Contemplación**

*¿Puedes incorporar la contemplación en la acción y permanecer con ambas en tu pecho?*

*Te abrazas fuerte a tu corazón para que el viento de la vida os arrastre juntos. Entonces, tu sonrisa ya no depende de las palabras de otros, ni siquiera de sus silencios.*

*Te haces mortal cuando enfocas tu atención únicamente en lo efímero. Te haces eterno cuando incorporas la contemplación en lo fugaz y pasajero. ¿Puedes ser mortal y eterno en cada momento? Encuentras el equilibrio entre lo que te dice la mente y lo que te susurra el corazón. Por muy dulce que sea tu mirada, necesitas algo en donde posarla. La felicidad que no puedes compartir es ilusión.*

*Los impulsos de tu corazón se expresan serenamente en el abrazo compartido. El agua riega a la tierra para que florezca. La luz solo existe para que esta flor se abra cada mañana en tu pecho. ¿Para qué si no?*

## **El Mundo**

*El mundo es un espectáculo que gozas mientras dura y que olvidas cuando acaba. Enfocas tu atención sobre la vida que brilla en tu cuerpo y ya estás sintiendo latir el corazón de todos.*

*Dentro y fuera forman parte de la misma experiencia. Cuando comprendes que lo esencial no está en el mundo, lo vives serenamente.*

*Conocer el mundo, conocer a los demás y conocerte a ti mismo. Amplias tu campo de percepción para sentir que todos respiran el mismo aire, que acogen el mismo impulso por la vida.*

*¿Puedes descansar del mundo e ir adentro? Tus deseos y temores tienen sus raíces en el mundo. Para ser libre, te abres a la vida. Sientes el poder que tienes para cambiar el mundo, cambiándote a ti mismo.*



## **Espacio y Tiempo**

*Comienzas a sentir esta consciencia que habita dentro de tu cuerpo. La escuchas y ella te explica por qué surge sin causa. Lo hará en su idioma. El único universal: en silencio.*

*En la raíz del universo hay presencia consciente. Es la semilla del espacio y del tiempo. Es tu ser real que compartes con todos los seres vivos.*

*No sigues a la mente constantemente como un perro a su amo. Es suficiente con que dejes de caminar tras ella. Sales del tiempo y lo ves devorar el mundo.*

*Relativizas tu ansiedad, tu miedo y los pensamientos que crean. Vuelves sin esfuerzo a tu estado natural pacífico, lúcido y silencioso.*

## **Libertad**

*El mundo deviene una morada de dicha y belleza cuando no te tiene atrapado, ni te ata. Nada puede liberarte porque ya eres libre. Es solo el concepto de yo y mío lo que es esclavitud.*

*En soledad se da cada paso. Cuando no puedes entrar y salir libremente de la casa es cuando deviene una prisión. ¿Puedes entrar y salir de tu mente libremente? O, ¿es ella la que entra en ti a su antojo?*

*Saber que eres prisionero de tu mente es el amanecer de la sabiduría. Lo real no vive en el pasado, está siempre presente. En la raíz de tu ser, eres libre y feliz.*

*Permaneces tranquilo, instalado en la calma. Nada te encadena. Solo hay paz en lo esencial. Una mente serena es imprescindible para volar libremente por los escenarios de la vida.*

## **El Cuerpo**

*El cuerpo es el instrumento necesario para evolucionar. La consciencia no puede conocerse sin el cuerpo. Transciendes el pensamiento de que solo eres un cuerpo.*

*Te identificas con la vida que lo mueve. Este cuerpo es la casa de tu ser real, cuidas de él. Solo en este cuerpo puedes sentir la vida.*

*Para que lo universal se manifieste, la materia está aquí. Este amor de ser es la naturaleza de la consciencia global.*

*Tratas al cuerpo amablemente como a un visitante, o a un huésped, que ha venido y que se irá. La sensación de persona aislada es el signo del visitante. Tu verdadera naturaleza es abierta y libre.*

*Tu paseo por la existencia te ayuda a comprender este juego de la vida consciente. Descubres lo permanente en lo transitorio. Lo permanente es la vida. Lo transitorio es el cuerpo.*

*En la naturaleza misma del amor no hay diferencia alguna. La realidad es encontrada en la calma y el silencio. La felicidad descansa dormida en un rincón de tu corazón.*

*Sientes un persistente anhelo de pasar de lo verbal a lo no verbal, donde solo el silencio habla. Cuando estás saciado de lo cambiante y añoras lo permanente, emprendes el camino al hogar. El sendero se transita en silencio y una vez atisbado ya nada es igual.*

## **Meditación sin Esfuerzo**

*La vida es una, la realidad es una. ¿Por qué luchas con lo que tomas por obstáculos en la vida? ¿Acaso tiene que esforzarse el niño para crecer? Qué mejor alimento que sentir la vida dentro de tu cuerpo y abrirte al silencio.*

*La realidad es calma y sosiego. Solo estar en paz contigo mismo. ¿Qué más necesitas? La presencia en el ahora es un estado siempre disponi-*

ble e infinitamente renovable, como la constante luz que siempre brilla en tu corazón.

Cuando un pensamiento o una emoción se instala en tu mente. ¿Quién atrapa a quién? Te alimentas con lo que llega, ya sea una gran idea o una simple hoja de hierba que ha traído el viento.

Cuando piensas, ¿puedes percibir el silencio entre pensamientos y no solo los pensamientos? Cuando conversas, ¿puedes escuchar el silencio entre las palabras y no solo las palabras?

### **El Pájaro en la Rama**

Como un pájaro sobre sus alas, no dejas ningún rastro. El pájaro deja de aletear y permanece en la rama. Atento a la naturaleza que le acoge, jugando con la existencia, disfrutando con la vida. Hasta que vuelves a abrir tus alas para volar un poco más alto.

### **Afloja y Ablanda**

Aflojar tu cuerpo es un acto tan sencillo que no necesitas de la mente. Es un estado libre de pasado y de futuro, centrado en el ahora.

No hay nada que sostener. El corazón lo inhala todo, se llena de presente y después lo suelta, para seguir inhalando la existencia.

Conectarte con la vida es atender a esta sensación de ser que notas ahora mismo cuando aflojas tu cuerpo. Descansas en esta percepción y la sonrisa se instala en tus labios.

### **La Mente como Herramienta**

La mente ha sido y es la mejor herramienta por la supervivencia biológica. Mantener a la mente centrada en su propio trabajo es tu liberación del sufrimiento.

*Cuando comprendes que todo desasosiego está en la mente y que tu ser esencial es independiente de ella, entonces te sientes libre y en paz.*

*Cuando necesitas un archivo en tu ordenador lo abres de forma consciente, lo utilizas y después lo cierras para seguir trabajando. ¿Qué ocurre si el archivo se vuelve a abrir de forma constante e involuntaria? Así es la mente repetitiva y compulsiva.*

*Lo que conoces lo recibes por los sentidos. La mente elabora esa información. ¿Lo puedes percibir de forma simple y directa?*

*Cuando ves un paisaje, ¿te es posible no interpretarlo a la vez que lo observas? Cuando escuchas o cuando comes, ¿puedes centrar tu atención en los sentidos directamente, sin que la mente interfiera?*

*Debido a que hay consciencia, la mente está activa. Debido a que ya eres, te despiertas. En ese momento hay quietud. ¿Necesitas tener el motor encendido todo el día?*

*Cuando te sientas en silencio también vas dejando espacio a la calma. Aparece el equilibrio entre actividad y quietud. La armonía entre los dos hemisferios cerebrales.*

*¿Qué problemas puedes tener que no los haya creado la mente? No se trata de eliminarla ni controlarla. Eso no es posible, ni necesario. Sin ella el homo sapiens no poblaría el planeta y tú no estarías aquí. Entonces, ¿de qué se trata? De que ocupe su lugar como una herramienta más en tu vida.*

*Con atención sostenida quedas tranquilo para ser nada y, sin embargo, plenamente consciente de todo.*

*Cuando alcanzas las capas profundas de tu ser, encuentras que el juego superficial de la mente te afecta muy poco o nada. Una mente en calma es la mejor herramienta que te ofrece la naturaleza.*

## **La Persona y el Sufrimiento**

*Igual que aparece una sombra cuando la luz es interceptada, surge la persona cuando la consciencia es eclipsada por los contenidos mentales. La vida reclama tu atención, pero la persona está en sus cosas. Saltando de rama en rama.*

*La persona es la mente condicionada. La suma de la memoria, las expectativas y la inercia del hábito. Una sombra de la vida. Identificarte con ella es permanecer dormido. El abandono de la persona temerosa es la liberación del sufrimiento.*

*El vagabundo sin techo sufre el viento y la tormenta. No lo siente igual quien la observa desde el calor del hogar. Integras en la consciencia, el ruido de la mente y la vitalidad del corazón.*

*Dejas de ser el vagabundo sin techo a merced del viento. La tormenta ya no te empapa. Simplemente, la ves pasar desde la calidez del hogar.*

## **Esfuerzo y Conflicto**

*¿Te esfuerzas para nacer? ¿Te esfuerzas para crecer? ¿Te esfuerzas para respirar? ¿Te esfuerzas para morir al pasado y vivir el ahora? Ningún esfuerzo puede calmar las heridas del corazón.*

*Al ser uno con la vida te entregas completamente a la tarea del momento presente, que es siempre nacer al ahora. Al aquietar la mente queda la gran paz, el profundo silencio, la belleza oculta de la realidad.*

*Cuando la fruta está madura cae por su propio peso, sin esfuerzo. La semilla vuelve a la tierra de forma natural. Cuando aquietas la mente desbrozas el sendero que conduce a casa. Transitarlo no requiere esfuerzo alguno. Solo supone un gozo constante.*

## **Prestar Atención**

*¿Qué puedes ofrecer que siempre tienes y nunca pierdes? ¿Cuál es la cualidad esencial de tu consciencia? La atención es lo que realmente posees. Solo puedes prestar aquello que tienes.*

*Cuando prestas tu atención a la vida, esta te enriquece de forma inmediata. ¿Puedes prestar tu atención a la llama que arde y no a las cenizas que ardieron?*

*La atención en tu propio ser es la puerta abierta al silencio. Permaneces junto a ella hasta que se abre. De hecho, está abierta siempre. Solo hay que estar ahí para empujarla suavemente.*

*Cuando sientes lo real, dejas de soñar y ya estás en la vida. Te estabilizas en la paz, profundizas en la calma y disfrutas del sosiego que encuentras dentro. Estás feliz en tu abundancia. Cualquier otra riqueza es solo una sombra.*

## **Buscar o Encontrar**

*No hay nada que buscar puesto que nada se ha perdido. En lugar de buscar lo que no tienes, encuentra eso que nunca has perdido. Es tan sencillo que resulta difícil para una mente compleja.*

*Para ser no necesitas pasado ni futuro. Todo existe en la presencia consciente que ni muere ni nace. La vida está dentro de ti. Es la misma realidad inmutable. Si miras la encuentras y la descubres como la fuente inagotable. Pero, a veces, la búsqueda misma impide que encuentres.*

*La mente crea la ilusión, la consciencia te libera de ella. Necesitas escuchar palabras, hasta que el silencio te habla más alto que las palabras. Solo cuando valoras más el silencio que las palabras, dejas de buscar. Mientras des más importancia al ruido que al silencio seguirás buscando.*

## **El Navegante**

*La consciencia está aquí y debido a que ella es, el mundo aparece. De la paz del sueño profundo has pasado al pensamiento interminable. Y así, un día tras otro sigues navegando por la existencia.*

*Las circunstancias gobiernan al ignorante. El conocedor de la realidad no es arrastrado por ellas. El siguiente paso es echar el ancla y fondear en aguas tranquilas.*

*Aparece la quietud que te abre a lo esencial. Las olas, como las palabras, se mecen en la superficie. No te arrastran si estás anclado en el ser.*

*Las aguas agitadas del mar interior se van calmando y el navegante puede levantar el ancla para continuar su rumbo pacífico por la existencia. Cuando arribas al puerto de destino te sientes calmado y feliz.*

## **Sentir y Vivir**

*Eres un mero punto de consciencia que se abre serenamente a cada instante. Igual que el capullo de una flor que busca el sol.*

*Está la persona que piensa y el testigo que observa. Cuando los ves y percibes como uno, te sientes completo. Contemplas desde el silencio de tu corazón. Observas a los demás como son y al mundo como es.*

*Veas que lo veas, sientas lo que sientas y percibas lo que percibas es siempre tu propio ser el que ve, siente y percibe. Entonces, ¿quién soy? Eres simple ser y no necesitas nada sobre lo que apoyarte. Eres la cualidad de percibir, sentir y vivir. ¿Necesitas más?*

## **Del Observador al Testigo**

*La persona se identifica a si misma con el yo y lo mío. Descubres donde pones el foco de tu atención habitualmente. ¿Observas lo que pien-*

sas?, ¿observas lo que miras y sientes? Hoy mismo, ¿qué lado de la balanza se inclinó más?

Un anhelo vital por el silencio es solo el comienzo. No tomas como real los ecos que resuenan de ese constante diálogo interior. Pruebas a captar la realidad sin que la mente la interprete constantemente. Eso es ser testigo.

Importa la constancia con la que continúas volviéndote hacia la escucha interior, sin que la inercia del hábito te arrastre. La consciencia se percibe a si misma durante esos momentos de parar y sentir. El observador es lo observado. El testigo descansa y vive desde el silencio del corazón.

### **Comprensión Intuitiva**

El lenguaje solo no te satisface, pues no es ni la sombra de la vida. Incluso, el sonido del viento es más acogedor que el parloteo sin fin de la mente involuntaria.

Lo que ha echado raíz en tu corazón, florece por sí mismo como comprensión intuitiva. Es el destello de luz que brilla inagotable en tu pecho. El reflejo aparece cuando la puerta se abre.

La intuición brota donde el temor y la ansiedad han sido extirpados como malas hierbas. Florece en la tierra fértil que es irrigada cada día con la atención sosegada. Solo en un lugar así germina el silencio, que te permite vislumbrar un tenue resplandor.

### **El Conocedor**

El conocedor es solo un observador silencioso que no interfiere. No es afectado por las esperanzas, ni los temores; por el éxito o el fracaso.



*El conocimiento de ser ya está aquí. Solo es necesario limpiar el polvo acumulado y que oscurece, para que el esplendor de conocer recupere su brillo.*

*Eres el conocedor, el que se siente pleno sin necesidad de nada. Este vacío se llena a rebosar cuando la copa de la vida no está repleta de experiencias.*

*Cuerpo y lenguaje se transforman con el paso del tiempo, mientras que el conocedor es atemporal. Estaba en tu primer beso. Percibirá tu último abrazo.*

*¿Puedes permanecer donde el lenguaje languidece? Aunque solo sea un instante cada día, ¿puedes contemplar la vida en completa quietud? Solo entonces conoces al conocedor que te envuelve con su cálido abrazo.*

## **Tu Guía Interior**

*La consciencia es tu guía interior, quien te acompaña al comienzo del camino, quien camina contigo hasta la meta y quien te recibe al final del trayecto, pues ella es la meta y el camino.*

*Te acompaña cuando abrazas y cuando lloras, pero no son las lágrimas ni quien las provoca. Si sientes ahora esta percepción sutil de vida, tienes más posibilidades de notarla en el siguiente ahora.*

*Te orienta por el sendero que conduce a la cima y disfruta contigo del paisaje que se despliega en lo alto de la colina, pues es el sendero y la cima.*

*La vida misma es el mejor maestro. Pero al decir la vida no entiendas solo una interminable sucesión de eventos. La vida fuera, que resplandece en el jardín y en el amigo; pero también la vida dentro, que habita siempre en el espacio de tu pecho.*

## **Sueño Profundo**

*La noche del sueño profundo es refrescante y rejuvenecedora. En el sueño profundo te limpias de ti mismo. Solo eso ya es gozo.*

*Eres la ilimitada consciencia de un sueño eterno. Durante el sueño amas a unos más que a otros. Al despertar, descubres ser el amor mismo que lo abarca todo.*

*Tu ser real es sin tiempo, como el testigo de los sueños que fluyen ante ti cuando duermes. ¿Puedes morar en este ser real ahora mismo para estar plenamente despierto? Eso es despertar del sueño. Eso es estar vivo.*

## **Las Nubes y el Sol**

*Como una nube en el cielo que pasa y desaparece. La misma nube puede darte sombra en una calurosa tarde de verano o puede descargar granizo sobre tu cabeza un momento después.*

*Toda persona cobija un tesoro escondido. Este sol que siempre está aquí aunque, a veces, queda oculto por las nubes.*

*Eres el sol radiante que habita en este rincón del cosmos. Esta brizna de vida consciente meciéndose en el columpio de la existencia.*

*Igual que el sol en el cielo. Sus expresiones pueden estar nubladas, pero él nunca está ausente. El sol no es afectado por el amanecer o el atardecer. Ni se alegra cuando amanece, ni se deprime cuando anochece.*

*La luz del sol se refleja en las gotas de lluvia. Ese destello en la gota es un reflejo del sol, sin duda, pero no es el sol mismo. ¿Con qué te identificas? ¿Con la gota que llora o con su nítido brillo?*

*Hasta que un día el ser luce en todo su esplendor. Sientes el abarcante silencio en el que el universo flota y vuelves a danzar con él.*

## **Simplificas tu Vida**

*Simplificas tu vida y la calma se refleja en tu mirada. El ser en movimiento crea el mundo. El ser en silencio se recrea en él.*

*Los conflictos se disuelven sencillamente. El mundo tiene tanto poder sobre ti como tú se lo des.*

*El individuo separado y errante concluye su travesía por el desierto. En el oasis todo es abundancia. Si vives junto a la fuente, ¿para qué necesitas el cántaro roto? Bebes directamente de su renovado y abundante chorro de agua clara.*

## **Paz y Armonía**

*Puedes querer ayudar a muchos, pero si no tienes paz ¿qué les ofreces? O, tal vez crees que no ayudas a nadie, pero si tienes paz lo tienes todo. Ya estás dando lo más valioso que el mundo necesita.*

*Es el arte de vivir sin hacer daño a nadie. Tienes paciencia con la mente involuntaria, pues es tu único obstáculo para estar en paz.*

*Permites que el intelecto que busca fuera se aquiete y deje espacio a esta consciencia que sientes dentro.*

*¿Has comprobado si hay paz cuando obtienes todo lo que quieres? Si no es así, prueba también a no necesitar lo que no tienes. O incluso, ¿has probado a necesitar lo que ya tienes?*

## **Actor y Espectador**

*Todo sucede en el escenario de la vida. Solo el espectador es real, llámale consciencia, alma, ser interior o testigo silencioso.*

*El espectador observa al actor mientras actúa. Es quien percibe el espectáculo de la existencia. Todo aparece y desaparece en un escenario de silencio.*

*Pones tus sentidos en el teatro del mundo, sin perder la atención en el escenario de la vida, que se despliega serenamente en tu corazón. Recorres el telón de la mente para que el teatro y los actores se inunden de luz.*

*Tu carga y tu pena es por el papel que interpretas, por aquello que crees ser. Lo que representas, si acaba felizmente es virtud. Si lleva al sufrimiento es pecado.*

*Cultivas esta actitud de espectador y encuentras que el estado de atención está lleno de poder. A veces, no puedes cambiar el guion, pero sí relacionarte con él de una manera más lúcida y tranquila.*

*Ves la imagen, pero no eres la imagen. Ves el contenido, pero no eres el contenido. Entonces, ¿quién soy? Eres quien vive los contenidos y disfruta del espectáculo. ¿Puedes ser, a la vez y ahora mismo, actor y espectador de tu vida?*

### ***Atención Sostenida***

*Todos los gozos manan de la atención, que se enfoca en lo más importante de la vida: el ser consciente.*

*La mente es discontinua, pero hay algo continuo dentro de ti que percibe esa dispersión de la mente.*

*Valoras la atención sostenida pues el miedo y la ansiedad crecen como malas hierbas cuando estás distraído.*

*En la atención sostenida, encuentras momentos en los que la actividad mental se ralentiza o se detiene. Son momentos de paz y gozo sin la calamidad del ruido constante, libres del calvario de la mente involuntaria.*

## **Meditar**

*Meditar es abrirte a lo que sucede en el momento presente, integrando lo interno y lo externo. Es el arte de ampliar el foco de la atención hacia niveles más sutiles, sin perder el contacto con lo más denso.*

*La consciencia se expresa a sí misma como lo hace la luz. Es lo que todo ilumina, pero no se deja ver. Desde el sosiego transformas tu forma de estar en el mundo.*

*Al meditar te vacías de lo que no necesitas. Dejas las expectativas y los recuerdos para abrirte a la contemplación y al silencio. Sientes que amanece en ti una sutil calma. Sólida como una roca y, a la vez, permeable como la esponja.*

*Se desvanece la dispersión, ese impermeable que te impide empaparte de la existencia. Al meditar te acunas intensamente en la vida.*

*La sientes habitando en tu cuerpo y en todo ser vivo. Entonces, descubres que todos los corazones cantan la misma melodía de la vida con distinta cadencia. ¿Existe un amor más real?*

## **Trascender el Tiempo**

*Primero las palabras, después el silencio. ¿Estás preparado para el sosiego? Encuentras tiempo para sentarte en silencio y el universo entero se sienta contigo.*

*El tiempo transforma las montañas, pero tú eres la fuente atemporal del tiempo. En las profundidades hay paz perfecta.*

*Intentas centrarte una y otra vez, hasta que disfrutas del instante sin tiempo. Ves la urgente necesidad de librarte de ese paquete de recuerdos y de hábitos. El corazón prevalece sobre la mente. Al ser le ha llevado tiempo trascender el tiempo.*

## **Eres la Vida**

*La vida misma corre por tus venas porque tú eres la vida. Te centras en sentir la vida que se expresa en tu cuerpo, y el pensamiento y el miedo se diluyen como la miel en el agua.*

*Ser consciente es la verdadera esencia de ti mismo. Dejas de estar fascinado por el contenido de tu mente y de tu mundo. Encuentras más fascinante la vida que te une a todos.*

*Dentro de la inmensidad del espacio flota un minúsculo átomo de consciencia. Eres tú, pero también el amigo con el que te cruzaste. Iba abstraído en su pensamiento, secuestrado por su mente.*

*Cuando descubres la flor que brota cada mañana en el corazón del amigo, el amor que une eclipsa a la mente que separa.*

## **El Espejo Roto**

*Donde hay un cuerpo, hay una mente que lo protege. Pero también dentro brilla un destello consciente. Esta consciencia es lúcida, silenciosa, apacible, sin deseo ni temor.*

*Eres algo más que la persona, cuyo destino es reír o llorar, sufrir o disfrutar; pero siempre desaparecer. Tu consciencia es un reflejo sobre una superficie, como la luz en un fragmento de un espejo roto. ¿Por qué identificarte con ese trocito de cristal separado y partido?*

*La luz se hizo espejo para poder contemplarse, pero al hacerlo se rompió en infinidad de trocitos. Sientes la intensidad de la luz que se refleja en los otros fragmentos. En ellos también brilla tenuemente, aunque velada por el desasosiego.*

*Es el destello que resplandece en los fragmentos partidos del espejo. Solo el amor une cada pedazo aislado del espejo roto. Su naturaleza es tal que todo acaba en dicha. La luz ya se contempla en él, como un único resplandor, para poder disfrutar de su belleza.*

## **Soltar los Apegos**

*Soltar todo anhelo de permanencia es eternidad. No confías en el tiempo. La vida es solo ahora.*

*La persona es un manojito de recuerdos sujetos por el apego. Todo ser vivo desea sobrevivir, continuar. Cierras los ojos y ya no recibes la luz del sol, pero el sol sigue estando ahí. Aunque puedas vivir cien años, querrás todavía cinco años más.*

*Los apegos te dan seguridad, pero te mantienen en el desasosiego. A las olas no les preocupa perderse en la arena. A la semilla no le importa ser impulsada muy lejos por el viento. La madurez interior está en la disposición a soltar todo apego.*

## **Plena Consciencia**

*¿Hay vida más allá de la mente? La función primordial de la mente es que el cuerpo sobreviva y lo está haciendo muy bien.*

*Pero, ¿eres consciente de lo que vives a cada instante? Utilizas los sentidos como puertas de percepción. Permites que la plena consciencia irrumpa arrasando miedos y ansiedades.*

*A lo largo del día, ¿te es posible atender a esta vitalidad que te acompaña en la alegría y en la tristeza, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad? Claro que puedes. Solo necesitas que tu atención se pose dulcemente en ella.*

*La plena consciencia es lo que cohesiona tu existencia. La argamasa que une cada actividad de tu vida cotidiana. La sensación de unidad que impide que vivas fragmentado. Esta percepción de vida es la misma en cada instante y nunca te abandona.*

*Tu certeza de ser es la puerta para salir de la prisión de la mente siempre activa. Ser con la vida consciente, jugar con ella, meditar en ella, sentirla siempre.*

Descubres que la existencia estalla en su plenitud, cuando la mente deja de contarte e interpretar lo que pasa por ella. Con plena consciencia vives la vida directa e intensamente.

## **Ruido o Silencio**

Ante una crisis o un cruce de caminos, la respuesta vital a cada situación llega cuando te aquietas y sientes por dentro. El principal cambio está en la escucha interior.

No puedes dejar de estar vivo pues eres la vida misma. Es solo el ruido de la mente lo que impide tu conexión con la vida.

La memoria no es el conocimiento. El verdadero conocimiento es siempre fresco, nuevo, inesperado. Brota de dentro.

En cada instante de tu vida eliges internamente, entre el ruido o el silencio. Es una elección voluntaria de quien se empapó del mundo y sufrió su violencia. O, ¿es la mente la que es violenta? A la vez que miedosa, porque tiene miedo de su propia violencia.

La inercia te instala en el bullicio del mundo. El corazón añora la quietud de la morada interna.

## **Placer y Dolor**

El miedo es la memoria del dolor. El deseo es el recuerdo del placer. La consciencia es gozo. El placer está vinculado a ella, aunque es solo su sombra.

El perenne deseo de placer es solo un reflejo de la armonía sin tiempo. ¿Por qué rechazarlo si es la sal de la vida? El deseo es maravilloso. Sin él estás muerto.



No rechazas el placer ni el dolor. Experimentas ambos cuando vienen, los vives intensamente mientras duran y los dejas partir cuando acaban.

¿Cuál es la experiencia más intensa? ¿La satisfacción más plena? Paz inmensa y amor ilimitado. Todo cuanto es verdadero, noble y bello en el universo viene de ti, de tu verdadero ser que mora en silencio esperando que le atiendas.

### **Mente Calmada**

Cuando estás tranquilo, todo acontece espontáneamente, de forma natural. Permaneces atento a cada sensación del cuerpo, a cada sonido, a cada sonrisa y mirada de afecto.

La actividad mental involuntaria te aparta de la vida. Observas la inercia de acontecimientos pasados que quieren perpetuarse. ¿Es necesario que te identifiques con ellos?

La imaginación puede ser el adorno que pones en tu casa, pero no son los cimientos. Solo construyes en roca firme una vida plena sobre esta mente calmada.

### **El Ahora sin Tiempo**

Lo efímero necesita tiempo. Si tienes que solucionar algo o aprobar un examen necesitas tiempo. Pero para ser plenamente consciente de todo, necesitas estar sin tiempo. Solo permanecer en el ahora.

¿Puedes abrirte a este ahora sin tiempo que ya es completo y que no busca mejorarse a sí mismo?

Eres consciencia sin tiempo en el ahora. El pasado y el futuro están solo en la mente. No te preparas para el presente. Toda preparación es siempre para el futuro.

*Un estado siempre dichoso no da lugar a preguntas, ni necesita recordarse. Quien está en calma no se preocupa por lo que traerá el tiempo. Si se preocupa ya no está en calma.*

## **El Cerebro**

*Tu cuerpo es coordinado por el cerebro. Tu cerebro es estimulado por la mente. La mente es observada por la consciencia.*

*¿Es el cerebro el que genera la consciencia o es la consciencia la que se asienta en el cerebro? Cuando el cerebro desaparece, la vida consciente sigue existiendo. Continúan naciendo estrellas en el universo.*

*La consciencia escucha y siente, la mente piensa y habla. El cerebro es el instrumento de ambas. Contemplación o lenguaje, efímero o duradero, actividad o quietud. Encuentras el equilibrio y la armonía entre ambos hemisferios de tu cerebro para ser feliz en el mundo.*

## **Encantado de Vivir**

*¿Puedes afirmar ahora mismo que estás encantado de vivir? Si es que si, solo animarte a continuar con estos espacios de silencio cotidianos.*

*Si es que no. Si todavía no estás encantado de conocerte. Solo animarte a comenzar con los espacios de silencio en tu vida cotidiana.*

*En estos momentos de atención interior, la persona te saca sus miedos y ansiedades, sus recuerdos y expectativas. No rechazas lo que te cuenta, no lo reprimes. La escuchas amablemente, con mucho cariño.*

*Cuando meditas tratas de repartir la atención, primero al cuerpo y sus sensaciones. Después, sin perder lo anterior, intentas observar la mente y sus contenidos.*

*Pero la mente aparece, aunque no la necesites. Hasta que un día disfrutas en el ahora sin tiempo. Tu mente ya descansa cuando no es necesaria. Entonces, solo entonces, ¡estás encantado de vivir!*

## **Campo de Percepción**

*La consciencia es el lugar de nacimiento de la percepción. Percibes lo que acontece en la superficie de la vida, sin perder tu atención en las capas más profundas y estables.*

*Ves las olas como el océano que las acoge y no como el náufrago que va a la deriva. Sientes el viento y la tormenta como el cielo donde transcurren, pero no como el vagabundo sin techo.*

*Los sentimientos, las emociones y los pensamientos son como las olas, la tormenta y el viento. Fenómenos pasajeros que van y vienen en la inmensidad del océano o en la amplitud del cielo. Los pensamientos son simples herramientas que utilizas de forma puntual.*

*Tuyo es el poder de percepción, el hogar de lo real. No dejas que la memoria te entretenga. En el acto quedas libre y fresco para la siguiente experiencia.*

## **Sed de Silencio**

*Es necesaria la calma en la superficie del lago, para que el fondo reciba la luz y se refleje en su rostro sereno. El silencio de la mente es indispensable para que luzca el reflejo de la consciencia y brille en tu mirada.*

*Nada sacia más tu sed que zambullirte en el manantial de agua clara. Distingues la fuente como silencio y la cascada como ruido.*

*Has escuchado el sonido cristalino y apacible del manantial, pero todavía no te has acercado a contemplarte en su espejo. ¿A qué esperas para beber su agua?*

*El agua de vida está manando a raudales de tu corazón. Es la fuente y el manantial que nunca se agota. No necesitas imaginar el sabor del agua. Solo necesitas beber, beber hasta saciarte.*

## **Estar Presente**

*Permaneces en el ser, no tapándolo con el último pensamiento involuntario que trae la mente. Basta con estar presente.*

*Se nace llorando, pero no todos lloran cuando mueren. La consciencia misma de ser consciente, es estar presente. Es lo que abre tus ojos.*

*Con el primer parpadeo de la imaginación, la luz se oscurece y las sombras aparecen como reales. ¿Puedes ser mucho más que una mente y su lenguaje?*

*Estar presente desde el corazón es indescriptible. La consciencia en ti y la consciencia en mí, aparentemente dos, en realidad una. Cuando sientes esa unión, dejas de emplear la palabra amor para otras cosas.*

## **La Rueda y el Vacío**

*Encuentras el centro inmutable donde todo movimiento tiene su origen. Lo mismo que una rueda gira alrededor de un agujero vacío, tú te mantienes en el corazón de la consciencia, limpio de contenidos, vacío del ruido del mundo.*

*¿Crees que estar vivo es identificarte con los pensamientos que traen tus temores? Los pensamientos vienen y van, igual que el viento. No te preocupes por ellos. Si tu casa está bien cimentada, el viento pasará de largo.*

*Tu verdadero hogar está en el vacío de todo contenido mental no deseado. Cada ser humano lo tiene, cada ser humano lo es, pero muy pocos lo conocen.*

*¿Puedes presenciar este vacío consciente y desde ahí observar el movimiento de la mente y del mundo?*

*Identificarte con lo particular y separado, con lo que gira constantemente, es el desasosiego que tienes. El amor que une, sobre lo que todo*

gira, es el mayor patrimonio de la humanidad. Es lo que inunda tu corazón de gozo.

### **Sencillamente Atento**

Todo es muy sencillo. Eres el poder de percepción que disfrutas con tu conocimiento directo.

¿Necesitas verdades eternas? La vida se recrea a sí misma. Sientes ahora lo que es real, sin que la mente lo interprete o etiquete. Es tan fácil y simple, que necesitas volver a ser sencillo para entenderlo.

¿Eres esclavo de la imaginación? Todo lo que te cuenta la mente son interpretaciones de la realidad.

Esta sensación de vida que está aquí dentro, es real y siempre está ahí. Eres tú el que no está.

Veas lo que veas y percibas lo que percibas, la consciencia es antes de lo que ves o percibes. Emerge y te envuelve, si dejas de correr de acá para allá. ¿De qué estás huyendo?

¿Hay algo más universal que sentir la vida en el cuerpo? De tan fácil, es difícil. Quizás, es la puerta más segura y directa al silencio y, por tanto, a la felicidad.

Las palabras son símbolos de la realidad, ilusiones en el reino de la vida. Todo tiene lugar en este reino.

### **El Testigo Silencioso**

¿Quién conoce el silencio? El silencio se conoce a sí mismo. Es la quietud de la mente serena cuando los pensamientos y los recuerdos están ausentes.

El testigo es como el reflejo del sol en una gota de rocío. La gota tiene nombre y forma, pero el punto de luz es un simple destello del sol.

*¿Qué hace el testigo? ¿De qué utilidad es? No hace nada y no es de ninguna utilidad. Ver la realidad es tan simple, como verte la cara en un espejo. Solo que el espejo debe estar limpio y ser fiel.*

*El conocimiento se deriva de la escucha interior. Comprendes que no eres una simple nube en el cielo que pasa y desaparece. La atracción esencial es volver a tu lugar de morada eterna, a ese hogar construido por el amor sin tiempo.*

*Yo soy y sé que soy. El silencio es uno y sin él las palabras no pueden ser escuchadas. Amplias tu atención, incorporas el silencio y lo escuchas tranquilamente. La consciencia personal se expande en consciencia universal. Tu mirada serena ya brilla en el corazón de todos.*

## **El Anhelado de Ser**

*El anhelo de ser es el más fuerte de todos los deseos. ¿Aceptarías algo a cambio de tu vida consciente?*

*El ser interior no es el resultado de un esfuerzo, ni el final de un camino. Es aquí y ahora, en la certeza y en la duda.*

*La expectativa de liberación es puro ruido. ¿Liberarte de qué? La simple ambición de liberarte de algo, te encadena a ello.*

*El temor a la extinción aparece cuando te sientes aislado de la vida. El intenso anhelo de ser te motiva para seguir en la existencia.*

*Basta descubrir esta fuerte necesidad de volver a la casa común, para estar ya en ella. Solo el sediento busca la fuente. El anhelo de ser te lleva hasta ella si le sigues el rastro. No renuncias al deseo pues es tu impulso hacia la felicidad.*

## **Sentir la Vida**

*La vida no comienza ni acaba. No muere porque nunca ha nacido. Sientes la vida que se expresa en tu cuerpo. Te alejas del ruido mental que ha ido borrando tu sonrisa infantil.*

*La vida está siempre aquí, aguardando que el silencio que sembró disuelva tu pequeño y limitado mundo.*

*La vida llena cada forma hasta el borde. Ser nada en lo interno, no tener nada, no guardar nada. Sin la vida, ¿dónde estás?, ¿quién eres?*

*¿Cuáles son los ingredientes de la vida? Consciencia, quietud, amor. La consciencia es lo esencial. Conectas con ella desde la quietud y la expresadas como amor.*

*La copa de la vida solo la puedes coger con tus propias manos, para llevarla despacio a tus labios. Al agua no le importa si está o no saciando la sed. Solo te embriaga de vida y recuperas esa sonrisa que no encontrabas. Ya nunca la vuelves a perder.*

## **La Estrella que Brilla**

*La realidad es simple: todo es uno y la armonía existe. En tu cuerpo mora esta estrella oculta que hace que todo brille.*

*Descubres que tu consciencia y tu corazón son tan universales como la luz que ilumina el mundo, o la energía inagotable del universo. ¿Puedes mirar a las estrellas y sentirte parte de ellas? ¿Notas la diferencia entre sentirlo y pensarlo?*

*Si profundizas en el vacío de tu silencio, aparece la luz envolvente de la consciencia. El silencio creativo está siempre aquí. Solo tienes que sentirlo atentamente, para lograr que te ilumine y te llene con su callada presencia.*

*¿Puedes considerar a las estrellas como tu expresión? O, tal vez son ellas la causa de tu existencia.*

Átomos y estrellas, células y galaxias danzando el baile de la vida. Latiendo con un mismo anhelo. Sientes la armonía de la consciencia universal. Sintonizas tu corazón con esa danza infinita.

### **Tu Propio Camino**

Surcas tu propio sendero que conduce al centro de tu ser. Cualquier otra senda no es tu propio camino.

Comprendes que lo que cambia, lo hace sin parar. Mientras que lo que no cambia, te está esperando. ¿Puedes caminar hacia tu esencia y dejar de vagar sin rumbo por la periferia?

Nadie ve lo que ven tus ojos. Nadie oye lo que escuchan tus oídos. Nadie paladea tu alimento. No te pierdes entre la multitud, aunque camines con ella.

Ahora, sientes tu corazón latir directamente. No necesitas que nadie lo interprete. Para encontrarte con todos y abrazarlos uno a uno. Cada abrazo coincide con un latido único y diferente. Cada corazón abraza a su manera.

El impulso a encontrar tu propio camino sigue viniendo de dentro. Cada beso tiene un soplo distinto. Cada sonrisa te conecta con una mirada nueva.

### **Madurez de Corazón**

Alcanzas la madurez cuando el corazón está listo para abandonar lo superfluo. Cuando estás bien establecido en el ahora, pierde fuerza el pensamiento involuntario.

La madurez del corazón viene sin esfuerzo cuando crece lo contemplado. Ya eres la flor que despierta a su belleza y se contempla en la superficie del estanque.



*Ya has hecho tu trabajo y ahora tu corazón está maduro. Contento por descansar, después de haber vagado sin rumbo por la existencia.*

*La flor se abre sola a la luz, pero comparte fragancia con otras flores del jardín. Emanar el aroma de la belleza no depende tanto de soñarlo, como de tu propia madurez.*

## **El Aroma del Silencio**

*Cada gota del océano lleva el aroma del océano. Cada instante de tu vida lleva el perfume de lo eterno. Una vez que has paladeado el éxtasis del silencio, lo encuentras en todas partes.*

*Amplías y profundizas el campo de tu percepción, hasta que comienzas a deleitarte en el simple hecho de contemplar la vida.*

*Lo real se encuentra agazapado en el silencio del pensamiento. Cuando la mente descansa, la quietud permanece, el silencio retumba.*

*Cada momento es recién nacido. Vuelves a ser niño, de mirada limpia y actitud expectante. Este momento es tan único y especial, que merece tu callado asombro.*

*Lo que necesitas lo puedes hacer en calma y sosiego. Todo acontece en un fondo de silencio, lleva el aroma del silencio y retorna al silencio. El hechizo de la vida empapa cada pliegue de tu cerebro y cada rincón de tus ojos.*

## **Sensación de Ser**

*La sensación de ser está siempre contigo. Aunque no se aleja de ti más allá de tu pisada, su fragancia no es percibida si la mente está alterada o distraída. Pero siempre deja su estela por donde pasas.*

*Sabes que eres un centro de sabiduría y amor, un átomo de pura existencia. Tú eres y yo soy, como simples ráfagas de la consciencia. ¿Qué somos sin ella?*

*Tu esencia vital y la de tu vecino son una. ¿De qué sirve saberlo con el intelecto? Enfocas tu atención en la sensación de ser. El temor languidece y el desasosiego por el porvenir se evapora.*

*¿Qué diferencia hay entre el espejo entero y un trozo del espejo roto? Ambos reflejan la luz. ¿Qué importa el tamaño o la forma?*

*Espontáneamente, el perfume de la vida llena el ambiente. Has abierto el tarro de su fragancia.*

## **La Flor y la Vela**

*La consciencia personal es la puerta por la que vuelves a entrar en casa. Es fácil de alcanzar pues es tu esencia.*

*Meditar no es aislarse del mundo, sino abrirte a todo desde tu ser. Si anhelas integrarte en la esencia universal, solo tienes que practicar su idioma: escuchar en silencio. Todo lo demás es ruido que te distrae de lo más importante de la vida: lo que sucede ahora.*

*Como los rayos del sol que se reflejan en cada planeta de su órbita. La vida solo es consciente de sí misma, porque el cuerpo está aquí y alberga la luz que le llega.*

*¿Son diferentes los rayos del sol que entran por tu ventana a los que recibe una casa de un país lejano?*

*Una vez que esta consciencia personal percibe su esencia, descubre los invisibles lazos que unen toda existencia. Pasas de la duda existencial desde el intelecto aislado a la experiencia vital compartida.*

*La flor llena el espacio con su perfume, la llama de la vela expande su luz. Ni la flor, ni la llama hacen nada; y, sin embargo, cambian todo con su mera presencia.*

## **El Momento Presente**

Hay algo excepcional, único, en el acontecimiento presente que no tiene el momento pasado, ni el venidero.

¿Te das cuenta de la variedad de matices que llegan por el tacto, el oído o la vista? ¿Puedes atender por el orden indicado y de forma integral, no excluyente? Solo se te pide que lo cultives. Eso es meditar.

Comienzas la vida justamente ahora. Todo lo demás es memoria. No puedes salir del instante presente. ¿Puedes contemplarlo con ojos de niño, de mirada limpia?

Cada instante es un fin en sí mismo. El presente no existe para servir a otro presente, que vendrá después. Solo hay un presente.

Haces real y presente lo que prendes con la llama de tu atención. Sin ella solo quedan las cenizas de unas llamas que ardieron en otro lugar, en otro momento, en otra mirada y en otros labios.

## **Afecto Hacia Otros**

Cuando sientes la savia que recorre tu cuerpo, estás también sintiendo la esencia del otro. Tu amor por la vida y el afecto por los demás es el resultado de este autoconocimiento, de esta escucha interior.

El constante parloteo mental es el abono y la lluvia que alimentan tu cautiverio. ¿Puede ser feliz una persona encerrada en su mente, un suspiro de dolor entre el nacimiento y la muerte?

Tus labios pueden pronunciar la palabra amor, pero si tu corazón está marchito, añorando cualquier ahora caduco, ¿dónde queda la alegría por la sonrisa del otro?

¿Acaso una nube es más valiosa que otra? Todas surcan el cielo y reciben la misma luz. Todas transitan sobre la tierra y se dejan arrastrar por el viento.

A veces traen sombra, otras veces simplemente oscurecen el cielo. Todas pasan y desaparecen. Solo queda disfrutar del vuelo, engarzado a otras nubes con ternura y afecto.

## **Desapego**

No necesitas dejar de pensar. El pensamiento es una herramienta fantástica. Solo dejas de interesarte en lo que el pensamiento te trae, sin habérselo pedido. Eso es desapego.

Tu desinterés por lo repetitivo e innecesario, te libera de la extenuante actividad mental involuntaria.

Cuando te sientes como un punto insignificante y aislado en un vasto cuadro. ¿Puedes darte cuenta de tu pertenencia al hermoso lienzo? Dejas de mirar el ombligo de tu mente, para ver en perspectiva la escena presente.

Al percibir con sosiego la vida, surge ese desapego o desinterés por lo que otras veces te alteraba. Estrechas los lazos que te vinculan con todos. ¿Puedes ayudar a un desconocido sin necesitar nada de él? Eso es amor sin apego.

¿Por qué ese apego a lo soñado? Solo despiertas cuando dejas de soñar. Dejas que parta lo marchito para que lo nuevo siga brotando.

Lo vital está más cerca del corazón que de la mente, pues siempre está latiendo en el presente. Abres tu atención a cualquier expresión de la vida, ya sea un paisaje, el impulso de tu respiración o la mirada radiante del amigo.

## **La Meditación**

La meditación te ayuda a ser más consciente de lo que sucede en el campo de tu percepción, dentro de ti y también fuera.

*Si estás en la naturaleza percibes los colores, las formas, el olor de la tierra, la lluvia en la piel y la brisa en la cara. Pero, ¿te es posible sentir también a quien disfruta de todo ello?*

*Cuando el pensamiento, el temor o la ansiedad aparecen en tu mente no le prestas toda tu atención, pero tampoco los rechazas. Los dejas entrar y, a la vez, amplias tu percepción a la sensación de vida en tu cuerpo.*

*¿Qué diferencia hay entre el ruido del tráfico de tu calle y el ruido del tráfico de tu mente? No respondas con más ruido. Solo observas pasar el tráfico desde la acera, vigilante y alerta, antes de cruzar la calle.*

*La fuente está aquí, antes de que alguien quiera beber en ella. Las plantas crecen a la luz del sol, pero el sol no crece.*

*El corazón sigue latiendo y la vida consciente lo hace con él. Ver la estrella brillando o la oscuridad que la envuelve es tu libertad. ¿Qué opción eliges en este momento?*

*Miras el paraíso que tienes dentro, a este pedazo de cielo que eres.*

*Es la consciencia la que contempla y permanece sobre sí misma. Así abraza tu corazón con un afecto infinito. Tu amor ya no tiene límites. Ser uno con eso por lo que sabes que existes, es danzar con la más hermosa melodía que el firmamento entona.*

## **Paz Interior**

*La paz brilla apacible y sin tiempo en tu pecho. Es tu único guía. ¿Ahora mismo puedes estar en quietud? O, ¿todavía necesitas complacer a tu mimada mente?*

*Si la ambición te acompaña, la paz se esconde. Si encierras al pensamiento en el ruedo de la mente, te puede cornear en cualquier momento. Deja de torearlo constantemente. Simplemente, lo permites pastar a sus anchas en la pradera de la existencia. Entonces, se vuelve dócil y tranquilo.*

*Si valoras vivir en paz, profundizas en tu silencio. Cuando comprendes que eres más que un cuerpo, llegas a entender el valor de tener un cuerpo. Ahí se esconde la llave que te reencuentra con todos. En ese amor no hay ni sombra de sufrimiento. En cambio, el apego desborda dolor.*

*La evolución de la materia conduce a la vida y esta se torna más consciente en ti. El movimiento de la existencia se detiene, para disfrutar de su inherente reposo.*

*Todo el universo está esperando a que pares un momento. ¿A qué esperas? El mágico instante de la autoconsciencia está arribando a este planeta, y lo hace a través de ti.*

## **El Ser Consciente**

*Las nubes que obscurecen la consciencia se disuelven y el corazón del ser aflora en todo su esplendor. Este anhelo de ser es la primera fuerza motriz de tu vida.*

*Ser esto que siente, que escucha y que ve en silencio. Llegas a algo tan sencillo, que las palabras son una mera sombra de la esencia consciente. ¿Puedes practicar su escucha?*

*¿De qué te sirve conocer el mundo, si no sabes quién lo conoce? Ser es un hecho siempre presente. No vienes de ninguna parte, no vas a ninguna parte.*

*Conoces este ser sin palabras cuando despiertas descansado por la mañana. Descubres que no es el cuerpo que cambia, ni los pensamientos que fluyen, ni las ideas que aparecen, ni el tiempo que transcurre, ni los sentimientos que se transforman.*

*Solo tu ser consciente existe, antes y después de que el cielo brille. Pero ten paciencia contigo mismo, pues eres el único obstáculo para disfrutarlo.*

## **El Universo**

*El universo es uno y está en armonía. Tú formas parte de él y nada te obliga a sufrir.*

*Solo necesitas pisar firmemente, con ambos pies en el suelo, para comenzar a bailar la música celestial. ¿Entiendes la importancia de tener un cuerpo y además sentirlo?*

*Si hay un poder en el universo es el factor unificador. La unidad libera del sufrimiento. La liberación une en el amor. Ser uno contigo mismo para ser uno con todos.*

*El universo funciona por sí mismo. ¿Fue antes la consciencia o el universo? ¿Qué hay en el corazón de ambos? Tu identidad se hace poderosa cuando la mente está en calma, absolutamente silente; cuando la niebla del amanecer se disipa.*

*¿Para qué el universo? La consciencia busca un espejo donde mirarse, para contemplarse en la materia. Eres esta consciencia que se despeza después de un largo sueño, para mirarse en el espejo y contemplar su hermosura.*

*¿Puedes ser la piel que necesita para sentirse? ¿Los oídos que busca para escucharse? ¿Los ojos que precisa para mirarse?*

*Sientes tu corazón emergiendo del universo. Dentro de su inmensidad, al menos hay un lugar donde palpita la vida. Tú has brotado en él y esta flor ahora se va abriendo lentamente.*

*Sientes que eres la tierra y la semilla. Te conectas con el silencio, con la extensa vacuidad en la que el universo flota. Es pura abundancia. La semilla del universo crece sin esfuerzo mientras convive la consciencia con la materia.*

*Solo necesitas trascender esa inercia por sobrevivir, que te impide percibir lo que sientes, escuchar lo que oyes y ver lo que miras.*

*Para ser el enorme corazón que el universo entero anhela y fundirte en el más amplio y cálido abrazo jamás sentido. El universo es la madre que acuna a sus hijos. ¿Puedes ser tú, a la vez, la madre y el hijo?*

### **La Fuente Eterna**

*Encuentras eso que nunca duerme, que nunca se despierta y cuyo pálido reflejo es tu sensación de ser.*

*¿Puedes negar la realidad de tu prisión? Dejas de imaginar que eres lo particular. Te das cuenta de que eres la fuente eterna.*

*Eres el río que fluye entre las orillas del cuerpo, pero también el manantial donde mana y el océano donde reposa. Si eres sensible e inteligente no necesitas sufrir.*

*Lo observas correr por su cauce a lo largo del valle, mientras descansas en lo alto de la colina, en medio del hontanar. Disfrutas la experiencia directa de la fuente inagotable.*

*Bebes su fresca y cristalina agua de vida, mientras te deleitas en el hermoso paisaje que el universo ha puesto a tus pies.*

### **Silencio Creativo**

*El pensamiento involuntario se diluye cuando no lo alimentas con tu atención. Reaparece tu estado natural, renace el silencio creativo.*

*Te aquietas y el mundo se detiene. A medida que profundizas en el silencio, te das cuenta de que el ser se expresa en el sonido inaudible de nada.*

*El mundo y el universo siguen flotando en la nada, sostenidos e impulsados por la quietud y el silencio, y en el que todos danzan el juego de la vida.*



*La mente separada interpreta, valora y juzga. La consciencia, común a todos, escucha, percibe y siente.*

*¿Qué sería de las palabras sin estos espacios en blanco entre ellas?  
¿Qué sería de los sonidos sin esos espacios de silencio entre ellos? ¿Qué sería de los objetos sin esta luz invisible que los une y, a la vez, separa?  
Y, ¿qué sería de la luz y el silencio sin tu cuerpo?*

### **Presencia Consciente**

*La presencia consciente es sin tiempo, libre del recuerdo y de la expectativa. En el espejo de la consciencia las imágenes, las palabras y los sonidos aparecen y desaparecen. Solo el espejo permanece.*

*Necesitas conectarte a la sensación de vida, aunque solo la notes en las yemas de tus dedos. Con eso basta. ¿Lo sientes ahora?*

*La consciencia personal anhela el encuentro con la consciencia universal. El pequeño silencio disfruta del gran silencio.*

*Permaneces atento, sereno y expectante. Te mantienes en sosegada escucha y en tranquila espera. La actividad mental se simplifica o silencia, dejando paso a la intuición creadora.*

*Estar presente es estar vivo, consciente de todo a cada instante. Los pensamientos vienen y van, pero tú permaneces.*

*La presencia consciente ocupa el espacio vacío, dejado por la mente protectora e inquieta. La totalidad del espectáculo está aquí, llenando hasta el borde la copa vacía. La bebes hasta embriagarte de vida.*

### **Sencillamente Feliz**

*La vida enseña donde todo lo demás fracasa. La felicidad real no es vulnerable, porque no depende de las circunstancias.*

*El presente vitaliza tu cuerpo. Sientes esta vitalidad que descansa feliz en el hogar común.*

*Esta plenitud hace que el mundo parezca como un sueño, nebuloso e irrelevante. Te abre los ojos a la falsa convicción de que para ser feliz necesitas tener y hacer cosas.*

*Encuentras lo que nunca has perdido. La felicidad está escondida en un rincón de tu corazón. Duerme tranquila, ajena a tu zozobra, esperando que la despiertes.*

*Una mente serena es necesaria para que la casa esté bien cimentada.*

*Esta paz es más real que el cuerpo y está más cerca que la mente misma. Su quietud te arroja dulcemente con su manto cálido.*

*Comprendes que estás destinado a la felicidad. Cooperas con tu destino y permites que se cumpla. Plenamente consciente, completamente tranquilo, sencillamente feliz.*

## **Vivir Plenamente**

*Antes solías imaginar un mundo y poblarlo. Ahora ya no lo necesitas. Ya no queda más que vivir plenamente en el silencio del ser.*

*¿Qué ocurrió? La mente cesó de producir aconteceres. La antigua e incesante búsqueda se detuvo.*

*El lugar adecuado para vivir plenamente está en tu corazón. Si eres peregrino de un lugar lejano, puede que solo te estés alejando de ti mismo. O dando vueltas, como el paciente burrito atado a la noria. A él le ató su amo. A ti tu mente.*

*Estés donde estés, vayas donde vayas, la vida es solo el camino que transitas ahora mismo. Nada externo o imaginado te conduce a ella.*

*Para vivir plenamente, es esencial morir cada instante al pasado para empaparte de presente. Cada final constituye un nuevo comienzo.*

*¿Qué queda entonces? Queda este vacío sereno y expectante. Este eterno presente preñado de silencio. El único lugar donde se vive plenamente la vida. ¿A qué esperas para dejarlo nacer?*

## **Regreso a Casa**

*En ningún momento puedes decir: yo no soy. No necesitas ningún cambio. Lo consciente observa lo inconsciente, pero lo inconsciente es ajeno a la consciencia.*

*Cuando sufres no sabes la razón de tu dolor. Por eso no encuentras el camino a casa. Vuelves al hogar de silencio y quietud. Simplemente, te apartas del interminable ruido que suele traer la mente. ¿Por qué aparece este impulso a volver?*

*El placer del mundo es maravilloso, pero una sombra del verdadero gozo. El anhelo por volver a casa retorna.*

*Cuando percibes esta sensación de silencio interior, sientes que el mundo se detiene. ¿O eres tu quien deja de correr tras él?*

*Este es el estado de ser sin palabras. Ya estás en casa. Las estrellas te dan la bienvenida incrementando su brillo. ¿O es tu mirada la que aumenta su destello?*

## **Consciencia Universal**

*Si la consciencia no está, ¿puedes asegurar que el mundo existe? Sin tu consciencia, ¿puedes afirmar algo?*

*¿Por qué surge tu actividad mental involuntaria? Las cenizas de la mente están ahí. En la meditación, esas cenizas se van posando en el fondo. La consciencia va quedando limpia y transparente.*

*Para que todo acontezca de forma armónica, sin dejar de asomarte al mundo, también miras dentro. ¿Quién te da esta armoniosa cadencia? Solo puedes conocer nítidamente tu ser real si el espejo de la mente está limpio.*

*Para complacer a tu corazón, descubres y cuidas del tesoro más valioso que se puede poseer. Al despertar percibes este cálido ser que te acoge en cualquier momento y circunstancia.*

*La consciencia universal continúa cuando el cuerpo y la mente se van. En ella nunca amanece, pero contiene todos los amaneceres.*

### **Morir y Nacer**

*Dejas morir el instante pasado, para nacer al momento presente. ¿Has probado a intentarlo sin ningún estímulo exterior o mental?*

*Encuentras al que está presente en el nacimiento y al que presencia la muerte del cuerpo. Este que es consciente de sí mismo.*

*Nada le ocurre a la vida cuando las formas se deshacen y los nombres se apagan. Cuando esta fuerza vital deja el cuerpo, no pide permiso a nada. Viene espontáneamente y se va como vino.*

*La vida consciente perdura, aunque sus manifestaciones un día nacen y otro día acaban. La vida, la consciencia y la realidad no mueren. La vida sigue viva, aunque a cada momento acaben infinidad de formas.*

*Se puede abandonar el cuerpo, pero la vida es imposible dejarla. Lloraste al nacer, pero si lloras al morir es de gozo. Feliz de retornar a casa.*

### **Nada Te Perturba**

*No ofreces resistencia a los contenidos mentales. Entran y salen libremente. No se quedan contigo.*

*Si no pides nada, ni buscas nada, ni esperas nada. Si nada te perturba. Entonces, el silencio viene sin ser invitado.*

*Te vacías del ruido interior, hasta solo ser una mente silenciosa. Sientes que todo es uno y que ese uno está en todo. Un resplandor de consciencia que abrasa todo a su paso.*

Ya nada te perturba, nada te alarma. En lo interno, se detiene la inercia por conseguir metas y el hábito de buscar resultados. Te instalas en el silencio, con eso basta.

Cuando estás en tu estado natural, vuelves al silencio espontáneamente después de cada experiencia. O más bien, toda experiencia acontece en un fondo de silencio. No necesitas hacer nada para permanecer en él. Solo no impedirlo.

## **Identidad Esencial**

La consciencia personal aparece en el cuerpo. Percibes lo que llega a ella. El puente entre el observador y su sueño.

Tu identidad primordial no es la personalidad transitoria. Es tu identificación con lo imaginado, lo que te encierra y te aísla.

La realidad es sin tiempo, sin cambio, sin mente. Prestas atención a la realidad dentro de ti y sientes como florece.

Comienzas a sentir tu esencia. Eres consciencia en un cuerpo que viaja tranquilo por el espacio. Descubres quien eres y la persona imaginada se desvanece como un sueño.

Se disuelven los miedos que antes te atenazaban con sus férreas cadenas. La mochila del tiempo pasado se quedó olvidada en la última estación.

Ya solo ves lo que miras y oyes lo que escuchas. ¿Se puede pedir más a la vida? Sí, sentir con la piel y estremecerse de gozo con el corazón.

## **Autoconsciencia**

Te sientas en silencio con esta sensación de ser irradiando en tu pecho. Solo queda paz completa y una insondable quietud.

*Yo soy este ser que despierta cada mañana deslumbrado por la luz del amanecer.*

*Yo soy la consciencia sin cambio que percibe transitar el mundo.*

*Yo soy la naturaleza que cabalga tranquila sobre el hermoso planeta.*

*Yo soy esta roca de vida que orbita feliz en torno a su estrella.*

*Yo soy la existencia que navega sin rumbo por este rincón del cosmos.*

*Esta amplitud es mi casa; esta inmensidad es mi ser.*

*En ausencia de consciencia, ¿quién puede decir yo soy?*

*¿Dónde y cómo surgió esta consciencia? En el mismo lugar y de la misma manera que crece la hierba, que brota de la tierra y señala hacia el cielo.*

*Cavas profundamente dentro de ti. Eres consciente de las cosas simples, como escuchar el sonido de la lluvia o el susurro del viento.*

*Has abierto un espacio, aunque sea breve, en el torrente de pensamientos. Y todo esto ocurre porque estás callado por dentro, porque estás alerta.*

*Quieres sentir ya siempre esta consciencia, que te empapa de vida hasta que el sueño te vence. El universo entero se contempla a través de ti en este espejo limpio y pulido, que por fin ya eres.*

## **Despertar del Sueño**

*Debido a que yo soy, estoy despierto. Si yo no soy, ¿cómo puedo despertar? Como un viajero que llega a la estación de destino y deja el tren ligero de equipaje.*

*La niebla de la existencia corporal se disipa. Cualquier apego es percibido con una sonrisa afectuosa. Nada nace, ni muere. Solo el despertar acontece.*

La vida no comienza, ni acaba. Inmutable, dura. Cuando estás dormido, solo respiras y sueñas. Cuando despiertas, estás vivo y consciente. Solo estar aquí para poder sentir la vida.

Has quedado prendado de la consciencia. Permaneces embelesado en este silencio eterno. Dejas que el silencio brote de dentro para que la consciencia florezca en todo su esplendor, en este luminoso rincón del universo.

La semilla vuelve a la tierra. Tu corazón se ha saciado de experiencias y se desprende del mundo. La gota del océano se transforma en el océano mismo.

Eres ser puro, consciencia infinita, dicha absoluta. Darte cuenta de esto con el corazón es el fin de toda búsqueda. El despertar del sueño.

## **La Vida es Maravillosa**

Te sientes agradecido e ilusionado por formar parte de la existencia. Das la bienvenida a todo lo que te llega, sin haberlo pedido.

La vida es maravillosa. Tú eres la vida. Tú eres maravillosa. Si no lo sabías, ya lo sabes. Aunque en el fondo siempre lo has sabido.

Tienes todo el tiempo del mundo para salir del tiempo y del mundo. O para seguir en él, para seguir riendo y para seguir llorando.

Necesitas del sosiego para entender el ruido. Necesitas instalarte en la vida para comprender el mundo. Te asomas a lo externo desde la calidez de lo interno.

Bajas tu centro vital de la mente al corazón. Ya lo sabes, la mente separa, el corazón une. Tú eliges.

¿Puedes sentir de nuevo esta sensación de vida, que se expresa en el cuerpo que habitas? Nadie lo puede hacer por ti. Lo tienes tan cerca. Solo sientes por dentro... para conectarte con el único lugar donde el sufrimiento no puede entrar jamás.

## **MEDITACIONES**

*Nadie ve lo que ven tus ojos. Nadie oye lo que escuchan tus oídos.  
Nadie paladea tu alimento. No te pierdes entre la multitud, aunque  
camines con ella.*



## *Una Mota de Consciencia*

*Tú, que eres una mota de consciencia en medio del universo, deja ya de buscar a través de la mente, corriendo detrás de los objetos del mundo y dedica este instante presente a sentir la vida consciente que eres, y que se expresa en tu cuerpo.*

---&---

*¿Puedes leer esto y, a la vez, sentir tu cuerpo por dentro? No tengas prisa por continuar la lectura. Párate un momento y trata de conectar con esa sensación de vida que eres. Está ahí. Siempre está ahí. Solo tienes que notarla.*

---&---

*¿Puede la consciencia que eres percibirse a sí misma sintiendo el calor en las manos, el contacto de los pies con el suelo, el impulso de la respiración en el pecho o los latidos del corazón? Claro que puedes y no es necesaria la mente para hacerlo. Simplemente, hazlo. No hay prisa. Realmente, no tienes que hacer nada especial. Solo no taparlo con esa cháchara continua de pensamientos que inunda tu mente.*

---&---

*¿Qué te impide seguir conectado con tu cuerpo? Tal vez, ¿la inercia que te empuja a seguir prestando atención al parloteo de la mente? ¿Acaso eres tan conservador que no quieres cambiar nada en tu vida? Si algo posees en la vida es capacidad de atención y tienes libertad de enfocarla donde quieras. Atiendes al mundo exterior que llega a través de los sentidos. También percibes los contenidos mentales formados por los pensamientos, los recuerdos y las expectativas.*

---&---

*¿Puedes ahora mismo prestar atención a esta sensación de vida que te acompaña desde siempre? No está en el mundo exterior y tampoco pertenece a la mente. Las sensaciones más densas están en la sensación de contacto de tu cuerpo con la superficie donde te apoyas. ¿Las*

*puedes notar ahora mismo? ¿Puedes ser consciente de la postura en la que estás? No es necesario visualizarlo, ni pensar en ello. Solo sentir el contacto de tu piel con su entorno, sentirlo por dentro.*

---&---

*Si muchas veces insistes en cambiar el mundo y a los demás, ¿por qué no empiezas por lo que tienes más cerca? Tú mismo. Es una experiencia directa, sin intermediarios. Diriges tu atención a lo que sucede en el momento presente: estas sensaciones vitales que van desde lo más denso a lo más sutil, como tu respiración o la sensación de vida en tu cuerpo.*

---&---

*Si mantienes esta percepción estás más presente de lo que acontece ahora mismo, que si prestas atención solo al diálogo mental. Sientes tu cuerpo latiendo de vida. Descubres en este instante que el pensamiento no está porque no lo necesitas. Desde esta percepción de la vitalidad en el cuerpo, escuchas más plenamente lo que sucede. Te empapas de este silencio que estalla en tu interior cuando la mente descansa.*

---&---

*El buscador -que corre tras la felicidad sin encontrarla- se transforma en observador. Vuelves a caminar por el mundo sin dejar de percibir lo que la vida te trae. Aquietas la mente para que florezca esa semilla de consciencia que eres. El experimentador real no es la mente sino tú mismo. Eres este espacio de consciencia que acoge lo que brota cada instante, ya sea un sonido, una idea o un sentimiento.*

---&---

*Eres el cielo que acoge a las nubes, y que transitan a menudo como pensamientos y emociones. Entonces, ¿por qué te identificas con las tormentas de tu mente que siempre son pasajeras y que te hacen sufrir? Eres la presencia consciente en la que todo acontece. Antes de que algo pueda suceder hay alguien a quien sucede. Enfocas tu atención*

en esta semilla de consciencia que eres. Tu atención permanece abierta a la sensación de ser. Entrás en un estado que puedes sentir y que te llena de calma, te aquieta.

---&---

Sin ti no hay ni recuerdos ni imaginación. Sientes al corazón latir, al cuerpo inhalar y a la mente pensar. Eres el acto mismo de percibir que es permanente desde que naciste. Incluso, hay semillas de consciencia en tus sueños. Eres el observador que imparte realidad a lo observado. Este espacio consciente que no necesita nada exterior para sentirse pleno, pues formas parte de la totalidad de la vida.

---&---

Puedes hacer lo que quieras en el mundo, pero no olvides la realidad que mora dentro del cuerpo y que eres tú mismo. No olvidarla se refiere a que te enfoques en ella. No hay necesidad de pensarla o visualizarla. Solo se trata de sentirla. Igual que sientes el contacto de tus pies con el suelo. Solo eso. Ahora mismo. Ves el espectáculo que pasa como un espectáculo que pasa y tu mente está calmada. Meditar es observar y percibir todo lo que te llega en cada instante a través de las seis puertas sensoriales: los cinco sentidos y la mente.

---&---

Comienzas sintiendo lo permanente que siempre está en ti. El impulso respiratorio o la sensación de vida en tu cuerpo. Desde este centro de percepción te abres a lo que surge por los sentidos y la mente, lo transitorio. El meditador contempla, a la vez, lo estable y lo pasajero. Percibes aquello que está sucediendo dentro y fuera de ti. Primero te anclas en sentirte por dentro. Y desde esta percepción de la vida que se expresa en tu cuerpo, integras todo lo que acontece con más garantías para que no te arrastre lo efímero.

## *La Semilla y el Árbol*

*Una semilla es la última de innumerables semillas y contiene la experiencia y la promesa de innumerables bosques. Sin la semilla, el árbol no está aquí. Tu cuerpo tampoco. La consciencia está latente en eso que llamas nacimiento. La semilla de la vida crece en silencio. Es testigo presencial de todo lo que brota, pero ni nace ni muere. El principio más sutil, por el que sabes que eres, es sin palabras. Tú eres el observador de la semilla y también ella misma.*

---&---

*¿Qué importa que haya tantas estrellas en el cielo como granos de arena en las playas donde los océanos se mecen? La semilla de la consciencia es una y palpita de vida en tu corazón. ¿La puedes sentir ahora mismo? Si no la sientes estás muerto, aunque tu cuerpo respire. Entrás en contacto con lo esencial en ti mismo. Siembras la semilla y la dejas a las estaciones. Cuando te percibes como la semilla del espacio y del tiempo ya no tienes miedo. Te ves en todo lo que vive. Anhelas lo esencial debido a que no te satisface lo caduco. La felicidad es tu naturaleza original y no descansas hasta vivirla de nuevo.*

---&---

*Te sientes a ti mismo como un centro de presencia consciente. Solo cuando se unen la vida y la materia nace la consciencia personal. Mientras mantienes la identidad con el cuerpo, con un nombre y una forma, la frustración es inevitable. Tal vez no puedas cambiar tus circunstancias, pero sí tu relación con ellas. Ser paciente es una actitud sabia. Permaneces tranquilo pues las estaciones acontecen sin que te esfuerces. Los brotes que florecieron en primavera han madurado. Permites que se suelten de ti y vuelvan a la tierra para que ellos a su vez germinen. El ciclo de la vida transcurre en silencio.*

---&---

*Está la falsa idea de uno mismo como separado de los demás. Aunque los planetas y las estrellas estén alejados entre sí, danzan la misma melodía cogidos de la mano. Tú mismo eres la semilla que se transforma en árbol y que puebla las montañas con sus bosques. Eres la última semilla y también la primera, la potencialidad infinita, la posibilidad inagotable del semillero de la vida. Eres esta semilla de consciencia que contiene todos los mundos en ella. La misma semilla que estalla en el big bang y se expande en el universo. Eres la fruta en el árbol, la flor en el campo, la vida consciente que se acuna por cada rincón del planeta.*

---&---

*En las profundidades silentes de tu ser comprendes que no hay distinción entre lo interno y lo externo. Semilla y árbol, bosque y montaña. El árbol ya está en la semilla. En el puro ser emerge la consciencia. En ella el mundo aparece y desaparece. ¿Puedes ver el mundo como es? Una apariencia momentánea en la consciencia. La sombra depende de la realidad, pero en sí misma no es real. Las estaciones cambian. Más se transforma el árbol y menos la montaña. Sentir cómo las estaciones te adaptan mientras te mantienes firme y estable por dentro. ¿Puedes ser árbol y montaña?*

---&---

*Al igual que el árbol, estás enraizado en la tierra, pero también te meces ante el impulso del viento. Notas ese equilibrio callado entre firmeza y flexibilidad. Te sientes árbol y dejas que el arroyo que corre a tus pies se lleve lo que te altera. Durante el día, percibes el calor del sol en la copa y notas como su luz se derrama por el tronco, por las ramitas y hojas de tu cuerpo. Al anochecer, miras al cielo y descubres una estrella que te saluda con su brillo. ¿Dónde quedó lo que te alteraba? ¿Se lo llevó el viento o el agua del arroyo? O, tal vez, sigue ahí. Pero ahora comparte tu atención con los cálidos rayos del sol o el destello parpadeante de la estrella.*

## *El Océano y las Olas*

*En la superficie del océano las innumerables olas de actividad emergen y se sumergen sin comienzo ni fin. La actividad mental son olas en el océano de la consciencia. A veces, la mente produce pensamientos sin parar. Cuando sabes lo que está ocurriendo ya eres consciente de las olas. ¿Puedes ser consciente también del océano?*

---&---

*El náufrago no ve las olas como el mar que las acoge. Cuando conectas con tu océano interior dejas de ser un náufrago a la deriva. El mundo de la mente y de las formas son como las olas sobre la superficie del océano. Con la experiencia directa de ser, conocer y amar sientes el océano dentro y te aferras a él para estar a salvo y seguro. Para elevarte en la consciencia, el ser interior está siempre atento esperando que la marea retorne al océano. Necesitas aquietar la mente para realizar tu identidad silente. Eres más de lo que crees cuando eres menos de lo que imaginas. Puestos a ser ambiciosos, ¿por qué ser una parte cuando puedes ser todo?*

---&---

*El lenguaje es una herramienta mental plagada de símbolos. Es esa barca que te impulsa por la superficie de la vida. Cuando el mar se aquietta las palabras sobran. El fondo se refleja en la superficie como un cristal transparente. En ese instante tu mirada limpia refleja la paz que descansa en tu corazón. Tu silencio habla y compartes la inmensa calma del océano. Las olas no pueden existir sin el océano. Esta consciencia es la matriz misma de la existencia. Te enfocas en la sensación de ser. No te separas ni siquiera un momento. En la quietud percibes el fondo del mar. Descansas en su paz y su belleza. Igual que coexiste la quietud de la profundidad del océano con la marea generada por la luna. ¿Pueden los hemisferios de tu cerebro estar en equilibrio? Solo la armonía de lo que mira adentro y lo que mira afuera es felicidad.*

## *Solo Hay Vida*

*La vida no puede ser descrita, pero sí puede ser plenamente experimentada. Nadie vive una vida separada. Solamente hay vida. Tú no estás de paso por la vida, estás aquí porque eres vida. Cuando vas dejando de ser niño interpretas la vida en vez de sentirla. Es cuando surgen los problemas y la infelicidad, aunque la mente siempre culpe a otros.*

---&---

*Eres un punto de consciencia en este momento y lugar. ¿Puedes encontrar tu identidad con la totalidad de la vida? El ser es común a todos y en él está esa plenitud que tanto añoras. Solo se añora lo que ya se conoce porque se vivió en otro momento, pero no sabes cuándo. Lo importante es que puede ser ahora.*

---&---

*Toda vida es consciente, toda consciencia es vida. Permaneces atento a la sensación de vida del cuerpo. Te sumerges en ella, hasta que el silencio y la quietud devienen uno. Esta sensación de ser, inmutable y familiar, permanece como el trasfondo siempre presente. Te mantienes consciente y alerta, emerge el poder de la vida. ¿Quién conoce la vida? La vida se conoce a sí misma cuando te vacías de los ahoras ya vividos. Morir en sus brazos cada instante es vivir en el cielo. Este es el propósito de la vida y lo estás haciendo ahora mismo.*

---&---

*Si la consciencia no existiera, ¿quién hablaría de la vida? Todo tiene su ser en la vida consciente que brilla en cada ser vivo. El mundo aparece en la consciencia. Lo conocido en la inmensidad de lo no conocido. Ves el mundo como es: una experiencia momentánea en la consciencia. Ser, amor y belleza son pura energía de vida y consciencia. La vida deviene supremamente centrada en el presente, en el eterno ahora.*

---&---

Facilitas su camino quemando los obstáculos en la intensidad de la presencia consciente. Cultivas el silencio. Vives momentos de soledad. Solo entonces estás en paz, inmerso en el profundo silencio de la vida. Contemplas la vida como infinita, siempre presente, siempre activa. Te das cuenta de que eres uno con la vida, cuando permites que llene hasta rebosar la copa de tu corazón.

---&---

Eres más que materia y energía, más que cuerpo y mente. Sientes en silencio, dentro de ti, esta sensación de vida. Lo esencial en ti, no nace ni muere. Lo que eres solo puede vivirse. Para devenir uno con ella, el camino más directo es aquietarte. Pones tu atención en la vida consciente que es común a todos. La mente imagina el exilio. Con su actividad desbocada te aísla y deprime. La dejas en paz con su trabajo de proteger al cuerpo.

---&---

Utilizas el lenguaje para comunicarte. Cada idioma es un conjunto de signos y ruidos simbólicos. Te identificas con una cultura, un país o una ideología. Pero la consciencia silenciosa es común a todos. Igual que la vida. ¿O es lo mismo? La puedes sentir ahora, no importa el idioma en que te expreses o el país donde vivas. Hasta el planeta más alejado e inhóspito se mantiene en su órbita, girando en torno a su estrella.

---&---

Sientes los rayos del sol de la consciencia calentando tu corazón hasta abrasarte. Solo hay vida — dentro y fuera— y una paz inmensa. La consciencia es el factor constante en tu vida. ¿Cuál es tu conexión con ella? ¿La memoria de acontecidos pasados, los anhelos de un mundo posible o esta plena consciencia del momento presente?



## **El Camino es la Meta**

*Hasta el Camino de Santiago comienza con un primer paso. Sin él no hay un segundo, ni un tercero. Ahora, el primer paso es sentir lo que ya eres. Aprovechas cada instante del día para disfrutar la calidez de la vida en tu cuerpo. Comprendes que eres la naturaleza y la esencia de todo. Descubres que el espacio y el tiempo ahora están en ti. Dondequiera que estés, siempre te encuentras a ti mismo.*

---&---

*Cuando caminas en medio de la multitud no luchas con cada ser humano con que te cruzas, sino que encuentras tu espacio entre ellos. Hayas tu propio sendero mientras percibes la vida y sus circunstancias. Pero sueltas estas tan pronto como acaban, para seguir caminando y contemplando la belleza del camino; para poder sentir el afecto de los caminantes con los que te cruzas o que te acompañan en algún trayecto del camino.*

---&---

*El camino es la meta y estás siempre en el camino gozando de su belleza y sabiduría. La vida deviene natural y sencilla, un éxtasis en sí misma. Solo la consciencia puede llevarte a la meta y solo ella te recibe al final del camino porque ella es la meta y el camino. Aunque lo que anhelas está tan cerca de ti que no hay espacio para ningún sendero, ni ninguna meta que alcanzar. Ya eres el silencio mismo. Te basta con estar consciente de ser y sentir tu fuente.*

---&---

*Amplias tu atención a lo que acontece, tanto en el mundo exterior como en lo interno. La percepción más profunda de lo externo sucede cuando hay contemplación del cuerpo desde dentro. Llegas a tu destino cuando has dado el último paso. ¿Puedes considerar los anteriores como un fracaso? Entonces, vuelves a casa iluminado por la luz que brilla apacible y sin tiempo en tu corazón.*

## Anhelos Olvidados

Tu mente es un almacén de deseos insatisfechos, de temores escondidos y de anhelos olvidados. No los rechazas cuando reaparecen. Les abres la puerta de tu corazón y los escuchas serenamente. Seguro que tienen una historia interesante que contarte.

---&---

Percibes todo eso que un día apareció en tu vida. Entró por los sentidos, pero se quedó escondido en los pliegues de tu mente. O, simplemente, se perdió en el laberinto y nunca encontró la salida. Anhelos o temores están ahí, son reales y te visitan asiduamente. Como eres un gran anfitrión, no rechazas a ningún visitante. Escuchas a todos atentamente y cuando deciden irse no los retienes. Pero algunos se instalan por más tiempo. Quizás no has escuchado a fondo la historia que necesitan contarte.

---&---

Para percibir plenamente la existencia has de estar aquí, consciente. Aprendes a mirar sin imaginación, a escuchar sin interpretar. Toda percepción es subjetiva, pero la sensación de ser, la realidad, está más cerca aún que la mente. Mientras que toda discusión y todo alboroto están dentro de ella.

---&---

El pasado y el futuro son archivos que abres de forma voluntaria cuando los necesitas, pero después los cierras. Utilizas la memoria y las expectativas, pero ellas no te utilizan a ti. Vives enteramente en el ahora. Lo mismo que oyes la pregunta, así también escuchas la respuesta. En el ser todo acontece de forma natural. La vida vive más intensamente cuando tus puertas y ventanas están abiertas. El aire corre y la luz entra por ellas. Solo tienes que estar dentro, sentado quietamente, para disfrutar su brisa.

## **El Amanecer de la Consciencia**

*Comienzas a ser consciente de ti mismo. Moras en la frontera entre la oscuridad de la inconsciencia y el amanecer de la consciencia. Comienzas a sentir, con el corazón y con el tacto. Todo ocurre como el amanecer, con una sensación de ser. De repente, el espacio y la luz están aquí, y tú para contemplarlo.*

---&---

*La consciencia no viene, ni se va; solo parece haber venido. Igual que el sol cuando amanece. Es solo lo nacido lo que tiene miedo a la muerte. El nacimiento no te dio nada esencial y la muerte no te lo puede quitar. Tu cuerpo es un instrumento por el que la consciencia se manifiesta.*

---&---

*El proceso de establecerte en la consciencia aparece, cuando has superado el instinto básico de acumular para sobrevivir. La consciencia es el poder que presencia. No interfiere, simplemente conoce. Cuando estás presente relativizas todo pensamiento. Toda experiencia la vives más plenamente. Permaneces tranquilo. En la meditación, la consciencia se sumerge en sí misma. Estás habitando este cuerpo y moras en ella. Tienes esta triple confluencia: el cuerpo, la mente y la consciencia. Suficiente para saciarte de vida.*

---&---

*Antes no eras consciente de tu presencia. Poco a poco devienes consciente de ser consciente. Una vez que has despertado a la consciencia, permaneces en ella. Ya no ofreces ninguna resistencia al temor y la ansiedad. Por lo tanto, llegan y se van, no se quedan contigo. Abandonas tu apego a lo irreal y lo real aparece suavemente. La comprensión de que eres la fuente y el corazón de todo, va amaneciendo en ti.*

## **Experiencias**

*El río de la vida corre entre las orillas del dolor y del placer. La mente crea el abismo, el corazón lo cruza. Agradable o desagradable, positivo o negativo, bueno o malo son categorías que surgen en la mente y se sumergen en la experiencia. Quizás te resulte más interesante llevar una vida activa de acción apasionada. Cuando te canses de ello vuelves a sentir la vida latiendo por dentro. Sigues viviendo esta vida intensa, pero ahora prestando atención a lo más sutil que hay en ti. Acontezca lo que acontezca, tú estás siempre ahí para presenciario. Conoces el mundo exterior de experiencias y acciones. Pero del mundo interior, ¿qué conoces?*

---&---

*Un día comprendes que tu felicidad no depende de ellas. La mente se aquieta y se torna estable. Ser lo que eres internamente, vida consciente. Estar con ello a menudo, hasta que vuelve espontáneamente. No hay ninguna vía más simple, ni más fácil. Ninguna experiencia es permanente. Tú eres lo permanente. Estás alerta para ser consciente de ti mismo. Tienes este profundo impulso a sentirte por dentro. Ser devoto de tu esencia para experimentar el universo infinito. Todo es consciencia. Es la base, el fundamento, del que salen los conceptos y las experiencias. Intentas morar en el experimentador. Lo inconsciente se disuelve cuando aparece lo consciente. La disolución de lo inconsciente libera energía.*

---&---

*El mundo es una sucesión de experiencias. Tiendes a repetir lo que no has comprendido. ¿Quién carga el saco donde se acumulan? Todo el peso lo soporta tu corazón, que va perdiendo su alegría de vivir. ¿Quién permanece cuando las experiencias pasan? Tú eres este soplo de consciencia, por donde navegan las experiencias. Este algo sin cambio, inmutable, semejante a una roca. Una masa sólida de vida y consciencia. En ella hay paz profunda, inmensa, constante.*

## *El Amor que Une*

*Tu ser real es el amor mismo y la multitud de tus amores son su reflejo. Encuentras lo real que está en ti y descubres el amor en cada mirada. Solo con mantenerte sereno, limpio de recuerdos y expectativas, este estado de unión con la vida florece. ¿Cuándo abrazas necesitas recordar la causa de tu abrazo?*

---&---

*El amor como unidad es la naturaleza misma de la consciencia, que vive en infinidad de formas. Es una y la misma en todas. Todos conocen su cuerpo; pero, ¿cuántos conocen su ser real? Lo que te ayuda no es la palabra, sino la acción basada en ella. ¿Quién se ha asomado a tu corazón y lo ha escuchado latir?*

---&---

*Eres el principio que sobrevive a todas las creaciones y disoluciones. El amor en estado puro. ¿Hace mil años no existías? Existías y existes eternamente. Es el tiempo el que no existe siempre. El tuyo es un estado de amor completo que compartes con las estrellas. Tal vez no lo sabías, pero ellas sí. Y están esperando a que te unas a su danza. La fuerza vital es la misma. Tu dicha es sumergirte en este orden universal de donde procedes. Solo suelta lo que te distrae y te aísla, para escuchar la música celestial y unirte a la fiesta.*

---&---

*Eres la misma vida que la persona a la que alguna vez has odiado o amado. En el silencio del corazón, te reencuentras con el amor y la belleza. No hay nada más bello que lo que siempre has tenido, lo que siempre has sido y que nunca has perdido. Eres quien disfruta de la belleza y la belleza misma. Eres quien siente el amor, pero no, quien cree perderlo. Aunque en la soledad de la mente lo olvidas todo, en el silencio de la naturaleza lo recuperas.*

---&---

*¿Te decepciona el árbol que aún no da fruta? El verdadero amor nunca decepciona, porque es la experiencia misma de unidad con la vida. El que ha comprendido su propio misterio, no discute ni argumenta sobre la posible inmadurez de otros.*

---&---

*Antes de que tu cuerpo naciera, el orden universal ya danzaba con la vida. Lo que es sin comienzo está siempre. Para ser feliz con lo que eres, conviene saber lo que eres. Cuando la sensación de separación está ausente, a esta unidad puedes llamarle amor. Acontezca lo que acontezca, permaneces. En la raíz de tu ser hay una chispa de luz intensa que puedes sentir. Cuando eres la luz del mundo, comprendes que también eres el amor que hay en él. Entonces eres uno con todo lo que vive. ¿Puede haber amor más intenso?*

---&---

*Si realmente quieres encontrar el tesoro oculto, solo tienes que cavar en un sitio: dentro de ti. La mente no puede darte la paz que viene con el tesoro, pero te puede ayudar a conocer las herramientas para cavar profundo. El lugar donde profundizar es tu corazón. Necesitas poner tu atención en el sitio exacto. Ahí los mapas no llegan. Solo lo puedes hacer tú. ¿Te atreves?*

---&---

*Nada puede privarte de tu herencia. Cuando abandonas toda separación te ves a ti mismo en todo. Al sentir esta unidad das la bienvenida a la vida como viene. Valoras lo que te ofrece. Gozas lo que recibes. Conoces tu auténtica naturaleza y ya no tienes miedo al mundo. No queda ningún rincón en tu corazón donde el temor pueda instalarse. El universo es uno. La humanidad es una. La vida es sin tiempo. El amor es su impulso. La ignorancia de ello no cambia el hecho.*

## **Consciencia Personal**

*Esta mota de consciencia es la cualidad de conocer y sentir. Es lo más real que posees. Tu punto de apoyo. Te identificas con una consciencia personal, pero en realidad es vasta y sin límites. La consciencia universal es total, sin cambio, calmada y silente, pero cuando danza en una forma particular, asume que es una consciencia personal. Lo que es ilimitado se limita. Antes de que las palabras salgan, antes de que digas yo soy, ya eres. Antes del primer llanto, ya eres.*

---&---

*Durante el día, caminas a la vez que recuerdas otro instante pasado. Comes a la vez que piensas lo que harás después. Cuando te mantienes atento al presente, estás consciente de lo que haces a cada instante: disfrutas de lo que comes y sientes los pasos al caminar. Hasta que un día, eres también consciente de tu silencio a la vez que percibes lo que traen los sentidos y la mente. ¿Por qué ser solo la lluvia, cuando puedes ser la lluvia, las nubes y el cielo?*

---&---

*Eres esta consciencia personal que depende del cuerpo para conocerse. Eres más que materia evolucionando hacia la vida consciente. La consciencia personal anhela conocer a la consciencia universal. Cuando te estableces en ella, te conectas con la vida. La consciencia se funde con su origen. Solo entonces estás plenamente vivo y todas tus dudas quedan resueltas. El ser tiene la necesidad urgente de comprender y sentir. Está limpio de palabras y de su significado. La consciencia es común a todos, universal, una. Enfocas tu atención hacia ella y aparecen sus cualidades de silencio, calma y empatía. En este estado de plenitud no hay ninguna necesidad, ni separación. No hay sitio para el miedo. Tal vez provienes del todo o tal vez de la nada. Cuando esta consciencia personal se disuelve, ¿vuelves al todo o a la nada? O, tal vez, abrazas a ambos.*

## *El Corazón se Vitaliza con el Presente*

*La razón te dice que eres apenas nada en la inmensidad del cosmos. Solo esta brizna de consciencia que pulula en el tiempo y el espacio, pero el corazón te asegura que eres todo. La pequeña gota en el océano y el océano mismo. La diminuta estrella luminosa y el universo entero. En todos fluye la misma vida.*

---&---

*Te enfocas hacia adentro y te aquietas. Vives a fondo la experiencia del momento presente. Tu corazón se vitaliza con lo que presencia, para luego soltarlo y seguir presenciando el espectáculo que acontece. Gozas con él, pero en algún momento también anhelas la paz y el silencio interior. Está en la naturaleza del ser vivir la aventura del mundo, pero también buscar la paz en el corazón.*

---&---

*La persona va cediendo el sitio al testigo que presencia. Haces tu trabajo en el mundo, pero internamente permaneces sosegado. Mantienes silente la mente y calmado el corazón. La gente tranquila es feliz. La gente feliz es tranquila. En la meditación, esperas en el silencio del corazón y de la mente. Permaneces sin ambición, completamente abierto a la vida. Observas todo lo que se cruza en tu campo de atención. Dándole la bienvenida como se presenta.*

---&---

*Vives a fondo todo lo que acontece. Percibes como surge, te vitalizas con ello y lo dejas partir. Comprendes que imaginar y temer no te hacen estar más vivo. La vida es eterno presente y tú formas parte inseparable de ella. El mundo aparece como algo fascinante que pasa por delante de ti. Lo vives y lo disfrutas a fondo. El corazón se vitaliza con el presente, pero después lo suelta, para seguir vivo al instante siguiente. Igual que espiras para seguir inhalando, pues la vida y el mundo no se detienen.*



## **La Naturaleza**

*Sin lluvia tu jardín no florece. No es que la naturaleza te permita percibir, ver, escuchar y sentir. Tú eres la naturaleza misma en todo su esplendor. Eres el jardín, la lluvia, la tierra que te nutre y sostiene, y la flor que se abre al agua y al sol.*

---&---

*Tu verdadera naturaleza es esta cualidad de presencia. Si no estás consciente, entonces no hay nada. Esta consciencia es anterior a todo lo demás. Eres lo esencial por lo cual todo acontece. Si no estás tú, ¿dónde quedan el jardín y la flor, la lluvia y el sol? Tu sensación de ser es la prueba de que eres. La consciencia está más cerca de ti que la experiencia exterior. Es más palpable que lo que puedas tocar, porque lo único que realmente conoces es que existes. Esta capacidad para experimentar y sentirte vivo.*

---&---

*¿Quién conoce la mente? ¿Quién es el testigo que observa su actividad? Tú conoces al testigo y lo sientes por dentro. Solo puede conocer y sentir el ser, tu naturaleza esencial. Solo él puede conocer la actividad de la mente que se expresa en los pensamientos y las palabras. Cuando meditas, no te preocupas si aparecen, solo intentas no enredarte en ellos. Al principio haces un ligero esfuerzo por volver a tu centro. Más adelante, deviene sin esfuerzo.*

---&---

*Dejas que tu consciencia florezca con la lluvia constante de tu atención. Tratas de no taparla bajo la incesante actividad mental. Es como el sol. Puede estar oscurecido por las nubes y el polvo, pero sigue irradiando luz. Conoces lo que oscurece tu consciencia que nunca deja de brillar. Entonces, dejas de ser arrastrado por el viento de las emociones para sentir simplemente su brisa cálida en tu corazón.*

## *El Cielo y las Nubes*

*¿Por qué identificarte con las nubes que traen tormenta cuando eres el cielo que las acoge? Cuando te identificas con el ruido interior te instalas en el sufrimiento. Pero, incluso entonces, sigues siendo este espacio consciente por donde transitan los pensamientos, los sonidos y las emociones.*

---&---

*¿Qué son las creencias? Nubes en el cielo que pasan y desaparecen. No vives en las nubes. Tus pies hollan la tierra y tu corazón vibra con el universo. El sendero que conduce a casa no necesita señales en el camino pues lo transitas a diario, a cada instante.*

---&---

*La casa no está construida por dogmas ni requiere planos pues es de profundo silencio. Para entrar en el hogar no necesitas rituales o ceremonias. No hay llave, ni siquiera puerta. Tampoco un portero que te pregunte o te controle. Solo hay que cruzar el umbral y habitarlo.*

---&---

*Enfocas tu atención en el ser y sientes por dentro. Ya estás en casa. Ahora mismo; es decir, siempre. Al igual que el sol en el cielo, sus expresiones pueden estar nubladas, pero él nunca está ausente. Aunque estés en medio de una tormenta eso no le afecta al sol. ¿Te afecta a ti?*

---&---

*Lo transitorio no es lo permanente, pero puede taparlo. La vida te impulsa a anhelar lo permanente en ti. Las nubes son pasajeras, pero a veces ocultan la luz del sol. No dejas que las nubes de la mente tapen el radiante cielo de tu consciencia. Por muy oscura que esté la niebla, el candil de la vida te señala el camino. La luz de la consciencia ilumina tu retorno a casa.*

## **Fruta Madura**

*La consciencia universal toca la materia con sus rayos y florece la consciencia personal. Necesita el cuerpo para conocerse. Para que haya pensamiento, primero nace la consciencia. Pero esta no necesita al pensamiento, incluso sin él es más intensa. Prueba a experimentarlo.*

---&---

*Si la fruta no está madura, no cae del árbol. Si no ha llegado tu tiempo, no tienes ni el deseo ni la fuerza para emprender la indagación de ti mismo. Sigues como una mariposa revoloteando por el campo de la existencia. Pero mejor hazlo tranquilamente, sin molestar a nadie. La consciencia es semilla de eternidad. El fruto interior madura. Una vez que has tocado lo real dentro de tu ser, comienzas a identificarte con lo más cercano y más querido. Se produce una nueva dimensión en la consciencia. La vida se conduce a través de ti, más allá de ti mismo. La naturaleza se complace en conocerse y tú eres sus ojos.*

---&---

*El fruto cae del árbol en un instante, pero la maduración lleva tiempo. Este instante es precedido siempre por una larga preparación. La esencia siempre está aquí, pero la presencia consciente se renueva constantemente. Tu libertad está en perderla y reencontrarla. Con la madurez comprendes plenamente tu propia naturaleza y te estabilizas en esta identidad esencial. Te nutres con la savia del árbol, pero también te alimentan los rayos del sol.*

---&---

*Un día sientes plenamente esta vida en tu interior y sueltas todo lo demás. El mundo deja de reclamar tu atención en exclusiva. Igual que la fruta madura cuando cae del árbol. Al conocer tu ser te alejas de las ramas del mundo. Ya no necesitas el árbol para nutrirte. Ahora te asientas firmemente en la tierra para germinar en ella.*

## *El Río que Fluye*

*Todos los nombres y formas surcan el río de la existencia. La realidad es inmutable y, sin embargo, está en constante movimiento. El agua que pasa hoy no es el mismo que pasó ayer, pero el río permanece. Este poderoso río que fluye y sin embargo está aquí, eternamente. Es tu propia naturaleza y la puedes sentir siempre; es decir, ahora.*

---&---

*Todo es una apariencia momentánea en el campo de la consciencia universal. ¿Puedes salir de la corriente del río de la existencia antes de que llegue al mar? Cuando comienzas a sentir, escuchar y mirar, percibes la vida que sale a tu encuentro. Todo lo que necesitas está ya dentro de ti. Descubres que el testigo de la vida y de la muerte es uno y el mismo.*

---&---

*Si miras dentro de la barca con la que navegas, encuentras los remos para alcanzar la orilla. Tu sensación de ser, aunque está en el mundo, no pertenece a nadie. La mente sigue brotando. ¿Puedes no identificarte con lo que trae? Utilizas la mente para moverte por el mundo. La observas como un río que pasa a tu lado. A veces con más caudal, otras veces con menos, pero siempre dejas que siga por su cauce. Te vitalizas por el mero hecho de contemplarlo. O, ¿necesitas que te arrastre el río para sentirte vivo?*

---&---

*Te evaporaste del océano a través de las nubes, que te llevaron a lo alto de la montaña. Caíste como lluvia y volviste a ser río. Eres este testigo inmutable del río de la consciencia, que cambia eternamente sin que cambie de nunca. Sigues fluyendo sin descanso hasta el día en que las ilusiones y apegos se disuelven. Entonces, el vasto océano de la vida vuelve a ser tuyo. Pero ahora más consciente. Cada vez más consciente y unido a la vida.*

## Calma y Silencio

*El silencio puede conocer el ruido, pero el ruido es incapaz de permanecer en silencio; si lo hace deja de ser ruido. La quietud puede conocer el movimiento, pero el movimiento no puede conocer la quietud; si se detiene deja de estar en movimiento. La acción no conoce la contemplación; ni la entiende, ni la valora. O, ¿tal vez sí?*

---&---

*En calma y silencio es todo visto y oído. Lo real usa la memoria, pero la memoria no puede tocarlo. Todo recuerdo es un cúmulo de cenizas. Sabes que eres un punto de atención, un átomo de pura existencia. La consciencia queda libre del pensamiento involuntario en un mundo no verbal donde impera un estruendoso silencio. Mi silencio canta, mi vacío está lleno, no me falta nada.*

---&---

*La paz silente es una cualidad del ser. Basta con no taparla con lo que apunta a la felicidad, pero se queda en fuegos de artificio. Cuando te aburras de correr tras ello siéntate a descansar y aprovecha para mirar adentro. Esta paz emerge con la quietud de la mente, aunque las pasiones y los deseos estén activos. Tu sonrisa ya no depende de los actos y las palabras de otros; ni siquiera de su ausencia. Tu sonrisa aflora cuando la calma y el silencio florecen en el campo de tu mente. Entonces, solo entonces, luce el sol de la consciencia en todo su esplendor.*

---&---

*Aquí mismo, dentro de ti, está la intensidad infinita de calma y sosiego. Retornas a tu verdadero ser y entonces te expresas desde lo sereno. Es quien te guía. A veces la mente se activa y a veces se detiene. En la experiencia de calma, la sensación de ser esto o aquello se diluye. ¿Qué necesidad tienes de asumir un estatus pasajero? A no ser que sepas que es un simple rol en el teatro de la existencia.*

---&---

Llámallo silencio o quietud esencial. El testigo es un punto de vacío, de presencia consciente. *Siendo nada, soy todo y esta nada no tiene miedo de nada.* Tal vez, no cambias el curso de los acontecimientos, pero se transforma tu actitud, tu relación con ellos. Para encontrar orden buscas dentro de ti mismo. Mientras que todo acontece, tú eres lo sin cambio entre lo cambiante. *¿Acaso debes tu ser a algún otro ser?*

---&---

Cuando la mente se sumerge en la quietud todo se calma. *Lo esencial se experimenta en silencio. Cada ahora no es un medio hacia algo más. Este ahora, el siguiente y cada momento de tu vida es un fin en sí mismo. Todo lo que es tiene su ser en la consciencia. Vives en ella como el testigo presencial. No eres nada aparte de consciencia.*

---&---

En lugar de intentar ser esto o aquello, simplemente estás plenamente despierto al espacio de la consciencia. Cuando sientes dentro, aparece la completa quietud y el silencio disuelve todo temor. Entonces no eres una persona separada. El universo entero es tuyo. Es como la gravedad. *El fruto cae cuando se nutrió del árbol. Ya no lo necesitas. Te sueltas del árbol del mundo pues te saciaste de sus vivencias.*

---&---

Lo exterior es transitorio, lo más interno es permanente. *¿Qué es lo que te hace descubrirlo? El silencio es el principal factor. En calma y silencio creces... o menguas. Pase lo que pase, permaneces con la sensación de ser que relativiza lo que trae el mundo y la mente. El ruido constante de la vida psíquica está ausente. En silencio el ser consciente contempla el cuerpo. ¿Puede la memoria revivir el éxtasis cálido con la persona amada? La sombra de tu cuerpo en una noche sin luna es más real que ese recuerdo.*

## *El Sol y la Luna*

*La consciencia se proyecta sobre la mente como el sol es reflejado en la luna. Sientes el calor de la consciencia que permanece mientras observas las fases de la mente, siempre cambiante. Al sol no le afectan los cambios de la luna. La vida consciente siempre te acoge y reconforta, no importa el cambiante estado de ánimo de la mente. El sol de la consciencia calienta tu corazón desde que amanece el día.*

---&---

*¿Por qué ves los objetos? Porque hay unos rayos de sol que los iluminan. Pero también puede ser al revés. ¿Por qué ves la luz del sol entrando por la ventana y posándose sobre el objeto? Porque hay una forma que recoge su luz. Lo material es el medio necesario para que la luz se refleje en su infinito trayecto. Atiendes al cuerpo y sientes la vida consciente posándose sobre él. La consciencia es consciente de sí misma cuando se manifiesta en una forma física. Sin la consciencia, el cuerpo es materia inerte. Sin el cuerpo, la consciencia no puede expresarse. Es como el sol reflejado en la luna. Si la consciencia no está, o ni siquiera un reflejo de ella, la noche es oscura.*

---&---

*Trabajar en el mundo es duro. Abstenerse de todo trabajo innecesario es aún más duro. Lo mismo que una nube oscurece el sol sin afectarle, el pensamiento involuntario oscurece la consciencia sin alterarla. El ser está cerca y la vía hacia él es fácil. Te sientas en silencio y lo sientes irradiando su luz. Dejas correr las nubes que aparecen y que prometen ocultarlo para siempre. Ya no te engañan. Reclaman tu exclusiva atención insistentemente. Sientes tu sol interior en medio de la tormenta emocional y descubres qué pasa. Lo que pasa es que sigues en calma y brillando. El sol siempre está ahí, ya sea de noche o esté nublado. Solo necesitas sentir su calor, sabiendo que las nubes y la oscuridad de la noche siempre pasan.*

## *Gozo o Sufrimiento*

*La ignorancia de tu verdadero ser es la raíz del sufrimiento. Antes de que el sufrimiento llegue, tú ya eres. Cuando el sufrimiento se va, tú permaneces. La consciencia está siempre aquí y todo lo que acontece está en ella. La materia prima necesaria para superar el sufrimiento está ya contigo. En el mundo material florece la consciencia manifiesta. La única esclavitud es tu constante memoria de ser solo este cuerpo. No hay drama si no surge ninguna ilusoria identidad separada. ¿Crees que al sol le afecta el amanecer o el atardecer? Ni llora cuando anochece, ni se alegra cuando amanece.*

---&---

*El hecho de existir como un individuo separado te abre la puerta al sufrimiento. Más que un obstáculo es una oportunidad para que la persona mengüe y el ser crezca. Cada situación es un desafío que requiere atención plena. Tus problemas no resueltos vienen de tus ansias nacidas de la ilusión. Desde la calma te relacionas mejor con los asuntos del mundo y las tormentas de la mente. Cuando recibes en paz lo que te acontece puede haber dificultades, pero no te hacen sufrir. Si no lo entiendes el sufrimiento te lo seguirá recordando.*

---&---

*Nada te perturba excepto tu propia mente. No te interesas en los miedos y temores que te trae. Simplemente te abres a sentir y percibir. ¿Hay otra forma de estar vivo? Cuando sientes la vida dentro ves a la mente en la periferia de tu atención. Descubres que ya no te fundes con ella. Se aleja la identificación con lo imaginado. Ya no estás atado por ese mundo semejante a un sueño.*

---&---

*Ya no siembras las semillas del temor y el sufrimiento no crece. La armonía lo penetra todo. Tu paz es como una roca. Esta calma y silencio son tu cuerpo. Prestas tu atención a quien está detrás de la experiencia y no tienes miedo del sufrimiento. Si te identificas con lo transito-*



rio sigues intranquilo. Cuando retornas a la fuente conectas con el gozo de vivir. Sientes la totalidad del ser vibrando en tu interior. *¿Busca la felicidad quien ya es feliz?*

---&---

Permaneces en el océano de la consciencia, en el universo de todo lo que es y conoce. *El sufrimiento se desvanece como la sombra al mediodía. Cuanto más consciente eres, más profundo es el gozo. La actividad mental involuntaria es una corriente continua de insatisfacción. El testigo silencioso es la consciencia misma en este instante. Es la realidad sin mente. Lo experimentas presenciando al conocedor, sintiendo al observador.*

---&---

*Como cuerpo, estás en el espacio. Como mente, estás en el tiempo. Como silencio consciente, trasciendes ambos. La identificación con lo transitorio te hace sufrir. Sueltas esa identidad y estás libre del dolor emocional. El conocimiento es lo opuesto a la ignorancia. Tomar al mundo como real y al ser como irreal es la causa de tu insatisfacción. Conoces el ser consciente como la única realidad. Ves todo lo demás como temporal y transitorio. Eso es liberación, paz y gozo.*

---&---

La vida consciente se manifiesta a sí misma de innumerables maneras. Todas surgen y se sumergen en el mismo océano, la fuente de todo es una. Dondequiera que aparezcan son ser, consciencia y amor. *No culpes a nadie de tu desdicha. La dicha surge de la consciencia. El sufrimiento habita en la mente. Tú eliges donde enfocas tu atención en cada momento. Moras en el ser y te empapas de presente, de pasión por la vida. Si todo esto ya lo sabías, entonces ¿por qué sufres? ¿Quién dentro de ti no lo entiende?*

## **Espacio Abierto**

*Eres el espacio abierto que recibe todo con interés y afecto. Dejas que venga lo que viene y que se vaya lo que ha venido. No eres lo que acontece, sino a quien todo acontece.*

---&---

*Eres el ahora sin tiempo, la presencia consciente indivisa, el espacio abierto del ser, la matriz de toda existencia. En tu silencio infinito el tiempo se detiene y te empapas de presente. Dentro y fuera pertenecen a la misma experiencia. Amplias tu atención hasta ser este espacio que acoge lo que aparece a cada instante. Ves lo que entra, pero también como sale. No lo retienes. Este espacio abierto es el cielo donde todo se forma y todo se deshace. Es la morada que cobija todo lo que la vida te trae: una emoción, un evento, un anhelo o un miedo.*

---&---

*La consciencia deviene cada vez más sutil. El proceso de evaluación y análisis de la mente deja de ser involuntario. Cuando se aquieta te conviertes en este espacio abierto donde todo acontece. Tú sabes que ya eres. Ahora toca ser. Desechas todas las ideas de ti mismo. Permaneces abierto y sereno. Sientes y descansas en esta percepción con atención sostenida. Ahora mismo.*

---&---

*Eres la llama que arde eternamente en el presente. Todo lo demás son cenizas. La mente es ese cúmulo de cenizas que en otro momento ardiéron. Esas cenizas que se hacinan en torno a la llama hasta sofocarla y deprimirla. La vida está en la llama que provocó esas cenizas. No dejes que tu luz se oculte por ellas. Sientes la vitalidad en tu cuerpo. Pones tu atención en ello. Este es el único soplo que aviva el fuego de tu vida consciente. El único lugar donde lo recién nacido, al instante se hace viejo.*

## **Silencio Consciente**

*Lo que está vivo en ti es silencio consciente. Es como la luz del día que hace todo visible, mientras ella misma permanece invisible. La luz del sol y la luz de tus ojos se unen calladamente para hacer real la existencia. Sin ambas, ¿dónde queda la vida? Enfocas tu atención sobre esta pulsación de vida. Cuando lo haces, la mente se limpia. Mientras hay palabra hay buscador. Cuando la palabra se desvanece, no queda nada. Solo silencio consciente. Una vez que lo reencuentras ya sabes que nunca lo habías perdido.*

---&---

*El cuerpo está aquí, el soplo vital está con él. ¿Por qué te preocupas? ¿Hay necesidad de rituales, oraciones y creencias? Dejas que el lenguaje exprese las cosas del mundo. Para lo esencial está el silencio. El ruido es solo ruido. Sea trascendental o intrascendente. La actividad incesante de la mente es un estado mórbido. Lo natural, después de cada actividad, es volver al silencio de donde procede. Cuando la mente se aquieta aceptas ser guiado desde dentro y la vida se convierte en un apasionante viaje por lo desconocido.*

---&---

*El silencio reside detrás de esta puerta que al abrirla inunda todo de luz. Te acercas a ella. Te asomas con sigilo. Solo tienes que dejarla entornada para liberarte del pensamiento repetitivo y compulsivo. El aroma de la calma se expande por el ambiente. La luz de tu corazón y la luz de la estrella se funden en un abrazo cálido y sin tiempo. El silencio consciente queda más cerca de ti que cualquier experiencia. Su memoria está vacía de pasado. Percibe los pensamientos como meras nubes en el cielo mental. El silencio después de una vida de charla y el silencio después de una vida de silencio es el mismo silencio.*

## **Conocimiento Directo**

*El lenguaje es como la piel que envuelve tu cuerpo. Es tanto una barrera que te separa del mundo exterior como una puerta abierta hacia él. Ambos, el lenguaje como la piel pueden aislarte o conectarte con el entorno. El conocimiento por las palabras puede ser útil, pero en exceso te aleja de lo real. Entonces, lo abandonas por el conocimiento directo.*

---&---

*Para conocer lo real permaneces silente y sereno. Abandonas el lenguaje simbólico y vives directamente la experiencia de ser. Sentir la vida en tu cuerpo es el camino que conduce a la realidad. Para salir de la prisión de la mente verbal, ¿puedes cambiar tu enfoque desde la palabra a lo que la palabra nombra? Para vivir plenamente dejas todo símbolo y te abres al conocimiento directo.*

---&---

*El lenguaje simbólico describe los hechos o los distorsiona. Relativizas el valor del lenguaje. Dejas que aparezca el foco de la percepción directa. Queda el silencio, la presencia y la sensación de ser. Sentir el conocimiento directo de ti mismo como la fuente que conoce. Sintiendo lo más sutil que habita en el cuerpo más allá de lo caduco. Acontecen muchas cosas, pero solo conoces lo que entra en el espacio abierto de tu consciencia. Puedes aprender el mapa de una ciudad sin haberla visitado ¿Se puede decir que la conoces? Para conocerla dejas los símbolos y la vives directamente. El mapa no es el territorio.*

---&---

*Te abres a la percepción directa. Incorporas el lenguaje silencioso del testigo. Solo ser, percibir y existir. El conocimiento directo se dirige directamente al corazón de lo real. Una vez que está plantado, brota, crece y da fruto. Experimentas la vida directamente sin necesitar que nada ni nadie la viva por ti.*

## *Disfrutas la Vida*

*La vida vive la vida. El universo es pura abundancia. Eres consciente de tu riqueza haciendo uso pleno de ella. No estás separado, lo real es común. La vida se vive a sí misma. Permites que la vida que eres disfrute de la vida que acontece.*

---&---

*Las necesidades del cuerpo aparecen. ¿Por qué reprimirlas? Disfrutas cuando respiras, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando comes, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando caminas, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando conversas, tranquilo y consciente. Disfrutas cuando sientes y amas, tranquilo y consciente. Disfrutas del silencio que permanece contigo mientras respiras, comes, caminas, conversas, sientes y amas; tranquilo y consciente. La consciencia silenciosa siempre está presente empapándote de vida, porque ella es la vida. Disfrutas de la vida que eres. Nada puede hacerte disfrutar más.*

---&---

*Tranquilamente sientes la vida en ti. La realidad está en ella. Te mantienes en calma y silencio. Surge el esplendor de la consciencia. Cuando descubres su gozo, el mayor placer queda como una simple sombra. En lo externo, tratas de conseguir aquello que necesitas y no tienes. En lo interno, ¿te falta algo esencial? La propia consciencia personal evoluciona con la vida en el cuerpo. El corazón se vitaliza con el acto de presenciar lo que acontece a cada instante. Solo en el presente sucede la vida. Ahora mismo, en el eterno ahora.*

---&---

*No te apropias de ese flujo interminable. Lo observas desde la orilla como la corriente de un río. Sientes y observas lo que acontece. En la quietud de la mente experimentas el lago en calma donde descansa el río, antes de seguir su camino. El agua pasa. Tú disfrutas.*

## *Mente y Pensamiento*

*El pensamiento es el resultado del condicionamiento de la mente. Te enredas en los pensamientos y te consideras a ti mismo como un nombre y una forma. Más pronto que tarde el sufrimiento te recuerda lo que es falso.*

---&---

*El pensamiento no es la realidad. Es una interpretación del acontecimiento pasado o venidero. Lo real es abierto y está disponible en el ahora. A no ser que estés distraído, con la interminable narrativa de tu pequeño yo. ¿Te implicas con los pensamientos? Cuando no te aferras a ellos te sientes libre. Pero en algún momento el pensamiento brota de nuevo. El mundo de la mente es ilusorio porque es subjetivo. El pensamiento crea la creación y entonces se pregunta: ¿quién es el creador? La mente misma es el creador.*

---&---

*Los pensamientos y las acciones pertenecen al cuerpo/mente, dependen del condicionamiento recibido. Surjan los pensamientos que surjan, tu no eres eso. Tengas las experiencias que tengas, la suma total es simple ilusión. Todo lo que arde en el fuego del presente se convierte en cenizas. ¿Puedes ser siempre la llama que calienta tu corazón? O, ¿prefieres seguir buscando algún rescoldo entre las cenizas?*

---&---

*¿Cómo puedo limpiar mi mente? Si estás atestado de actividad mental, utilizas la capacidad de sentir directamente. Incorporas toda la realidad que llega por los sentidos. Es el instante en el que la atención se amplía hasta hacerse plena. En cualquier momento del día puedes sentir lo que trasmite tu piel, puedes escuchar lo que oyes, puedes ver lo que miras. Eso es estar limpio, vivo y despierto.*

---&---

*No menosprecies el sentido del tacto. Es clave para percibir la vida. Si lo incorporas ahora mismo mientras lees esto. ¿Puedes sentir la postura de tu cuerpo sentado? ¿Ello te impide entender la lectura? Si sientes tu cuerpo cuando abrazas. ¿Acaso abrazas con menos pasión?*

---&---

*Lo pones a prueba y descubres que el pensamiento involuntario te impide empaparte de la vida. Al atender al contacto de tu piel, pierde fuerza lo que te distrae del presente. Observas y sientes la consciencia. Esto es conocimiento sin palabras, es estar presente. Los pensamientos pueden estar ahí, pero se debilitan y diluyen cuando tu atención incorpora las sensaciones corporales. Solo consciencia, sin la actividad mental innecesaria.*

---&---

*En este momento, ¿puedes observar la inercia de la actividad mental, sin llegar a identificarte con lo que observas? Aunque no lo consigas sigue intentándolo. ¿Crees que tus pensamientos te protegen? En realidad, te hacen más vulnerable. La mente es como un río con su corriente incesante. Sales de la corriente y te sientas a su lado. La observas tranquilamente desde la orilla y ya no te arrastra.*

---&---

*Nada obstaculiza tu liberación de la cárcel del pensamiento repetitivo y compulsivo. La puerta está abierta. Tu libertad puede acontecer en este momento. A no ser que estés cómodo en tu cómoda prisión, distraído con los abalorios que te ofrece la mente.*

## **Acción y Contemplación**

*Ahora que la vida consciente aún reside en tu cuerpo, ¿puedes incorporar la contemplación en la acción y permanecer con ambas en tu corazón? Antes de que el mundo sea, tú ya eres. Aunque el mundo no sea, tú eres. Todo lo que aparece en la pantalla de la consciencia siempre desaparece. Solo permanece el testigo que percibe y siente.*

---&---

*Te abrazas fuerte a tu corazón para que el viento de la vida os arrastre juntos. Cuando te aferras a la sensación de ser ya no necesitas preocuparte por la acción. Si tu mente está tranquila, no te perturba el mundo exterior. Tu sonrisa ya no depende de las palabras de otros, ni siquiera de sus silencios.*

---&---

*El que escucha, mira y siente en silencio es tu ser real. Pero eres tanto el que escucha como el que habla. No estás separado. Te haces mortal cuando enfocas tu atención únicamente en lo efímero. Te haces eterno cuando incorporas la contemplación en lo fugaz y pasajero. ¿Puedes ser mortal y eterno en cada momento?*

---&---

*¿Eres consciente de lo que implica ser consciente? La razón habla en tu idioma. La intuición solo se expresa en silencio. Encuentras el equilibrio entre lo que te dice la mente y lo que te susurra el corazón. Te estabilizas en una existencia sosegada, donde la acción y la contemplación van de la mano. Cada una necesita de la otra para sentirse plena. La razón sin la intuición es simple ruido. Por muy dulce que sea tu mirada, necesitas algo en donde posarla. La felicidad que no puedes compartir es ilusión. Los impulsos de tu corazón se expresan serenamente en el abrazo compartido. El agua riega a la tierra para que florezca. La luz solo existe para que esta flor se abra cada mañana en tu pecho. ¿Para qué si no?*



## **El Mundo**

*El mundo es un espectáculo que gozas mientras dura y que olvidas cuando acaba. ¿Por qué la consciencia se siente tan atraída por el espectáculo que acontece? El mundo existe cuando la consciencia está aquí, dentro del cuerpo. En medio del ajetreo y ruido del mundo permaneces solo. A no ser que mores en el propio ser que es común a todos. Enfocas tu atención sobre la vida que brilla en tu cuerpo y ya estás sintiendo latir el corazón de todos.*

---&---

*Para conocerte no es necesario apartar tu atención del mundo. Sigues disfrutándolo, pero amplías tu campo de percepción, también hacia lo interno. Dentro y fuera forman parte de la misma experiencia. Mejor disfrutas del mundo en equilibrio y para ello solo tienes que sentirte por dentro. Como ahora mismo.*

---&---

*Cuanto estás en contacto con lo real, cuando comprendes que lo esencial no está en el mundo, te sigues implicando en él, pero lo vives serenamente. Conocer el mundo, conocer a los demás y conocerte a ti mismo. Son todas cualidades de la atención. Solo tienes que ampliar tu campo de percepción, incorporar las sensaciones sutiles que afloran del cuerpo, para sentir que todos respiran el mismo aire y que acogen el mismo impulso por la vida.*

---&---

*La mente es consciencia en movimiento. Tu preocupación por lo exterior te dificulta abrirte a lo interno. ¿Puedes descansar del mundo e ir adentro? Tus deseos y temores tienen sus raíces en el mundo. Para ser libre te abres a la vida. Sientes el poder que tienes para cambiar el mundo, cambiándote a ti mismo.*

## **Espacio y Tiempo**

*Toda existencia está en el espacio y en el tiempo, es limitada y temporal. Comienzas a sentir esta consciencia que habita dentro de tu cuerpo. La escuchas y ella te explica por qué surge sin causa. Nadie más puede decirte por qué y cómo aparece. Solo ella y lo hará en su idioma. El único universal: en silencio.*

---&---

*En la raíz del universo hay presencia consciente. Es la semilla del espacio y del tiempo. El cuerpo/mente es solamente un punto en el espacio y un momento en el tiempo. Cuando la mente se aquieta refleja la realidad. La identificación con la persona se va diluyendo. Lo percibes como una mera ondulación de la consciencia. Un simple soplo.*

---&---

*El sentido del tiempo, de la duración solo ocurre si hay consciencia. Al sentir la vida que habita en el cuerpo, la mente se aquieta. La consciencia encuentra el estado de presencia, más allá de las limitaciones de un lugar y un momento. Es tu ser real que compartes con todos los seres vivos.*

---&---

*Cuando la consciencia siente alguna expresión de sí misma, te estabilizas en el silencio. La personalidad descansa. Lo que queda es consciencia sin nombre, ni forma. En lo efímero, encuentras lo permanente, el único factor constante en toda experiencia.*

---&---

*¿Tienes miedo de ser impersonal, de la consciencia universal, de la unidad? Todo es muy sencillo. No sigues a la mente constantemente como un perro a su amo. Es suficiente con que dejes de caminar tras ella. Sales del tiempo y lo ves devorar el mundo. Relativizas tu ansiedad, tu miedo y los pensamientos que crean. Vuelves sin esfuerzo a tu estado natural pacífico, lúcido y silencioso.*

## Libertad

*El mundo deviene una morada de dicha y belleza cuando no te tiene atrapado ni te ata. Nada puede liberarte porque ya eres libre. Vives la experiencia de ser libre cuando no estás encerrado en los recuerdos y las expectativas. Cuando has comprendido lo que es pasajero, sigues consciente de ello, pero comienzas a incorporar tu atención a lo permanente. Amplías la consciencia. Eso es meditación. Es solo el concepto de yo y mío lo que es esclavitud.*

---&---

*En soledad se da cada paso. La libertad acontece cuando te das cuenta de tu verdadera naturaleza. No necesitas quemar la casa para librarte de ella. Cuando no puedes entrar y salir libremente de la casa es cuando deviene una prisión. ¿Puedes entrar y salir de tu mente libremente? O, ¿es ella la que entra en ti a su antojo?*

---&---

*Saber que eres prisionero de tu mente es el amanecer de la sabiduría. Lo que se recuerda nunca es real. Lo real no vive en el pasado, está siempre presente. En la raíz de tu ser, eres libre y feliz. Amplias el foco de tu atención. Ahí está la llave para ser libre. En este instante, ¿puedes ser consciente de lo que recibes por los cinco sentidos? La clave no está en probar solo una vez, sino en seguir intentándolo. El cerebro se moldea con perseverancia. Desbrozas la estrecha vereda hasta que se convierte en un amplio camino fácil de transitar.*

---&---

*¿Necesitas apegarte a lo superfluo? La libertad es liberación de la preocupación y del estrés, que solo están en la mente. Es la implicación emocional lo que crea la prisión. Te sientes como el testigo silencioso inmutable de la mente mutable. Permaneces tranquilo, instalado en la calma. Nada te encadena. Solo hay paz en lo esencial. Una mente serena es imprescindible para volar libremente por los escenarios de la vida.*

## **El Cuerpo**

*El cuerpo es el instrumento necesario para evolucionar. La consciencia no puede conocerse sin el cuerpo. Descubres tu propia fuente y estableces tu atención en ella, a través del cuerpo. Este conocimiento del ser es universal. No eres solo un individuo que surge y desaparece. Cuando comprendes esto con el corazón, y no con el intelecto, disuelves la identidad separada que tanto te hace sufrir.*

---&---

*Transciendes el pensamiento de que solo eres un cuerpo. Te identificas con la vida que lo mueve. No desde la creencia -que es otro aspecto de la mente- sino desde la conexión con la vida. Tratas de sentir este conocimiento sutil de ser la misma consciencia universal. Pero no descuidas el cuerpo. Este cuerpo es la casa de tu ser real. Solo en este cuerpo puedes sentir la vida.*

---&---

*El principio que mora dentro del cuerpo es la consciencia. Eres uno con tu verdadero ser. Las formas son meros instrumentos para el florecimiento de la consciencia. Comprendes que todo lo que está existiendo brota de la consciencia. Sin el cuerpo, no puede darse el conocimiento. Para que lo universal se manifieste, la materia está aquí. Este amor de ser es la naturaleza de la consciencia global.*

---&---

*Tratas al cuerpo amablemente como a un visitante, o a un huésped, que ha venido y que se irá. ¿Crees que la consciencia ha llegado al cuerpo? O, ¿es el cuerpo el que ha llegado a la consciencia? En cualquier caso, el cuerpo es esencial para la manifestación de la consciencia. La sensación de persona aislada es el signo del visitante.*

---&---

*Cuando estás encajado en el cuerpo asumes una temporalidad, una unidad de tiempo que desaparece con la muerte. ¿Cómo se ha intro-*

*ducido este miedo a la muerte? Tu verdadera naturaleza es abierta y libre. Tu paseo por la existencia te ayuda a comprender este juego de la vida consciente.*

---&---

*¿Puedes vivir como el testigo silencioso? Entonces, todas tus acciones proceden de la consciencia universal, que aparece para operar a través de este cuerpo. Al integrar en tu campo de percepción la vida consciente que eres, sientes una paz completa y eso solo lo puedes realizar a través del cuerpo. Descubres lo permanente en lo transitorio. Lo permanente es la vida. Lo transitorio es el cuerpo.*

---&---

*Todo lo que necesitas es sentir, escuchar y observar. El testigo presencial se refleja a sí mismo como ser que aparece como muchos. La idea de identificarte solo con el cuerpo ciega tu naturaleza real, que es el amor que une. En la naturaleza misma del amor no hay diferencia alguna. La realidad es encontrada en la calma y el silencio. La felicidad descansa dormida en un rincón de tu corazón.*

---&---

*Instalado en tu cuerpo está el silencio. No necesitas de la mente para sentirlo. Esta actitud de observación silente es el fundamento mismo de la meditación. La felicidad real fluye desde dentro. La liberación del temor es un proceso natural e inevitable. Los repetidos intentos de conectar con la sensación de vida en tu cuerpo es meditación.*

---&---

*Sientes un persistente anhelo de pasar de lo verbal a lo no verbal, donde solo el silencio habla. Cuando estás saciado de lo cambiante y añoras lo permanente, emprendes el camino al hogar. El sendero se transita en silencio y una vez atisbado ya nada es igual.*

## *Meditación sin Esfuerzo*

*La vida es una, la realidad es una. ¿Por qué luchas con lo que tomas por obstáculos en la vida? ¿Acaso tiene que esforzarse el niño para crecer? Necesita jugar y alimentarse. Así, también tú vas madurando sin esfuerzo con el juego de la existencia. Qué mejor alimento que sentir la vida dentro de tu cuerpo y abrirte al silencio.*

---&---

*La realidad es calma y sosiego. Cuando anhelas la quietud más que cualquier otra cosa, prestas atención a lo permanente que mora en tu cuerpo. Es tu pensamiento el que crea el desorden. Por eso la meditación es sin esfuerzo y sin objetivos. Solo estar en paz contigo mismo. ¿Qué más necesitas?*

---&---

*La actitud de testigo silencioso es sencilla. No hay ningún esfuerzo en presenciar. Solo sentir que eres el observador. Es sin palabras y silente. Si creas algo solo entonces puedes destruirlo. Cuando te vacías de conceptos, lo que queda aparece con toda su fuerza y permaneces en quietud. En el estado de atención sostenida, la paz y el silencio disuelven la piel del ego. Lo interior y lo exterior devienen uno. La atención te trae de vuelta al presente. La presencia en el ahora es un estado siempre disponible e infinitamente renovable, como la constante luz del sol que siempre brilla en tu corazón.*

---&---

*Pararte internamente para sentirte por dentro. O sentirte por dentro para pararte internamente. Una vez vuelto hacia dentro, te transformas en la consciencia que presencia el ruido del mundo. La meditación te conecta constantemente con el testigo silencioso. Entrás en contacto con él y lo sientes sin ningún esfuerzo. Desde esa posición te abres a todo lo demás que surge y se desvanece.*

---&---

*Como una araña instalada tranquilamente en el centro de su tela. Atenta a que algún insecto quede atrapado. Desde su centro percibe el objeto. Va hacia él y se alimenta. Pero siempre vuelve a su centro. No queda atrapada en la ilusión de cualquier sueño.*

---&---

*Cuando un pensamiento o una emoción se instala en tu mente. ¿Quién atrapa a quién? Si estás sintiendo tu centro -que es esa sensación de vida interior- percibes la actividad en la telaraña de tu mente. Te alimentas con lo que llega, ya sea una gran idea o una simple hoja de hierba que ha traído el viento. ¿Puedes integrar en tu consciencia el centro y lo que trae la periferia? ¿Puedes integrar ahora mismo la sensación de viva siempre presente y la información o el estímulo exterior o mental?*

---&---

*En la meditación amplias tu campo de percepción incorporando la atención al cuerpo. Cuando piensas, ¿puedes percibir el silencio entre pensamientos y no solo los pensamientos? Cuando conversas, ¿puedes escuchar el silencio entre las palabras y no solo las palabras? Sientes al que percibe y te abres además a lo percibido y escuchado. La meditación es integración de todo lo que acontece a cada instante. Sin esfuerzo.*

---&---

*Meditando, prestando atención, devienes plenamente testigo presencial del ahora. Ser nada. No eres ni lo observado ni el observador. Cuando sientes y observas es tu propio ser el que siente y observa. Te percibes en silencio total para empaparte de todo. Tu silencio consciente es lo que te ayuda a sentir la vida a fondo.*

## *El Pájaro en la Rama*

*Como un pájaro sobre sus alas, no dejas ningún rastro. El pájaro se posa en la rama para descansar y percibir el entorno. Tú posas tu atención en el cuerpo para sentir la vida. No dejas señal alguna.*

---&---

*Prestas atención a tu sensación de ser y lo encuentras sumamente efectivo. Pierdes lo real cuando te dispersas. Creas lo irreal cuando la imaginación se desborda. La atención necesita un centro donde posarse para captar el círculo, la periferia. Esa rama donde descansas y percibes. Desde lo permanente alcanzas lo transitorio. Lo que necesitas para presenciarlo está ya dentro de ti.*

---&---

*Dejas de revolotear de pensamiento en pensamiento. Posas tu atención en el cuerpo para descansar y percibir la vida. La consciencia que mora en el pájaro y la consciencia que mora en tu cuerpo es la misma. Aquí el instrumento es más grande, allí es más pequeño.*

---&---

*Dejas que los contenidos mentales y las circunstancias fluyan. No te resistes a ellos, pero los observas desde el anclaje corporal. Te aquietas y te estabilizas. Desde ahí sientes y observas lo que aparece en tu campo de percepción, en el espacio de la consciencia.*

---&---

*Como el pájaro que deja de aletear y permanece en la rama. Atento a la naturaleza que le acoge, jugando con la existencia, disfrutando con la vida. Hasta que vuelves a abrir tus alas para volar un poco más alto.*



## **Afloja y Ablanda**

*Aflojar tu cuerpo es un acto tan sencillo que no necesitas de la mente. Es un estado libre de pasado y de futuro, centrado en el ahora. Sencillamente amplías tu campo de percepción e incorporas lo real. Esa sensación de vida que mora en tu cuerpo.*

---&---

*Cuando aflojas el cuerpo te mantienes alerta, prestas atención, sientes, percibes. No hay nada que sostener. La mente se aquieta, permites las emociones y la vida acontece plenamente. Ralentizas la actividad mental hasta que se detiene. Una vez que estás tranquilo, te resulta más fácil abrirte al presente donde sucede la vida. En este momento el corazón lo inhala todo, se llena de presente y después lo suelta, para seguir inhalando la existencia.*

---&---

*Lo real no tiene nombre ni forma. Cuando lo entiendes estás en paz, inmerso en el silencio profundo de la realidad. Posando tu atención en el cuerpo. Dejando que se ablande. El dolor del cuerpo es físico, el sufrimiento es mental. Puede haber un dolor puntual si el cuerpo es herido, pero no necesariamente hay sufrimiento.*

---&---

*Es necesario satisfacer tus necesidades físicas y mentales, pero no esperes que eso te haga feliz. La insatisfacción es una expresión de tu resistencia a fluir con la vida, de conectarte con ella. No se refiere solo al mundo exterior. Conectarte con la vida es atender a esta sensación de ser que notas ahora mismo cuando aflojas tu cuerpo. Descansas en esta percepción y la sonrisa se instala en tus labios. No importa si queda algún deseo por cumplir o alguna necesidad no es cubierta.*

## *La Mente como Herramienta*

*La mente ha sido y es la mejor herramienta por la supervivencia biológica. En el proceso evolutivo desarrolla el arte del pensamiento simbólico y del lenguaje. Las ideas y abstracciones adquieren una apariencia de realidad. A veces, lo conceptual reemplaza a lo real.*

---&---

*No eres la mente, nunca lo has sido. Mantener a la mente centrada en su propio trabajo es tu liberación del sufrimiento. Cuando comprendes que todo desasosiego está en la mente y que tu ser esencial es independiente de ella, entonces te sientes libre y en paz. La mente te ofrece más de lo que puede darte. Es simplemente una evolución del cuerpo para sobrevivir. En ese aspecto lo ha hecho muy bien. Por eso estás aquí como individuo y como especie. Pero ¿vas a vivir siempre en una economía de subsistencia? ¿No quieres abrirte a la evolución y dejar de amasar recursos para ti y tu tribu?*

---&---

*Si dejas a la mente privada de atención exclusiva, revela el mecanismo de su funcionamiento. Una vez que conoces su naturaleza y propósito, no crea problemas imaginarios a través de la memoria y de las expectativas. Cuando necesitas un archivo en tu ordenador lo abres de forma consciente, lo utilizas y después lo cierras para seguir trabajando. ¿Qué ocurre si el archivo se vuelve a abrir de forma constante e involuntaria? Así es la mente repetitiva y compulsiva.*

---&---

*Lo que conoces lo recibes por los sentidos. La mente elabora esa información. Cuando aparece alguna vieja reacción te identificas con ella. ¿Lo puedes percibir de forma simple y directa? Cuando ves un paisaje, ¿te es posible no interpretarlo a la vez que lo observas? Cuando escuchas o cuando comes, ¿puedes centrar tu atención en los sentidos directamente, sin que la mente interfiera?*

---&---

No es la mente la que sabe. Debido a que hay consciencia, la mente está activa. Debido a que ya eres, te despiertas. En ese momento hay quietud. Después, la mente se activa como un radar y aflora lo que hay pendiente en tu vida. Esto es valioso para proteger tu cuerpo y para el mundo exterior con su actividad interminable. Pero, ¿necesitas tener el motor encendido todo el día?

---&---

Cuando te sientas en silencio enfocado hacia dentro, la mente se aquieta. Sigue protegiendo el cuerpo, pero también va dejando espacio a la calma. Aparece el equilibrio entre actividad y quietud. La armonía entre los dos hemisferios cerebrales.

---&---

¿Qué problemas puedes tener que no los haya creado la mente? Identificarte con ella constituye el principal problema y la causa de todos los demás. No se trata de eliminarla ni controlarla. Eso no es posible, ni necesario. Sin ella el homo sapiens no poblaría el planeta y tú no estarías aquí. Entonces, ¿de qué se trata? De que ocupe su lugar como una herramienta más en tu vida. Como el niño que requiere la atención de la madre, la mente te ha estado contando cosas constantemente. Al madurar comienzas a compartir espacio con la quietud y disfrutas también contemplando en silencio.

---&---

¿Hay algún modo de percibir la realidad directamente? Dejas de hacer uso de la mente cuando no es necesaria. Dejas descansar los pensamientos involuntarios, repetitivos y compulsivos. Con atención sostenida quedas tranquilo para ser nada y, sin embargo, plenamente consciente de todo. Cuando alcanzas las capas profundas de tu ser, encuentras que el juego superficial de la mente te afecta muy poco o nada. Una mente en calma es la mejor herramienta que te ofrece la naturaleza.

## **La Persona y el Sufrimiento**

*No eres la persona que crees ser. Igual que aparece una sombra cuando la luz es interceptada, surge la persona cuando la consciencia es eclipsada por los contenidos mentales. No le culpes a nadie. Lo que ves es debido a tu enfoque. La vida reclama tu atención, pero la persona está en sus cosas, saltando de rama en rama. Hasta que un día no queda ningún árbol de donde colgarse y comienza el desierto.*

---&---

*¿Estás la mayor parte del tiempo ocupado en tu propia persona y sus necesidades? Si te tomas a ti mismo como un cuerpo separado de la corriente de la vida, estás viviendo sobre la superficie. Te identificas con los contenidos mentales. Vives profundamente inmerso en tus propios asuntos. La persona es la mente condicionada. La suma de la memoria, las expectativas y la inercia del hábito. Una simple proyección del conocedor en la pantalla de la mente. Una sombra de la vida. Identificarte con ella es permanecer dormido. El abandono de la persona temerosa es la liberación del sufrimiento.*

---&---

*El ego tiene una visión reducida de la vida. Una rana en un pozo no sabe nada sobre los pájaros del cielo. La persona se deja llevar por la corriente de palabras que fluyen por el río de la mente. El vagabundo sin techo sufre el viento y la tormenta. No lo siente igual quien la observa desde el calor del hogar. Percibes las tormentas de tu mente. Descubres que el miedo, la ansiedad o la simple tristeza siempre pasan. ¿Por qué alimentarlos con tu cualidad de atención? ¿Puedes ser el cielo que acoge la tempestad? Integras en la consciencia la vitalidad del corazón y el ruido de la mente. Dejas de ser el vagabundo sin techo a merced del viento. La tormenta ya no te empapa. No miras para otro lado. Simplemente, la ves pasar desde la calidez del hogar, desde la sensación de vida en tu cuerpo.*

## **Esfuerzo y Conflicto**

*¿Te esfuerzas para nacer? ¿Te esfuerzas para crecer? ¿Te esfuerzas para respirar? ¿Te esfuerzas para morir al pasado y vivir el ahora? ¿Te esfuerzas para estar presente? ¿Te esfuerzas para ser feliz? Ningún esfuerzo puede calmar las heridas del corazón. El esfuerzo en lo interno te lleva a la frustración.*

---&---

*Sintonizas con la vida que se expresa en el cuerpo. La sientes ahora mismo y toda separación se disuelve. Entonces, la semilla de la conciencia vuelve al origen. Conectas con tu ser real y ya no tienes miedo de nada. No necesitas luchar por la vida. La sientes expresarse en tu respiración y calando tu cuerpo. Al ser uno con la vida te entregas completamente a la tarea del momento presente, que es siempre nacer al ahora.*

---&---

*No necesitas ningún esfuerzo para sentir la plenitud de la vida. De hecho, el esfuerzo mismo es un obstáculo. El esfuerzo en lo interno es un signo de conflicto entre deseos incompatibles. Al aquietar la mente queda la gran paz, el profundo silencio, la belleza oculta de la realidad. Como no puede ser transmitido con palabras, está esperando a que lo experimentes por ti mismo.*

---&---

*Sentir tu verdadera naturaleza te hace permanecer en paz. Todo lo que necesitas puede hacerse en calma y silencio. ¿Es necesario el esfuerzo para comprender? Cuando la fruta está madura cae por su propio peso, sin esfuerzo. La semilla vuelve a la tierra de forma natural. Cuando aquietas la mente desbrozas el sendero que conduce a casa. Transitarlo no requiere esfuerzo alguno. Solo supone un gozo constante. Esta es la solución última de todos los conflictos.*

## **Prestar Atención**

*¿Qué puedes ofrecer que siempre tienes y nunca pierdes? ¿Cuál es la cualidad esencial de tu consciencia? La atención es lo que realmente posees. Solo puedes prestar aquello que tienes. Cuando se lo prestas a la vida, esta te enriquece de forma inmediata. ¿Puedes prestar tu atención a la llama que arde y no a las cenizas que ardieron?*

---&---

*Cuando la cultivas, tu atención brota con más fuerza. Eres la atención constantemente renovada e infinitamente creativa. Un mundo cuya única fuente eres tú y que está dentro de tu poder vivirlo. Estás atento y descubres lo esencial que te invita a vivir, para dejar de sobrevivir. La atención en tu propio ser es la puerta abierta al silencio. Permaneces junto a ella hasta que se abre. De hecho, está abierta siempre. Solo hay que estar ahí para empujarla suavemente.*

---&---

*Te sumerges en el testigo silencioso hasta que se desvanecen todos los obstáculos. Lo que te ancla en el presente es atender a algo tan real y permanente como el impulso respiratorio, los latidos del corazón o el ramillete de sensaciones corporales sutiles. Lo único que haces es enfocar tu atención directamente ahí. ¿Qué pasa si dejo de imaginar? Primero, descubre quién está haciendo la pregunta. Es la mente aislada la que trae el miedo del pasado y teme por el porvenir. Dejas de soñar y sientes lo real. O tal vez, al revés: cuando sientes lo real, dejas de soñar y ya estás en la vida.*

---&---

*La atención te trae de vuelta al presente. La presencia en el ahora es una cualidad siempre disponible. Si estás alerta, la mente se convierte en una gran herramienta. Muchas veces te ayuda, pero otras veces te altera o te engaña. Necesitas crear espacio para alejarte de su parloteo*

*constante. ¿Tienes la misma visión del cuadro cuando estás pegado a él o cuando te alejas unos pasos?*

*---&---*

*Dejas de dilapidar tu atención en la mente involuntaria. Las emociones y pensamientos constantes te agotan hasta la extenuación. Simplemente, te observas sintiendo. Te sientes observando. Te estabilizas en la paz, profundizas en la calma y disfrutas del sosiego que encuentras dentro. Estás feliz en tu abundancia. Cualquier otra riqueza es solo una sombra.*

## **Buscar o Encontrar**

*No hay nada que buscar puesto que nada se ha perdido. En lugar de buscar lo que no tienes, encuentra eso que nunca has perdido. Es tan sencillo que resulta difícil para una mente compleja. Lo real se revela sin comienzo, ni fin. Nada está dividido y no hay nada que unir. Solo necesitas parar y sentir. Aquietas tu mente y sientes la vida en tu cuerpo.*

---&---

*Tu estado original es inmutable y permanente. Es lo que estás buscando desde siempre porque has olvidado quien eres. El sujeto se está buscando como un objeto. Tú eres lo que estás buscando. ¿Crees que nunca estarás satisfecho hasta que lo encuentres? Buscar implica movimiento y acción, pero no necesariamente encontrar. En lo interno, todo viene de forma natural y sin esfuerzo cuando permaneces tranquilo. Para ser no necesitas pasado ni futuro. Todo existe en la presencia consciente que ni muere ni nace.*

---&---

*La vida está dentro de ti. Es la misma realidad inmutable. Si miras la encuentras y te descubres como la fuente inagotable. Todo lo demás acontece sin esfuerzo, por sí mismo. Eres presencia consciente de lo que acontece. Pero, a veces, la búsqueda misma impide que encuentres. No te enredas como el buscador. Una vez estabilizado en la consciencia, el paso siguiente es comprender todo el juego que está teniendo lugar en la mente del mundo. Entrás en una consciencia más amplia y en ella compartes la unidad. La mente crea la ilusión y solo la consciencia te libera de ella. Necesitas escuchar palabras hasta que el silencio te habla más alto que las palabras. Solo cuando valoras más el silencio que las palabras, dejás de buscar. Mientras des más importancia al ruido que al silencio seguirás buscando.*



## **El Navegante**

*La consciencia está aquí y debido a que ella es, el mundo aparece. Cuando te despiertas por la mañana, se activa la mente y su radar te trae todo lo que está pendiente. De la paz del sueño profundo has pasado al pensamiento interminable. Y así, un día tras otro sigues navegando por la existencia.*

---&---

*Las circunstancias gobiernan al ignorante. El conocedor de la realidad no es arrastrado por ellas. El mundo está en la superficie de la vida consciente. Tal vez, leer estas frases puede ayudar a algún navegante. El siguiente paso es echar el ancla y fondear en aguas tranquilas. El navegante sabe que es, pero lo olvida a menudo. Cuando es solo ser, sin palabras, hay poder.*

---&---

*Te anclas en este estado que no es afectado por el nacimiento y la muerte. Te estabilizas en la consciencia sin palabras. Te sacudes de ellas y te enfocas en la sensación de ser, como experiencia directa. Aparece la quietud que te abre a lo esencial. Ya puedes levantar el ancla y seguir navegando. Las aguas turbulentas quedaron atrás.*

---&---

*Las olas como las palabras se mecen en la superficie. No te arrastran si estás anclado en el ser. Permanecer, sumergirte y gozar en él. Ahora, el navegante está anclado en el estado de solo ser. El espacio de la consciencia lo incorpora. O, más bien, las sensaciones corporales se sitúan en el centro de la consciencia. Presencias los contenidos mentales como un aspecto más de la realidad. Las aguas agitadas del mar interior se van calmando y el navegante levanta el ancla para continuar su rumbo pacífico por la existencia. Cuando arribas al puerto de destino te sientes calmado y feliz.*

## *Sentir y Vivir*

*Eres un mero punto de consciencia que se abre serenamente a cada instante. Igual que el capullo de una flor que busca el sol. Cuando te sientes por dentro las palabras se diluyen lentamente. Permaneces como el testigo presencial silencioso.*

---&---

*¿Qué puedes hacer sino sentir y vivir? Dejar que el centro de tu ser emerja en la consciencia. Te das cuenta de que todo acontece por sí mismo. Entonces permaneces comprendiendo y gozando, pero no perturbado. Cuando permaneces en quietud, solo observando y sintiendo, aflora la luz detrás del observador. Retornas a esa fuente y moras en ella. La raíz, el origen es uno mismo.*

---&---

*Está la consciencia presenciada y la consciencia que presencia. La persona que piensa y el testigo que observa. Cuando los ves y percibes como uno te sientes completo. En ese instante la persona deja de interferir, se desvanece y aquieta. Contemplas desde el silencio de tu corazón. Observas a los demás como son y al mundo como es. Lo real es tu punto de partida. Aceptas que nada es estático. Todo cambia. Hasta tu respiración ahora mismo es diferente a la anterior.*

---&---

*Si investigas la mente desde la consciencia silenciosa las ataduras se aflojan. Una vez que te conoces y sientes como observador, el éxtasis de la liberación del sufrimiento es tuyo. Te das cuenta de tu propio ser, pero no desde el intelecto sino desde la sensación de vida que está siempre contigo. Veas que lo veas, sientas lo que sientas y percibas lo que percibas es siempre tu propio ser el que ve, siente y percibe. Entonces, ¿quién soy? Eres simple ser y no necesitas nada sobre lo que apoyarte. Eres la cualidad de percibir, sentir y vivir. ¿Necesitas más?*

## **Del Observador al Testigo**

*La persona se identifica a si misma con el yo y lo mío. El observador le dice a la persona que la realidad inmutable no es eso. Eres el pequeño punto de consciencia, el puente entre el observador y su sueño. La consciencia es homogénea y solo una. Cuando estás en ella descubres que solo las expresiones son diferentes. El acto mismo de observar causa un cambio en lo que es observado. El observador también está cambiando. Se transforma en función de lo que observa. Descubres donde pones el foco de tu atención habitualmente. ¿Observas lo que piensas?, ¿observas lo que miras y sientes? Hoy mismo, ¿qué lado de la balanza se inclinó más?*

---&---

*Un anhelo vital por el silencio es solo el comienzo. Para empezar a ser libre de la vocecita en la cabeza, anclas tu atención en sentir el cuerpo. Ser libre de ese ego al que tomas por ti mismo. No consideras como real los ecos que resuenan de ese constante diálogo interior. Pruebas a captar la realidad sin que la mente la interprete constantemente. Eso es ser testigo.*

---&---

*La persona es objetivamente observable. El observador está en el centro de la observación. Eres el testigo por conocimiento directo. Acontezca lo que acontezca, todo llega a tu existencia como centro receptor. El testigo silencioso percibe a la persona como una proyección de sí mismo. Esta unión acontece cuando el observador deviene consciente de lo que siente y percibe. Importa la constancia con la que continúas volviéndote hacia la escucha interior, sin que la inercia del hábito te arrastre. La consciencia se percibe a si misma durante esos momentos de parar y sentir. El observador es lo observado. El testigo descansa y vive desde el silencio.*

## **Comprensión Intuitiva**

*Comprendes que todo acontece debido a que existes. Llegas a tu identidad esencial como este estado que es antes que las palabras. El lenguaje solo no te satisface, pues no es ni la sombra de la vida. Cuando te absorbes en el pensamiento te desconectas de la existencia. Te enfocas en la imagen ilusoria de la pantalla, en el simple ruido de fondo. Incluso, el sonido del viento es más acogedor que el parloteo sin fin de la mente involuntaria.*

---&---

*Solo el testigo silencioso permanece intocado por la experiencia. Puesto que has comprendido lo que no es, ya no estás tan interesado en ello. Esto que ha echado raíz en tu corazón, florece por sí mismo como comprensión intuitiva. Quien se libera es la consciencia. La comprensión viene de la consciencia enfangada en la materia pero que necesita la fuerza del cuerpo. Trasciendes la ilusión cuando la consciencia se reconoce y se reencuentra a sí misma.*

---&---

*La comprensión es puesta a prueba en la acción de cada día. No hay nada que abandonar pues nada es tuyo propio, salvo la vida consciente. El enigma de la comprensión no es resuelto por el intelecto. Tú sabes que existes y a través de esta cualidad percibes todo lo demás. Ante un cruce de caminos en tu vida siempre le preguntas al corazón por donde seguir. La comprensión es el destello de luz que brilla inagotable en tu pecho. El reflejo aparece cuando la puerta se abre, aunque sea un poquito.*

---&---

*La intuición brota donde el temor y la ansiedad han sido extirpados como malas hierbas. Florece en la tierra fértil que es irrigada cada día con la atención sosegada. Solo en un lugar así germina el silencio que te permite vislumbrar un tenue resplandor.*

## *El Conocedor*

*El conocedor es solo un observador silencioso que no interfiere. No es afectado por las esperanzas, ni los temores; por el éxito o el fracaso. El amor pleno existe más allá de este conocimiento que surge y se va.*

---&---

*Como conocedor sabes que no eres la forma. Eres la consciencia que conoce. No se trata de que vayas a adquirir algo externamente. El conocimiento de ser ya está aquí. Solo es necesario limpiar el polvo acumulado y que oscurece, para que el esplendor de conocer recupere su brillo.*

---&---

*¿Por qué te pierdes en conceptos? No eres lo que piensas o imaginas. Eres el conocedor, el que se siente pleno sin necesidad de nada. Este vacío se llena a rebosar cuando la copa de la vida no está repleta de experiencias. Eres la potencialidad infinita en cada momento, con la consciencia siempre actualizada.*

---&---

*Yo estoy aquí y tú estás ahí. El cuerpo existe en este momento y lugar. Es transitorio y limitado. El lenguaje es de la mente que interpreta y distorsiona. No es la realidad. Son los símbolos que utilizamos para comunicarnos en el mundo exterior. Ahí sí es útil. Ambos, cuerpo y lenguaje, se transforman con el paso del tiempo, mientras que el conocedor es atemporal. Estaba en tu primer beso. Percibirá tu último abrazo.*

---&---

*El conocedor conoce la mente, pero la mente no conoce al conocedor. Para presenciar la vida necesitas una mente quieta. ¿Puedes permanecer donde el lenguaje languidece? Aunque solo sea un instante cada día, ¿puedes contemplar la vida en completa quietud? Solo entonces conoces al conocedor que te envuelve con su cálido abrazo.*

## Tu Guía Interior

*La consciencia es constante y perdura. Es tu guía interior, quien te acompaña al comienzo del camino, quien camina contigo hasta la meta y quien te recibe al final del trayecto, pues ella es la meta y el camino. Miras dentro y siempre la encuentras. Está en las sensaciones sutiles que se expresan en la respiración del cuerpo. Está en el contacto de tus pies con el suelo cuando caminas o simplemente cuando permaneces de pie. Está siempre en la sensación de vida en las manos, en los labios o en tu pecho. Es una percepción sutil casi siempre cegada por el ruido del mundo y de la mente.*

---&---

*Te acompaña cuando abrazas y cuando lloras, pero no son las lágrimas ni quien las provoca. Solo ella es, todo lo demás parece ser. Si sientes ahora esta percepción sutil tienes más posibilidades de notarla en el siguiente ahora. Esa necesidad de hacer cosas es lo que te enreda en la vorágine del mundo. Simplemente sientes la consciencia que habita el cuerpo. Es tu guía interior. Te orienta por el sendero que conduce a la cima y disfruta contigo del paisaje que se despliega en lo alto de la colina, pues ella es el sendero y la cima.*

---&---

*Tú sabes que eres y este ser te descubre todo el conocimiento. Para morar en él necesitas un estado apacible. El conocimiento de ser es el guía, el único maestro. Aceptas ser guiado desde dentro y la vida se convierte en un apasionante viaje interno desde la quietud. Encuentras que no necesitas ninguna meta. Todo acontece sin esfuerzo. La vida misma es el mejor maestro. Pero al decir la vida no entiendas solo una interminable sucesión de eventos. La vida fuera, que resplandece en el jardín y en el amigo; pero también la vida dentro, que habita siempre en el espacio de tu pecho.*

## Sueño Profundo

*La noche del sueño profundo es refrescante y rejuvenecedora. La mente cuida del cuerpo perfectamente, no necesitas interferir. Dejas a tu naturaleza humana al cuidado de sí misma, hasta que tu destino se agote. En el sueño profundo te limpias de ti mismo, solo eso ya es gozo. Pero un ápice de consciencia continúa durante el sueño. Todo lo sigues viendo en primera persona.*

---&---

*Necesitas la quietud alerta, la contemplación serena. Esta vida de tranquilidad y sosiego. Algo parecido al sueño profundo; y sin embargo despierto, consciente. En el sueño, abandonas todo esfuerzo para un futuro. Simplemente, estás despierto en tu sueño. Eres la ilimitada consciencia de un sueño eterno. Durante el sueño amas a unos más que a otros. Al despertar descubres ser el amor mismo, que lo abarca todo.*

---&---

*Qué necesidad tienes de seguir errante. Párate por dentro y siente. Te sientas en silencio exterior para escuchar el ruido interior. En el sueño profundo no estás condicionado. Cuando despiertas tienes la sensación de ser, sin palabras. Luego, el radar de la mente se activa y te trae todo lo que no está resuelto. ¿Qué son tus sueños sino ecos de esa mente condicionada? Mientras permaneces encerrado dentro de tu mente, el testigo no es percibido.*

---&---

*En el sueño profundo todo se deja a un lado. Por eso te despiertas lleno de vitalidad. ¿Puedes olvidarte de ti mismo en algunos momentos sin necesidad de estar dormido? ¿Puedes, a lo largo del día, profundizar en el silencio de forma consciente? Tu ser real es sin tiempo como el testigo de los sueños que fluyen ante ti cuando duermes. ¿Puedes morar en este ser real ahora mismo para estar plenamente despierto? Eso es despertar del sueño. Eso es estar vivo.*

## Las Nubes y el Sol

*Como una nube en el cielo que pasa y desaparece. La misma nube puede darte sombra en una calurosa tarde de verano o puede descargar granizo sobre tu cabeza un momento después. Observas lo que la mente trae, sea sombra o granizo. Lo vives intensamente, pero sabiendo que todo lo que te ofrece se lo lleva el viento.*

---&---

*Toda persona cobija un tesoro escondido. Este sol que siempre está aquí aunque, a veces, quede oculto por las nubes. Descubres esa nube que navega por el cielo. ¿De dónde viene? ¿A dónde va? No vienes ni vas a ninguna parte. Eres el sol radiante que habita en este rincón del cosmos. Esta brizna de vida consciente meciéndose en el columpio de la existencia.*

---&---

*Igual que el sol en el cielo. Sus expresiones pueden estar nubladas, pero él nunca está ausente. ¿Dejarte nublar por las emociones es tu forma de sentirte vivo? Eres el testigo silencioso que te guía a cada paso y que ilumina todo. El sol no es afectado por el amanecer o el atardecer. Ni se alegra cuando amanece, ni se deprime cuando anochece. Salir del sufrimiento es liberarte de la persona que ha prestado su atención a todo, excepto a su ser real.*

---&---

*La luz del sol se refleja en las gotas de lluvia. Ese destello en la gota es un reflejo del sol, sin duda, pero no es el sol mismo. ¿Te identificas con la gota que llora o con su nítido brillo?*

---&---

*¿Acaso el sol tiene que esforzarse cuando le tapan las nubes? Todo lo que necesitas es no ocultar el sol de tu consciencia. Hasta que un día el ser brilla en todo su esplendor. Sientes el abarcante silencio en el que el universo flota y vuelves a danzar con él.*



## *Simplificas tu Vida*

*Dentro del cuerpo hay un observador y fuera un mundo bajo observación. Simplificas tu vida y la calma se refleja en tu mirada. Tu ser y tu conocer no se lo debes a nadie.*

---&---

*Estás atento a lo que perdura y a lo que se desvanece. Expandes tu campo de percepción e incorporas todo para ser completo. Dentro y fuera comparten la misma existencia. En este momento, solo ahora, encuentras que eres la realidad sin cambio, siempre presente. Sólida como una roca, pero inexpresable para el lenguaje.*

---&---

*El ser en movimiento crea el mundo. El ser en silencio se recrea en él. Lo que ya tienes no puedes perderlo. Pero inmerso en la actividad has olvidado lo esencial. Simplificas tu vida. Te estabilizas en el ser y los conflictos se disuelven sencillamente. El mundo tiene tanto poder sobre ti como tú se lo des.*

---&---

*¿A dónde te conduce tanta actividad? Dejas de correr de acá para allá y descansas un momento. Ralentizas esa inercia por sobrevivir. El individuo separado y errante concluye su travesía por el desierto. En el oasis todo es abundancia. ¿Por qué luchas por la vida si la tienes tan cerca? Simplificas tu existencia para descansar en este oasis de paz y armonía.*

---&---

*Tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe. Tanto va tu atención al manantial del oasis, que al final la mente deja pasar el agua de vida. Si vives junto a la fuente, ¿para qué necesitas el cántaro roto? Bebes directamente de su renovado y abundante chorro de agua clara.*

## **Paz y Armonía**

*Necesitas paz y armonía entre lo interno y lo externo. Puedes querer ayudar a muchos, pero si no tienes paz, ¿qué les ofreces? O, tal vez crees que no ayudas a nadie, pero si tienes paz lo tienes todo. Ya estás dando lo más valioso, lo que más necesita el mundo.*

---&---

*Cuando este impulso por la calma se instala en tu vida todo se transforma. Estos momentos de quietud queman todos los obstáculos. En la profundidad hay plenitud absoluta. Es el arte de vivir sin hacer daño a nadie. Tienes paciencia con la mente involuntaria pues es tu único obstáculo para estar en paz. Te das cuenta de que la calma y la armonía están en tu misma naturaleza. Para reencontrar lo que ya eres, permites que el intelecto que busca fuera se aquiete y deje espacio a esta consciencia que sientes dentro.*

---&---

*Conoces tu propia consciencia. Ella contiene el universo entero. Es un espacio de paz profunda y de abundante energía, donde ninguna palabra se pronuncia por innecesaria. Cuando estás en armonía una poderosa paz emana de ella. La atención intensa y sutil hacia las sensaciones corporales te serena. Te hace consciente de lo que yace oculto bajo el ruido de la mente.*

---&---

*La meditación intensifica la consciencia desde el profundo silencio. Queda el conocimiento directo de que hay algo real y duradero, que aflora cuando la mente descansa. **¿Has comprobado si hay paz cuando obtienes todo lo que quieres?** Probablemente cada deseo satisfecho genera algunos más. Si ello te hace feliz, adelante. Si no es así, prueba también a no necesitar lo que no tienes. O incluso, ¿has probado a necesitar lo que ya tienes?*

## **Actor y Espectador**

*Todo sucede en el escenario de la vida. Hasta ahora te tomabas por el actor principal. Asumes tu papel y, a menudo, pasas de la comedia al drama. También está el temor a qué depara el futuro. O el miedo a que la obra, escrita por un autor desconocido, acabe en cualquier momento de forma dramática.*

---&---

*De manera espontánea la consciencia se convierte en existencia, y el mundo aparece y desaparece. Solo el espectador es real, llámale consciencia, alma, ser interior o testigo silencioso. Cualquiera que sea su nombre, ahí está tu vida consciente.*

---&---

*El espectador observa al actor mientras actúa. Lo que representa, si acaba felizmente es virtud. Si lleva al sufrimiento es pecado. Ambos son estados de la mente del actor. El espectador no es un estado de la mente. Es quien observa el espectáculo de la existencia. ¿Puedes ser el espectador que se empapa de presente, disfrutando de la obra que se interpreta?*

---&---

*Todo lo que se representa en calma te acerca al silencio. O más bien, todo aparece y desaparece en un escenario de silencio. Realmente no tienes más que subir el telón y encender los focos. Pones tus sentidos en el teatro del mundo, sin perder la atención en el escenario de la vida. ¿Son diferentes? El mundo se representa en lo externo y en la mente. Está repleto de ruido y actores. El escenario de la vida se despliega serenamente en tu corazón. No dejes de atender a ambos para que tu existencia sea completa y plena.*

---&---

*Si estás inmerso exclusivamente en el teatro del mundo vives como una persona aislada. ¿Puedes retornar a este estado donde el ser no*

*está cegado por el yo soy esto? Tu carga y tu pena es por el papel que interpretas, por aquello que crees ser. Si necesitas distanciarte de los personajes solo enfocas tu atención en la sensación de vida que anida en el cuerpo y permaneces en ella. Cultivas esta actitud de espectador y encuentras que el estado de atención está lleno de poder. A veces, no puedes cambiar el guion, pero sí relacionarte con él de una manera más lúcida y tranquila.*

---&---

*Lo que es sin tiempo retorna a la fuente cuando sale del tiempo. El universo está lleno de acción y silencio, de luz y oscuridad. La conciencia es el descubrimiento de la vida en toda experiencia. Está siempre aquí. No necesita ser realizada. Recorres el telón de la mente para que el teatro y los actores se inunden de luz. Es suficiente ampliar la atención desde los personajes a uno mismo para romper el hechizo de la emoción. A no ser que necesites de las emociones para sentirte vivo.*

---&---

*En la vida real es suficiente prestar atención a la sensación de vida y mantenerte ahí, para tomar distancia con lo que te altera. No lo rechazas, pero tampoco te hundes en ello. Te das cuenta de que no eres solo el actor, sino también el espectador. Entonces reaparece tu estado natural y te resulta sencillo seguir tranquilo. Es una paradoja, te conectas con lo que habita en el cuerpo para desapegarte de él. ¿Acaso es lo mismo la luz y la pantalla? ¿La imagen y el fotograma?*

---&---

*Los contenidos mentales los ves como un espectáculo en la pantalla de la mente, sabiendo que son tus propias creaciones. Los observas calladamente venir y partir. Ves la imagen, pero no eres la imagen. Ves el contenido, pero no eres el contenido. Entonces, ¿quién soy? El que vive los contenidos y disfruta del espectáculo. ¿Puedes ser, a la vez y ahora mismo, actor y espectador de tu vida?*

## **Atención Sostenida**

*La atención plena implica interés por descubrir, conocer y comprender. Todos los gozos manan de la atención que se enfoca en lo más importante de la vida: el ser consciente. ¿Puedes asegurar que existe aquello que nunca ha entrado en tu campo de percepción? A lo largo del día tratas de estar consciente de lo que entra en tu campo de consciencia. Compruebas que esos contenidos igual que surgen se van. Lo que importa es la atención sostenida, la presencia consciente.*

---&---

*¿Cómo puedo limpiar la mente de lo innecesario? Aflojas tu cuerpo y para ello antes tienes que sentirlo. El intelecto se queda completamente al margen. En este momento no es la herramienta adecuada. Aunque él va a insistir en analizar todo lo que aparezca. De ti depende hacerle caso, y volver a dar vueltas al asunto pendiente. O amablemente darle las gracias por los servicios prestados. Ahora, le estás dando una oportunidad a la atención sostenida. Simplemente, prestando atención al cuerpo que sientes y aflojas. Solo eso, pero hazlo.*

---&---

*Si el intelecto no te ha convencido de que es más listo que nadie, prosigues en calma con la atención enfocada en el cuerpo. En la atención el ser consciente permanece, pero el ego parlanchín y miedoso se evapora. Se alimenta de tu atención y si no se la prestas se queda sin alimento. Valoras la atención sostenida, pues el miedo y la ansiedad crecen como malas hierbas cuando estás distraído. La ignorancia solo es falta de atención, igual que la inconsciencia es falta de consciencia. La mente es discontinua, pero hay algo continuo en ti que percibe la dispersión. En la atención sostenida encuentras momentos en los que la actividad mental se ralentiza o se detiene. Son momentos de paz y gozo, sin la calamidad del ruido constante, libres del calvario de la mente involuntaria.*

## *Meditar*

*Meditar es abrirte a lo que sucede en el momento presente, integrando lo interno y lo externo. Es el arte de ampliar el foco de la atención hacia niveles más sutiles, sin perder el contacto con lo más denso. La mente solo ayuda manteniéndose serena. Meditas para vivir la vida plenamente. Disfrutas de su fragancia y calidez. Vas sintiendo su cualidad de quietud. Al sentarte en silencio y sentirte por dentro descubres las ataduras, notas como se aflojan y sueltan haciendo nada. Solo sentir y observar. El resto deviene silenciosamente. Al meditar, ¿puedes ser amable con tu cuerpo? No es necesario forzar al cuerpo. Ponte cómodo. ¿Qué quieres conseguir? No hay nada que alcanzar. Ya eres completo, solo estás distraído.*

---&---

*Cuando moras en la consciencia todo acontece espontáneamente. Devienes uno con tu ser real. La consciencia se expresa a sí misma como lo hace la luz. Es lo que todo ilumina, pero no se deja ver. La puedes sentir latiendo en tu pecho o balanceando el aire en tus pulmones. Desde el sosiego trasformas tu forma de estar en el mundo. Al meditar te vacías de lo que no necesitas. Lo que hace el cuerpo cuando va al baño, lo hace la mente cuando te sientas a meditar. Simple higiene mental. Dejas las expectativas y los recuerdos para abrirte a la contemplación y al silencio.*

---&---

*Sientes que amanece en ti una sutil calma. Sólida como una roca y, a la vez, permeable como la esponja. Notas que se va haciendo cada vez más profunda. Absorbe todo, incluso lo que antes te hacía sufrir y rechazabas. Se desvanece la dispersión, ese impermeable que te impide empaparte de la existencia. Al meditar, te acunas intensamente en la vida. La sientes habitando en tu cuerpo y en todo ser vivo. Entonces, descubres que todos los corazones cantan la misma melodía de la vida con distinta cadencia ¿Existe un amor más real?*

## Trascender el Tiempo

Primero las palabras, después el silencio. ¿Estás preparado para el sosiego? Sentarte para sentirte por dentro conduce a la calma. Encuentras tiempo para sentarte en silencio y el universo entero se sienta contigo.

---&---

Permaneces como testigo presencial de la ilimitada semilla que eres. Más pequeña que la punta de una aguja. Nada puede atravesarte, nada puede atraparte. El tiempo transforma las montañas, pero tú eres la fuente atemporal del tiempo. Penetras cada célula de tu cuerpo cuando te enfocas en él. ¿No sientes su gozo ahora mismo al atenderlo? Este diminuto punto se expande por tu organismo hasta envolverlo. Lo llenas de vitalidad solo con presenciarlo.

---&---

En realidad, no falta nada ni necesitas nada. Toda actividad está solo en la superficie. En las profundidades hay paz perfecta. Cuando no piensas que eres esto o aquello, todo conflicto cesa. No necesitas esforzarte por el futuro ya que este viene por sí solo, sin empeño. Focalizas tu atención en el ser, de forma que estás intensamente atento. Intentas ser, solo ser. La palabra de máxima importancia es intentar. Disponer de tiempo suficiente a diario para sentarte tranquilamente y tratar de ir más allá de la personalidad, con sus adicciones, obsesiones y complejos.

---&---

Intentas centrarte una y otra vez, las veces que haga falta. Hasta que disfrutas del instante sin tiempo. Si estás ya harto de la persona que sufre y teme en tu mente. Entonces, ves la urgente necesidad de librarte de ese paquete de recuerdos y de hábitos. La individualidad que separa sigue ahí pero no interfiere. El corazón prevalece sobre la mente. Al ser le ha llevado tiempo trascender el tiempo.

## *Eres la Vida*

*La vida misma corre por tus venas porque tú eres la vida. Cuando conoces lo transitorio del mundo y del pensamiento ya comienza tu retorno al añorado hogar. Es el estado en el que la imaginación ya no se toma por realidad. No necesitas recordar para ser.*

---&---

*Cuando la consciencia se manifiesta en la materia, un nuevo ser viene a la existencia. Eres esta mota de consciencia que aparece dentro de un cuerpo. Eres la realidad completa, trascendente. Amas esta vida que eres. Pocos conocen la plenitud de ello, la simple sensación de ser. Actúas en consecuencia y moras en ella tranquilamente.*

---&---

*Sientes esta chispa de vida. Es lo más real que tiene el cuerpo. La vida misma es sin tiempo, pero en este instante habita en un cuerpo, el tuyo. Te centras en sentir la vida que se expresa en tu cuerpo, y el pensamiento y el miedo se diluyen como la miel en el agua.*

---&---

*Ser consciente es la verdadera esencia de ti mismo. Paras de moverte internamente y el tiempo cesa. El pasado y el futuro se sumergen en el eterno ahora. Permaneces en un estado de jubilosa lucidez. Dejas de estar fascinado por el contenido de tu mente y de tu mundo. Encuentras más fascinante la vida que te une a todos.*

---&---

*El ser es consciencia y está en cada ser vivo. Es el factor común. Pura radiación de una fuente inagotable. Dentro de la inmensidad del espacio flota un minúsculo átomo de consciencia. Eres tú, pero también el amigo con el que te cruzaste. Iba abstraído en su pensamiento, secuestrado por su mente. Cuando descubres la flor que brota cada mañana en el corazón de tu amigo, el amor que une eclipsa a la mente que se para.*



## **El Espejo Roto**

*Donde hay un cuerpo hay una mente que lo protege. Pero también dentro brilla un destello consciente. Esta consciencia es lúcida, silenciosa, apacible, sin deseo ni temor. Siempre te trae calma y sosiego por muy adversas que sean las circunstancias. En el tiempo que das al silencio, observando y sintiendo, devienes lúcido. El proceso mental se ralentiza e incluso se detiene. En estos momentos de quietud, muchas experiencias regresan a ti. Desde este infinito espejo de consciencia, las escuchas. Si las dejas que se expresen en este ambiente de serenidad, se explayarán contándote su historia. Después te dejarán en paz para que sigas siendo todo cuando no eres nada. Solo silencio consciente que escucha y siente.*

---&---

*Retornar a la fuente es tu propia tarea. Como consciencia silenciosa presencias la realidad y disfrutas de ella. Eres algo más que la persona, cuyo destino es reír o llorar, sufrir o disfrutar; pero siempre desaparecer. Te mantienes en la consciencia que está impregnada de serenidad y lucidez. Tu consciencia es un reflejo sobre una superficie, como la luz en un fragmento de un espejo roto. ¿Por qué identificarte con ese trocito de cristal separado y partido?*

---&---

*La luz se hizo espejo para poder contemplarse, pero al hacerlo se rompió en infinidad de trocitos. Sientes la intensidad de la luz que se refleja en los otros fragmentos. En ellos también brilla tenuemente, aunque velada por el desasosiego. Permaneces consciente de este yo inmutable y tranquilo que goza con solo ser y sentirse. Es paz y silencio infinitos. Es el destello que resplandece en los trocitos partidos del espejo. Su naturaleza es tal que todo acaba en dicha. Solo el amor une cada pedazo aislado del espejo roto. La luz ya se contempla en él como un único resplandor, para poder disfrutar de su belleza.*

## **Soltar los Apegos**

*Soltar todo anhelo de permanencia es eternidad. Cualquier apego implica temor a perder o a ser abandonado. Prescindes de toda imaginación para conocer lo que es real. Renuncias a soñar que eres esto o aquello para ser tú mismo. Dejas que tu verdadera naturaleza emerja. Miras, ves y sientes tu propio ser. No confías en el tiempo. La vida es solo ahora.*

---&---

*La persona es un manojito de recuerdos sujetos por el apego. Pruebas a dejar de evocarlos. Ya vienen por si solos. Te desprendes de la expectativa constante, mientras te abres a lo que la vida te trae. Esa es toda la austeridad que necesitas. Los apegos están en la mente. No te dejarán hasta que los hayas escuchado tranquilamente. ¿Puedes mantener la ecuanimidad cuando los atiendes?*

--&---

*Todo ser vivo desea sobrevivir, continuar. Quien tiene miedo a la muerte, tiene miedo a desaparecer, a dejar de ser consciente. Cierras los ojos y ya no recibes la luz del sol, pero el sol sigue estando ahí. Si vives identificado con los apegos necesitas liberarte del sufrimiento que genera. Si te aferras al mundo estás asustado en el momento de la muerte. Aunque puedas vivir cien años, querrás todavía cinco años más. Si estás despierto mueres a cada instante para vivir con plenitud el siguiente.*

---&---

*Tu compromiso estriba en permanecer en el hogar común. Eso es unidad, amor real. Los apegos te dan seguridad, pero te mantienen en el desasosiego. A las olas no les preocupa perderse en la arena. A la semilla no le importa ser impulsada muy lejos por el viento. La madurez interior está en la disposición a soltar todo apego.*

## **Plena Consciencia**

*¿Hay vida más allá de la mente? La mente está vuelta hacia fuera, hacia el pasado y hacia el futuro. Su función primordial es que el cuerpo sobreviva y lo está haciendo muy bien. Te muestras agradecido por su labor. Le das las gracias por todo ello pues hace muy bien su tarea. Pero mientras la mente está ocupada en sus cábalas, no percibes plenamente lo que traen los sentidos.*

---&---

*¿Eres consciente de lo que vives a cada instante? La plena consciencia se actualiza sin agotar tus posibilidades infinitas. Que busques la fuente dentro es el comienzo de una nueva vida. Utilizas los sentidos como puertas de percepción. Ahora mismo, ¿puedes ser consciente de las sensaciones más densas, como el contacto de tu piel con la superficie sobre la que te apoyas? ¿Puedes vaciarte de todo contenido mental involuntario? Permites que la plena consciencia irrumpa arrasando miedos y ansiedades. Cuando profundizas y ensanchas tu presencia consciente, fluyen todas las bendiciones. La plena consciencia es la plenitud de la vida.*

---&---

*No es necesario que pongas nombre o etiquetas los estímulos que te llegan por los sentidos. Ni siquiera que visualices o describas nada. Simplemente, intentas sentir esas sensaciones de vida. Atenderlas como haces con quien conversa contigo y le escuchas. Vas cultivando la percepción de vitalidad que te acompaña desde siempre, como sientes el aire que entra y sale de tu cuerpo o el calor en las manos. La consciencia deviene más sutil y afilada hasta integrar todo lo que aparece.*

---&---

*Tu cuerpo es el campo de entrenamiento. Te vas saturando de experiencias externas aisladas para deleitarte en la sensación de unidad. Hay algo que engarza y da continuidad a las actividades diarias. Tu*

*discernimiento te hace preferir una actividad y desechar otra. Tu corazón se alimenta con lo que vives a cada instante. ¿Qué es eso que une toda acción? A lo largo del día tienes diversas experiencias. En el trabajo, en casa, caminando, tumbado, sentado, aburrido, motivado, solo o acompañado. ¿Tienen todos esos momentos algo en común? ¿Quién es consciente de la dispersión de la mente?*

---&---

*Ahora mismo tal vez estés sentado y solo, leyendo estas palabras. ¿Puedes volver a sentir la sensación de vida que habita en tu cuerpo? A lo largo del día, ¿te es posible atender a esta vitalidad que te acompaña en la alegría y en la tristeza, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad? Claro que puedes. Además, ella nunca te abandona. Es más fiel que tu sombra o tu mascota. Solo necesitas que tu atención se pose dulcemente en ella. Es la forma de llamarla para que se muestre. Es real y está siempre aquí, disponible. Experimentas qué ocurre si lo pones en práctica. En este mismo momento y siempre que te acuerdes.*

---&---

*Probablemente descubres que esta percepción de vida es la misma en cada instante. Siempre te acoge y te acompaña. Te aquieta y te centra. Es la argamasa que une cada actividad de tu vida cotidiana. La sensación de unidad que impide que vivas fragmentado. Lo que cohesiona tu existencia y nunca te abandona. Al enfocar tu atención devienes lo observado. Mantienes el foco en las sensaciones sutiles de tu cuerpo, pero también en lo denso. Tu certeza de ser es la puerta para salir de la prisión de la mente siempre activa. Ser con la vida consciente, jugar con ella, meditar en ella, sentirla siempre. No solo hay vida más allá de la mente. Descubres que la existencia estalla en su plenitud, cuando la mente deja de contarte e interpretar lo que pasa por ella. Con plena consciencia vives la vida directa e intensamente.*

## **Ruido o Silencio**

*Como una pantalla de cine, limpia y vacía. Las imágenes pasan sobre ella y desaparecen, dejándola tan limpia y vacía como antes. Ante una crisis o un cruce de caminos, la respuesta vital a cada situación llega cuando te aquietas y sientes por dentro. El principal cambio está en la escucha interior.*

---&---

*Dondequiera que vas, el aquí y ahora lo llevas contigo. No puedes dejar de estar vivo pues eres la vida misma. Nada existe si tú no estás aquí para experimentar su existencia. Es solo el ruido de la mente lo que impide tu conexión con la vida. Tu identificación con los pensamientos y emociones te hace infeliz. Antes tomabas a la mente por el conocedor, pero sencillamente no es así. La memoria no es el conocimiento. El verdadero conocimiento es siempre fresco, nuevo, inesperado. Brota de dentro.*

---&---

*Si devienes sin movimiento y silente, respondes de forma intuitiva, pero sin perpetuar la respuesta. Esta surge y se va igual que vino. Solo lo puedes escuchar en silencio. Cuando lo oyes en tu interior conectas con la esencia de todo. Todo lo demás son símbolos y ruido. El silencio no es conocido por medio de palabras. Solo la conexión directa con él lo revela. Miras dentro, sientes dentro.*

---&---

*Ahora mismo, ¿qué eliges? Sentirte por dentro en silencio es una elección voluntaria de quien se empapó del mundo y sufrió su violencia. O, ¿es la mente la que es violenta? A la vez que miedosa, porque tiene miedo de su propia violencia. En cada instante de tu vida eliges internamente entre el ruido o el silencio. La inercia te instala en el bullicio del mundo. El corazón añora la quietud de la morada interna.*

## Placer y Dolor

*El miedo es la memoria del dolor. El deseo es el recuerdo del placer. La consciencia es gozo. El placer está vinculado a ella, aunque es solo su sombra. La dicha está en la plena consciencia de lo que acontece en la vida dentro y fuera de ti. Esta amplitud de consciencia que integra todo, impide que el dolor se transforme en sufrimiento. El ego está persiguiendo constantemente el placer y evitando el dolor. El final de ese patrón de comportamiento te permite retornar a tu naturaleza real, la fuente de toda felicidad y de toda paz.*

---&---

*El perenne deseo de placer es solo un reflejo de la armonía sin tiempo. ¿Por qué rechazarlo si es la sal de la vida? El deseo es maravilloso. Sin él estás muerto. Cuando surge el dolor le prestas atención por lo que es, una lección y una advertencia. La separación entre dolor y placer se desmorona. Ambos devienen experiencia, penosa cuando se resiste, plena cuando se acepta.*

---&---

*No rechazas el placer ni el dolor. Experimentas ambos cuando vienen, los vives intensamente mientras duran y los dejas partir cuando acaban. Dejas que fluyan por los canales que la naturaleza te ha dado para realizarlos. Son fruto de la evolución que quiere perpetuarse.*

---&---

*El río de la vida corre ya de vuelta hacia su fuente, mientras el universo sigue expandiéndose. Y tú gozas por el mero hecho de vivir plenamente. Tienes derecho al placer y al dolor, pero ya no los conviertes en sufrimiento. Si eres ambicioso desea lo máximo. ¿Cuál es la experiencia más intensa? ¿La satisfacción más plena? Paz inmensa y amor ilimitado. Todo cuanto es verdadero, noble y bello en la existencia viene de ti, de tu verdadero ser que mora en silencio esperando que le atiendas.*

## *Mente Calmada*

*Conoces el mundo exterior a través de los sentidos. Vives la experiencia de ser y desde ahí observas la mente como un sentido más. Esto es suficiente para calmarla. Los pensamientos se quedan sin fuerza para sacarte de este instante donde sucede la vida. Cuando estás tranquilo, todo acontece espontáneamente, de forma natural. Permaneces atento a cada sensación del cuerpo, a cada sonido, a cada sonrisa y mirada de afecto.*

---&---

*¿Cuál es la utilidad de una mente estable? Cuando la mente está en calma te conoces como el testigo presencial. Tu identificación con la actividad mental se desvanece. Permaneces consciente y completamente implicado. Estás alerta pero también desapegado, observando como los acontecimientos vienen y van.*

---&---

*La actividad mental involuntaria te aparta de la vida. Observas la inercia de acontecimientos pasados que quieren perpetuarse. ¿Es necesario que te identifiques con ellos? ¿Qué te impide soltarlos? Descubres su condicionamiento en los pensamientos y las palabras. Pero gradualmente su poder sobre ti decrece y emerge la serenidad. Aquietas la mente para solo ser. Si le das reposo, se serena y recobra su pureza y su fuerza. El pensamiento constante la extenua. Calmas tu mente y conoces lo que es real dentro y fuera de ti.*

---&---

*En lo interno, no tienes ningún trabajo que hacer, ningún deber que cumplir. ¿Acaso te esfuerzas para respirar? La imaginación puede ser el adorno que pones en tu casa, pero no son los cimientos. Lo que visualizas se lo lleva el viento. El silencio de la mente absorbe y disuelve lo que te dispersa. Solo construyes en roca firme una vida plena sobre esta mente calmada.*

## **El Ahora sin Tiempo**

*Lo efímero necesita tiempo. Si tienes que solucionar un problema necesitas tiempo. Si tienes que aprobar un examen necesitas tiempo para prepararlo. Si tienes que desplazarte necesitas tiempo para llegar. Pero para ser plenamente consciente de todo, necesitas estar sin tiempo. Solo permanecer en el ahora.*

---&---

*La realidad es lo que hace al presente tan vital, tan diferente del pasado y del futuro. La experiencia deja recuerdos tras de sí y aumenta el fardo que ya es suficientemente pesado. ¿Puedes abrirte a este ahora sin tiempo que ya es completo y que no busca mejorarse a sí mismo? El presente solo acontece ahora, nunca mañana.*

---&---

*Ves la naturaleza como consciencia que se expresa y tú formas parte de ella. Dondequiera que hay vida tú estás, pues eres su raíz y fundamento. Eres consciencia sin tiempo en el ahora. El pasado y el futuro están solo en la mente. No necesitas ocuparte continuamente de las palabras y las acciones. Ellas simplemente llegan y después se van. El universo marcha correctamente y tú eres parte de él.*

---&---

*No te preparas para el presente. Toda preparación es siempre para el futuro. Recibes la vida completamente abierto. Dándole la bienvenida como se presenta. En lo interno, permaneces sin ambición, expuesto, vulnerable, desprotegido. Dejas que las cosas vengan y se vayan. Las ambiciones y los pensamientos son también cosas. Un estado siempre dichoso no da lugar a preguntas, ni necesita rememorarse. Quien está en calma no se preocupa por lo que traerá el tiempo. Si se preocupa ya no está en calma.*



## **El Cerebro**

*Tu cuerpo es coordinado por el cerebro. Tu cerebro es estimulado por la mente. La mente es observada por la consciencia. Todo movimiento requiere un trasfondo inmutable. Con la meditación conoces ese fondo estable, te instalas en él y desde ahí contemplas también lo que se mueve en cada momento.*

---&---

*¿Es el cerebro el que genera la consciencia o es la consciencia la que se asienta en el cerebro? Ahora eres vida consciente y quieres seguir siéndolo. Cuando el cerebro -y la persona con nombre y forma- desaparece, la vida consciente sigue existiendo. Continúan naciendo estrellas en el universo. El océano de la consciencia es infinito. Es lo que hace la percepción posible. Solo necesitas la materia para instalarte en un lugar y en un momento.*

---&---

*Incorporas en tu atención esta sensación de ser que no excluye nada. La mente se centra. No tienes necesidad de pensar constantemente en el pasado o en el futuro. Ser silencio y comprobar que te sientes completo. Tu cerebro lo agradece. El fruto madura despacio, pero cae repentinamente volviendo a la tierra. ¿Puedes retornar libremente a tu estado natural antes de que tu cerebro y tu cuerpo se deterioren? Antes de que el árbol que te nutre se seque y deje de dar fruto.*

---&---

*La consciencia escucha y siente, la mente piensa y habla. El cerebro es el instrumento de ambas. Las conexiones neuronales de tu percepción no son estáticas. Se potencian o debilitan con el constante estímulo interno o externo. Contemplación o lenguaje, efímero o duradero, actividad o quietud. Encuentras el equilibrio y la armonía entre ambos hemisferios de tu cerebro para ser feliz en el mundo.*

## **Encantado de Vivir**

*¿Puedes afirmar ahora mismo que estás encantado de vivir? Si es que si, solo animarte a continuar con esos espacios de silencio cotidianos. Esta ducha interior que te das cada vez que te sientas tranquilamente en casa, tan a menudo. En ella, la persona te cuenta sus miedos y ansiedades, sus recuerdos y expectativas. Tú la escuchas amablemente pero también sigues sintiendo la vitalidad del cuerpo, su postura cómodamente inmóvil, su respiración tranquila.*

---&---

*Si es que no. Si todavía no estás encantado de conocerte. Solo animarte a comenzar con los espacios de silencio en tu vida cotidiana. Empezar a sentir y disfrutar esta ducha interior, aunque la inercia de mamá/mente te diga que tienes cosas más importantes que hacer. Siempre hay algo pendiente del mundo exterior que no puede esperar.*

---&---

*En estos momentos de atención interior, la persona que crees que eres te sacará sus miedos y ansiedades, sus recuerdos y expectativas. No rechazas lo que te cuenta, no lo reprimes. La escuchas amablemente, con mucho cariño. Pero...*

- *¿Cuál es el pero?*

- *Si te es posible comienzas a sentir la postura cómoda de tu cuerpo y el ritmo de tu respiración.*

- *¿Me concentro solo en el cuerpo?*

- *Atención al cuerpo, pero también atención a mamá/mente y sus historias interminables. Ella suele querer exclusividad. Se desvive por ti, siempre lo ha hecho. Pero ahora cuando meditas, tratas de repartir la atención entre ella y la sensación de vida en el cuerpo. O incluso al revés, primero atención al cuerpo y sus sensaciones. Después, sin perder lo anterior, intentas observar la mente y sus contenidos.*

- *¿Solo intentarlo?*

- ¿Te parece poco? Ella no se va a dar por vencida tan fácilmente. Te conoce muy bien. Sabe la forma de engatusarte. Lo ha hecho tantas veces, que sabe cómo tentarte.
- Pero yo ya soy mayor y quiero independizarme. Tener vida propia. - Tal vez te diga que...
- Eres un desagradecido. Te he dado todo. Te he creado como persona. Y ahora me lo pagas de esta manera. He protegido tu cuerpo desde que naciste. Pero no te preocupes. Seguiré haciéndolo, aunque ya no me hagas caso.
- Aunque te diga eso y más, no te incomodes. Es su obligación seguir protegiendo tu cuerpo. No le queda más remedio. La evolución de la materia la necesita, pero solo para eso: para proteger el cuerpo. Te seguirá diciendo...
- ¿Qué tiene el cuerpo que no tenga yo? ¿Por qué ahora empiezas a hacer tanto caso a esa sensación de vitalidad, o como se llame?
- Querida mamá/mente, tú eres fantástica para protegerme. E incluso para conseguir todo lo que te propongas, o casi.
- ¿Entonces?
- Gracias por tantas aventuras, por tanta imaginación y por tantos momentos sublimes que hemos pasado juntos.
- ¿Ya no quieres seguir teniéndolos?
- Por supuesto que los quiero seguir teniendo. Pero también deseo que me acompañe siempre esta inefable sensación de vida que se esconde en el cuerpo.
- ¿Por qué ahora ese repentino interés por ella?
- He dejado de ser un niño y ya no necesito ir siempre de la mano de ti, mi mamá/mente.
- ¿Ella ya estaba antes ahí y, sin embargo, no la hacías ningún caso?
- Es verdad. Solo que ahora tú, querida mamá/mente, vas perdiendo el monopolio de mi atención. La persona que me dices que soy no me hace precisamente feliz.

- Y ¿qué hacemos con el álbum de recuerdos que tan pacientemente te prepararé? Siempre te ha gustado. Con la de horas y horas que te has pasado rememorando aquellos momentos.
- No quiero ser desagradecido. Valoro mucho todo lo que hemos pasado juntos y vamos a seguir compartiendo.
- ¿Entonces?
- Pero también deseo escuchar y sentir esta sensación de vida que siempre está ahí cuando la necesito.
- ¿Yo también estoy aquí siempre que me necesitas?
- Sí, es cierto. **El problema, mamá/mente, es que también estás ahí cuando no te necesito.** ¿No puedes parar un poco y dejarme en paz, de vez en cuando?
- Dejarte en paz. ¿Qué es eso? No sé de qué me hablas.
- Me has hecho reír y disfrutar mucho. Pero también me has hecho llorar y sufrir tanto. En cambio, ella, mi querida sensación de vida, solo me habla en silencio. Me escucha, me reconforta, me abraza. Es calma profunda y paz infinita.
- Creo que estás enamorado.
- Sencillamente feliz.
- Alguna vez te he visto sonreír cuando la abrazas en plena meditación.
- Sí, es verdad. Por el más profundo gozo que había sentido nunca cuando estoy con ella. Ojalá, ya me acompañe siempre. Incluso cuando camino, cuando como o cuando trabajo.
- .....
- ¿Dónde estás querida mente? Te agradezco tu silencio, pero no te vayas muy lejos porque te sigo necesitando. Gracias por todo lo que me has ayudado para llegar hasta aquí. Sin ti no hubiera sido posible.

---&---

- Pero, por fin, ya disfruto del ahora sin tiempo. Ya puedo percibir plenamente de lo que me traen los sentidos en cada momento. Mi mente descansa cuando no la necesito. ¡Estoy encantado de vivir!

## *Campo de Percepción*

*La consciencia es el lugar de nacimiento de la percepción. Es la fuente de la realidad, el centro de todo lo que percibes. Te mantiene aquí y ahora si te instalas en ella. Como testigo presencial observas lo que está aconteciendo sin que la corriente mental te arrastre hacia otro momento diferente a este.*

---&---

*Eso que hace la percepción posible es la presencia consciente de todo lo que surge a través de los sentidos y de la mente. No luchas con los sentimientos, las emociones y los pensamientos. Simplemente percibes lo que acontece en la superficie de la vida, sin perder tu atención en las capas más profundas y estables.*

---&---

*Ves las olas como el océano que las acoge y no como el naufrago que va a la deriva. Sientes el viento y la tormenta como el cielo donde transcurren y no como el vagabundo sin techo. Percibes las emociones y los sentimientos desde esta sensación de ser. Comprendiendo que forman parte de la vida, pero sabiendo que los sentimientos, las emociones y los pensamientos son como las olas, la tormenta y el viento. Fenómenos pasajeros que van y vienen dentro de la profundidad del océano o de la amplitud del cielo.*

---&---

*Te percibes como el testigo presencial de todo lo que acontece a cada instante. Vuelves a tu estado natural donde los pensamientos son simples herramientas que utilizas de forma puntual. A donde llegas, ya está aquí en ti, esperándote. Como cuando vuelves a casa después de un largo viaje. Permaneces en silente atención plena. Tuyo es el poder de percepción, el hogar de lo real. No dejas que la memoria te entretenga. En el acto quedas libre y fresco para la siguiente experiencia.*

## *Sed de Silencio*

*La consciencia aflora en todo su esplendor cuando la identificación con el cuerpo/mente se abandona como falsa. Es necesaria la calma en la superficie del lago para que el fondo reciba la luz y se refleje en su rostro sereno. El silencio de la mente es indispensable para que luzca el reflejo de la consciencia y brille en tu mirada.*

---&---

*Intuyes que una mente quieta, no distorsionada, es lo que necesitas para saciar tu sed. Cuando la mente se aquieta, ¿dónde queda el ego? Aprendes a escuchar y comprender el lenguaje silente. Ahí encuentras a tu ser consciente. Quédate un instante con él. Escúchalo, siéntelo, tenlo presente y ya no querrás dejarlo nunca. Nada sacia más tu sed de silencio que zambullirte en el manantial de agua clara.*

---&---

*Quieres empaparte del agua que emana de tu propio ser. Pero la mente está en movimiento apenas quieta. Ella reclama tu atención para seguir acumulando recursos del mundo. La dejas un momento con su cháchara interminable y pruebas a sentir lo que ya eres. Mirar dentro y ver. Enfocarte dentro y percibir. Distingues la fuente como silencio y la cascada como ruido. Ya no te identificas con el flujo de recuerdos y hábitos. Has escuchado el sonido cristalino y apacible del manantial, pero todavía no te has acercado a contemplarte en su espejo. ¿A qué esperas para beber su agua?*

---&---

*El agua de vida ya está manando a raudales en tu corazón. Es la fuente y el manantial que nunca se agota. ¿Quién puede saciar tu sed de silencio? Cuanto más bebes, más limpia y cristalina encuentras esta agua tan fresca. No necesitas imaginar el sabor del agua. Solo necesitas beber, beber hasta saciarte.*

## **Estar Presente**

*Permaneces en el ser no tapándolo con el último pensamiento involuntario que trae la mente. Estar presente es tu verdadera naturaleza. Sentirte a ti mismo es el conocimiento real. No necesitas alcanzar lo que ya tienes. Querer alcanzarlo hace que lo pierdas. Basta con estar presente.*

---&---

*Una vez nacido, te enredas en el mundo. Se nace llorando, pero no todos lloran cuando mueren. Para devenir libre del temor pones tu atención donde el conocedor y lo conocido son uno, donde el que siente es sentido. La consciencia misma de ser consciente es estar presente. Es lo que abre tus ojos. Es todo muy simple. Primero, estableces contacto contigo mismo, no como una afirmación verbal, sino como un hecho siempre actual. Mientras estás solamente interesado en el parloteo de la mente y en el mundo exterior eludes el salto final a lo no conocido.*

---&---

*Con el primer parpadeo de la imaginación, la luz se oscurece y las sombras aparecen como reales. ¿Puedes ser mucho más que una mente y su lenguaje? El testigo presencial conoce a la consciencia, siente al ser sin palabras. Sabes que eres ese estado en el que la consciencia se sumerge en sí misma. Ya no te identificas con un cuerpo, una personalidad, un individuo aparte del mundo.*

---&---

*¿Puedes, ahora mismo, sentir dentro de ti ese estado en el que eres testigo presencial de todo? En ese estado sabes que eres libre y feliz. Observas, escuchas y desde ese centro percibes todo lo que acontece. Estar presente desde el corazón es indescriptible. La consciencia en ti y la consciencia en mí, aparentemente dos, en realidad una. Cuando sientes esa unión, dejas de emplear la palabra amor para otras cosas.*

## La Rueda y el Vacío

*¿Estás siempre activo? ¿Te resulta difícil parar? ¿Dónde se originan tus acciones? Encuentras el centro inmutable donde todo movimiento tiene su origen. Lo mismo que una rueda gira alrededor de un agujero vacío, tú te mantienes en el corazón de la consciencia, limpio de contenidos, vacío del ruido del mundo.*

---&---

*¿Tienes miedo de ser impersonal? ¿Crees que estar vivo es identificarte con los pensamientos que traen los temores? Los pensamientos vienen y van, igual que el viento. No te preocupes por ellos. A veces aparecen con más intensidad, pero dejas que se vayan igual que vinieron. Si tu casa está bien cimentada, el viento pasará de largo.*

---&---

*Descubres el estado de silencio dentro y lo encuentras en completa armonía con tu naturaleza real. Tu verdadero hogar está en el vacío de todo contenido mental no deseado. La persona -el yo soy este cuerpo y esta mente- se diluye, pero siempre queda un ápice de identidad. La consciencia está conociendo y siendo conocida. Es como el centro de la rueda. Ese punto central es estable, el eje alrededor del cual gira todo.*

---&---

*En el ser humano es el principio constante. En este vacío conoces tu naturaleza real como puro ser atemporal, la esencia de la vida y de la consciencia. Cada ser humano lo tiene, cada ser humano lo es, pero muy pocos lo conocen. ¿Puedes presenciar este vacío consciente y desde ahí observar el movimiento de la mente y del mundo? Cada persona es diferente, pero su centro de amor es común. Identificarte con lo particular y separado, con lo que gira constantemente, es el desasosiego que tienes. El amor que une, sobre lo que gira todo, es el mayor patrimonio de la humanidad. Es lo que inunda tu corazón de gozo.*



## **Sencillamente Atento**

*Todo es muy sencillo. Estableces contacto contigo mismo. Estás tranquilo y sientes dentro. Eres el poder de percepción que disfrutas con tu conocimiento directo. ¿Necesitas verdades eternas? La vida se recrea a sí misma. A través de la mente proyectas un mundo, una creación y un creador. Sales de ahí y sientes ahora lo que es real. Sin que la mente lo interprete o etiquete. Es tan fácil y simple, que necesitas volver a ser sencillo para entenderlo.*

---&---

*¿Eres esclavo de la imaginación? Todo lo que te cuenta la mente son interpretaciones de la realidad. Tu limitación es imaginaria, solo es real lo que puedes percibir ahora mismo. Conectas con la naturaleza. Empiezas a experimentar lo que tienes más cerca, sencillamente. Esta sensación de vida que está aquí dentro, es real y siempre está ahí. Eres tú el que no está.*

---&---

*Veas lo que veas y percibas lo que percibas, la consciencia es antes de lo que ves o percibes. Cuando este conocimiento del ser se hace cada vez más firme, te encuentras menos disperso y más estable. Te aquietas y sientes la energía de vida que mueve el cuerpo. La realidad está justo dentro de él. Emerge y te envuelve si dejas de correr de acá para allá. ¿De qué estás huyendo?*

---&---

*La ambición y lo imaginado es personal. La realidad es común a todos. ¿Hay algo más universal que sentir la vida en el cuerpo? De tan fácil, es difícil. Quizás, es la puerta más segura y directa al silencio y, por tanto, a la felicidad. Muchos pueden leer esto, pero ¿cuántos lo entienden? Bastantes lo comprenden, pero ¿cuántos lo experimentan directamente? Las palabras son símbolos de la realidad, ilusiones en el reino de la vida. Todo tiene lugar en este reino.*

## *El Testigo Silencioso*

*¿Quién conoce el silencio? El silencio se conoce a sí mismo. Es la quietud de la mente serena, cuando los pensamientos y los recuerdos están ausentes. El testigo es meramente un punto en la presencia consciente. Es como el reflejo del sol en una gota de rocío. La gota tiene nombre y forma, pero el punto de luz es un simple destello del sol.*

---&---

*Eres testigo de la consciencia que ha amanecido espontáneamente. Te estabilizas en esta sensación sutil de vida y ella te da todo el conocimiento, te desvela todos los secretos. ¿Qué hace el testigo? ¿De qué utilidad es? No hace nada y no es de ninguna utilidad. Ver la realidad es tan simple, como verte la cara en un espejo. Solo que el espejo debe estar limpio y ser fiel.*

---&---

*El conocimiento se deriva de la escucha interior. Observas como los acontecimientos vienen y van. Renuncias a lo que perturba tu paz. Te mantienes tranquilo. Sabes que el mundo está en ti y que tú formas parte del universo. Comprendes que no eres una simple nube en el cielo que pasa y desaparece. Trasciendes la persona y solo presencias. Como un testigo ves el juego del mundo. Ya no hay más enredo en el acontecer de la vida. La atracción esencial es volver a tu lugar de morada eterna, a ese hogar construido por el amor sin tiempo.*

---&---

*El testigo silencioso no necesita ninguna prueba. Yo soy y sé que soy. Cuando se han dicho las palabras, hay silencio. El silencio anterior a las palabras, ¿es diferente del silencio posterior a ellas? El silencio es uno y sin él las palabras no pueden ser escuchadas. Amplias tu atención, incorporas el silencio y lo escuchas tranquilamente. La consciencia personal se expande en consciencia universal. Tu mirada serena ya brilla en el corazón de todos.*

## *El Anheló de Ser*

*El ser es la cualidad de conocer. Sin él, todo se reduce a nada. El mundo cambia rápidamente, solo tú permaneces. El anhelo de ser es el más fuerte de todos los deseos. ¿Aceptarías algo a cambio de tu vida consciente?*

---&---

*El ser interior no es el resultado de un esfuerzo, ni el final de un camino. Es aquí y ahora, en la certeza y en la duda. No lo ves debido a que miras demasiado lejos, fuera de tu espacio más cercano. Estás cualificado para escucharlo y sentirlo. Cuando lo consideras como una meta, simplemente lo tapas con la expectativa de liberación que es puro ruido. ¿Liberarte de qué? La simple ambición de liberarte de algo te encadena a ello.*

---&---

*El temor a la extinción aparece cuando te sientes aislado de la vida. El anhelo de ser intensifica esta sensación de vida que te acompaña siempre. Permaneces en calma. Dejas de ir de un lado para otro corriendo tras la mente. Te instalas en la quietud interior para simplemente ser. Cuando la mente está libre de ansiedad devienes sereno. En el silencio puedes oír algo que habitualmente es demasiado fino y sutil para la percepción.*

---&---

*La mente queda abierta y tranquila. Sientes tu ser y permaneces testigo silencioso. El intenso anhelo de ser te motiva para seguir en la existencia. Basta descubrir esta fuerte necesidad de volver a la casa común para estar ya en ella. Solo el sediento busca la fuente. El anhelo de ser te lleva hasta ella si le sigues el rastro. No renuncias al deseo pues es tu impulso hacia la felicidad.*

## *Sentir la Vida*

*La vida no comienza ni acaba. No muere porque nunca ha nacido. Focalizas la atención en el cuerpo, lo sientes desde dentro. El pensamiento involuntario, privado de atención, se va ralentizando y debilitando. En ese momento ya sientes la vida que se expresa en tu cuerpo. Te alejas del ruido mental que ha ido borrando tu sonrisa infantil. Lo que te impide conocerte no lo reprimes. Solo dejas de prestarle tu atención exclusiva. Amplías tu percepción a la globalidad de tu experiencia presente.*

---&---

*La vida está siempre aquí, esperando su momento. Aguardando que el silencio que sembró disuelva tu pequeño y limitado mundo. La vida llena cada forma hasta el borde y vuelve a su fuente cuando la forma se deshace. El mundo pende del hilo de la consciencia que necesita el cuerpo para conocerse a sí misma. Ser nada en lo interno, no tener nada, no guardar nada. Comprendes que lo que se expresa es la consciencia universal. Sin la vida, ¿dónde estás?, ¿quién eres? Sentir el puro ser de uno que es la fuente de todo, y de todos.*

---&---

*¿Cuáles son los ingredientes de la vida? Consciencia, quietud, amor. La consciencia es lo esencial. Conectas con ella desde la quietud y la expresas como amor. Los ingredientes se mezclan entre sí para darle la textura y el sabor final. Por eso eres diferente y único. La copa de la vida solo la puedes coger con tus propias manos para llevarla despacio a tus labios. Nadie lo puede hacer por ti. La paladeas para beberla a pequeños tragos. Sin prisa. Al agua no le importa si está o no saciando la sed. Solo te embriaga de vida y recuperas esa sonrisa que no encontrabas. Ya nunca la vuelves a perder.*

## *La Estrella que Brilla*

*La realidad es simple: todo es uno y la armonía existe. En tu cuerpo mora esta estrella oculta que hace que todo brille. La dicha de vivir está latente en todas partes. Tu estrella luminosa es el poder que posees para irradiar afecto en cualquier acción.*

---&---

*Descubres que tu consciencia y tu corazón son tan universales como la luz que ilumina el mundo, o la energía inagotable de las estrellas. De la totalidad del cosmos eres la causa sutil. ¿Puedes mirar a las estrellas y sentirte parte de ellas? Notas que te envuelven y percibes ese mismo universo en tu cuerpo. ¿Ves la diferencia entre sentirlo y pensarlo?*

---&---

*No hay nada separado, formas parte de la totalidad. ¿Puedes ser consciente de ti mismo en este momento? Cuando el espacio y el tiempo están presentes, hay consciencia individual. Tú eres esa mota de consciencia que recrea el cosmos entero. ¿Puedes considerar a las estrellas como tu expresión? O, tal vez son ellas la causa de tu existencia.*

---&---

*En el universo hay materia oscura y estrellas luminosas. Si miras hacia la oscuridad del cielo vuelve a surgir luz, estrellas nuevas. Si profundizas en el vacío de tu silencio aparece la luz envolvente de la consciencia. El silencio creativo está siempre aquí. Es el substrato de todo. Solo tienes que sentirlo atentamente para lograr que te ilumine y te llene con su callada presencia. Entonces descubres el universo que eres. Átomos y estrellas, células y galaxias danzando el baile de la vida. Latiendo con un mismo anhelo. ¿Quién temía estar solo y separado? Sientes la armonía de la consciencia universal. Sintonizas tu corazón con esta danza infinita.*

## **Tu Propio Camino**

*Aceptas la aventura interior como un modo de vida. Surcas tu propio sendero, que conduce al centro de tu ser. Ésta es la única vida realmente vivida. No ser nada, no tener nada internamente. Cualquier otra senda no es tu propio camino. ¿Puedes omitir todo símbolo o ritual para ir directamente al encuentro del ser último, ahí dentro? O, ¿sigues necesitando el envoltorio de la ceremonia?*

---&---

*Comprendes que lo que cambia, lo hace sin parar. Mientras que lo que no cambia, te está esperando. Para reencontrarlo permaneces tranquilo, aunque estés en medio del huracán. La mente crea la creación y se pregunta: ¿quién es el creador? ¿Puedes caminar hacia tu esencia y dejar de vagar sin rumbo por la periferia?*

---&---

*Ante la pureza de las tradiciones, eliges el mestizaje integrador de la plena consciencia. Nadie ve lo que ven tus ojos. Nadie oye lo que transmiten tus oídos. Nadie paladea tu alimento. No te pierdes entre la multitud, aunque camines con ella. No necesitas de creencias, ni símbolos. Quizás, cuando eras niño. Ahora, sientes tu corazón latir directamente. No necesitas que nadie lo interprete. Recorres tu propio sendero para llegar a la casa común. Para encontrarte con todos y abrazarlos uno a uno. Seguro que cada abrazo coincide con un latido único y diferente. Cada corazón abraza a su manera.*

---&---

*Sabes que nada te pertenece. Todo lo que crees tener es prestado por un tiempo. Salvo tu cualidad de consciencia. Lo que ha nacido, descansa. Lo que nunca ha nacido siempre resplandece. Hasta que naces a esta realidad el impulso a encontrar tu propio camino sigue viniendo de dentro. Cada beso tiene un soplo distinto. Cada sonrisa te conecta con una mirada nueva.*

## *Madurez de Corazón*

*Te pasas el día inmerso en pequeños asuntos personales y olvidas lo que realmente eres. En el silencio, las palabras no importan. La comunicación real no es verbal. Alcanzas la madurez cuando el corazón está listo para abandonar lo superfluo. Entonces lo real tiene una posibilidad y la aprovecha.*

---&---

*¿Cómo viene la madurez? Viviendo la vida cada vez más consciente. Cuando estás bien establecido en el ahora, pierde fuerza el pensamiento involuntario. Permaneces como presencia consciente, alerta a todo lo que acontece. Necesitas madurez para comprender que no eres la mente. Lo que te ofrece es tan efímero como las nubes. La atención sostenida se vuelve sobre sí misma. La madurez del corazón viene sin esfuerzo cuando crece lo contemplado.*

---&---

*La fuerza vital está en la semilla. La semilla germinó, creció, floreció y está dando su fruto. Sientes esa fuerza vital y no la condicionas a ninguna forma. Ya eres la flor que despierta a su belleza y se contempla en la superficie del estanque. Igual que antes fuiste la semilla. Ya has hecho tu trabajo y ahora tu corazón está maduro. Repleto de experiencias, pero contento por descansar después de haber vagado sin rumbo por la existencia.*

---&---

*Eres la vida consciente y silenciosa que anima la materia y late dentro de cada ser vivo, en cada corazón. Ser una simple gota en el océano de la consciencia. El tiempo perdura para que algo evolucione. Descubres ese algo del que formas parte. Primero caminas solo, después acompañado en tu soledad. La flor se abre sola a la luz, pero comparte fragancia con otras flores del jardín. Emanar el aroma de la belleza no depende tanto de soñarlo, como de tu propia madurez.*

## **El Aroma del Silencio**

*Cada gota del océano lleva el aroma del océano. Cada instante de tu vida lleva el perfume de lo eterno. Una vez que has paladeado el éxtasis del silencio, lo encuentras en todas partes. Una vez que lo sientes, ya nunca lo pierdes, aunque te distraigas a veces.*

---&---

*¿Cuál es el propósito de sentirte por dentro para ser el testigo? La atención te muestra que además de la mente inquieta, está el trasfondo de silencio que no cambia. Ser consciente es estar despierto. Amplías y profundizas el campo de tu percepción, hasta que comienzas a deleitarte en el simple hecho de contemplar la vida.*

---&---

*¿En el fondo de tu mente hay un murmullo continuo? Lo real se encuentra agazapado en el silencio del pensamiento. Cuando la mente descansa, la quietud permanece, el silencio retumba. Sin la continua memoria estás más intensamente vivo. ¿Dónde quedan los recuerdos? Cada momento es recién nacido. Vuelves a ser niño, de mirada limpia y actitud expectante. Este momento es tan único y especial, que merece tu llamado asombro.*

---&---

*Ahora estás tranquilo. Notas estos espacios en blanco entre las palabras. ¿Te impiden leer? Al contrario, sin ellos los símbolos del lenguaje serían incomprensibles. Conectas también con los espacios de silencio entre los sonidos. Todo lo que necesitas lo puedes hacer en calma y sosiego. La fascinación por la existencia te sumerge un poco más en la vida, como cada gota del océano se sumerge en el mismo océano del que forma parte. Todo acontece en un fondo de silencio, lleva el aroma del silencio y retorna al silencio. La consciencia conoce y flota en la inmensidad de lo no conocido. El hechizo de la vida empapa cada pliegue de tu cerebro y cada rincón de tus ojos.*



## *Sensación de Ser*

*La sensación de ser está siempre contigo. Aunque no se aleja de ti más allá de tu pisada, su fragancia no es percibida si la mente está alterada o distraída. Esta sensación de vida fluye dentro de ti durante la existencia, deja su estela por donde pasas y después retorna a su fuente, a su naturaleza esencial.*

---&---

*Las emociones y pensamientos están constantemente cambiando. Son pasajeros, mero polvo mental que ciega y sofoca. Siguen ahí, como fantasmas que aparecen sin invitarles. La sensación de ser es real. No cambia, ni siquiera en el sueño. Sabes que eres un centro de sabiduría y amor, un átomo de pura existencia. Cuando todo se calma y la mente se sumerge en la quietud, solo el ser silencioso permanece. Tú eres y yo soy, como simples ráfagas de la consciencia. ¿Qué somos sin ella?*

---&---

*Todas las bendiciones se presentan al aferrarte al ser. Tu esencia vital y la de tu vecino son una. ¿De qué sirve saberlo con el intelecto? Lo que alimenta el miedo es el apego a un nombre y a un cuerpo. ¿Qué pasará mañana? ¿Hasta cuándo viviré? Enfocas tu atención en la sensación de ser y se diluye la idea de un yo separado. Se disuelve el yo soy un nombre y una forma. El temor languidece y el desasosiego por el porvenir se evapora.*

---&---

*En un nivel profundo tu experiencia es mi experiencia. Te sumerges en lo universal, sin dejar de ser quien ahora viste este atuendo corporal. ¿Qué diferencia hay entre el espejo entero y un trozo del espejo roto? Ambos reflejan la luz. ¿Qué importa el tamaño o la forma? Espontáneamente, el perfume de la vida llena el ambiente. Has abierto el tarro de su fragancia.*

## *La Flor y la Vela*

*La consciencia personal es la puerta por la que vuelves a entrar en casa. Es el comienzo y el fin para realizar tu ser. Es fácil de alcanzar pues es tu esencia. Buceas profundamente adentro y encuentras lo que es real en ti. Basta con estar presente de la vida en tu cuerpo.*

---&---

*Meditar no es aislarse del mundo, sino abrirte a todo desde tu ser. Aunque cada estrella es diferente, todas se mueven dentro del mismo orden. Si quieres sintonizar con la armonía, si anhelas integrarte en la esencia universal, solo tienes que practicar su idioma: escuchar en silencio. No hay otro y está tan cerca. Todo lo demás es ruido que te distrae de lo más importante de la vida: lo que sucede ahora.*

---&---

*Como los rayos del sol se reflejan en cada planeta de su órbita. La vida es consciente de sí misma, porque el cuerpo está aquí y alberga la luz que le llega. Mientras tienes un cuerpo sabes que eres. Por eso tienes la sensación de ser una entidad separada. Pero, ¿son diferentes los rayos del sol que entran por tu ventana, a los que recibe otra casa de un país lejano?*

---&---

*Una vez que esta consciencia personal percibe su esencia, descubre los invisibles lazos que unen toda existencia. Cuando te das cuenta de tu potencial de unidad con todo, pierdes el concepto de mío separado. Pasas de la duda existencial desde el intelecto aislado, a la experiencia vital compartida. Siendo uno con el conocimiento de ser, experimentas que no hay tal identidad separada. Cuando meditas en silencio, sientes directamente la esencia de todo. Esta quietud y su silencio no son inactivos. La flor llena el espacio con su perfume, la llama de la vela expande su luz. Ni la flor, ni la vela hacen nada; y sin embargo, cambian todo con su mera presencia.*

## **El Momento Presente**

*Hay algo excepcional, único, en el acontecimiento presente que no tiene el momento pasado, ni el venidero. En el ahora está el sello de la realidad, que el pasado y el futuro no tienen. Observas la riqueza del instante que vives. ¿Te das cuenta de la variedad de matices que llegan por el tacto, el oído o la vista? Y aún quedan el olfato, el gusto y la mente, con sus actualizaciones no deseadas. ¿Puedes atender por el orden indicado y de forma integral, no excluyente? Nadie ha dicho que sea fácil. Solo se te pide que lo cultives. Como quien va al gimnasio o aprende un idioma. Eso es meditar.*

---&---

*Toda esta riqueza la pierdes si no le presta atención. Comienzas la vida justamente ahora. Todo lo demás es memoria. Lo que es sin comienzo sucede siempre. No puedes salir del instante presente. Solo depende de tu enfoque para que este momento sea una cárcel o tu liberación. ¿Puedes contemplarlo con ojos de niño de mirada limpia? O ¿sigues atrapado en las fantasías animadas del ayer y del mañana?*

---&---

*No limitas el poder de la vida como un medio hacia una meta futura. Cada instante es un fin en sí mismo. El presente no existe para servir a otro presente, que vendrá después. Solo hay un presente. Cada instante es único y te pertenece, si te apropias de él. Pero esta riqueza no puedes amasarla. La dilapidas constantemente, ya que viajas por la vida sin bolsillos, ni equipajes.*

---&---

*Tu atención calmada es una abertura para que la luz de la presencia te inunde. Eres real porque eres siempre ahora. Haces real y presente lo que prendes con la llama de tu atención. Sin ella solo quedan las cenizas de unas llamas que ardieron en otro lugar, en otro momento, en otra mirada y en otros labios.*

## **Afecto Hacia Otros**

*Cuando conectas con tu ser, ya eres el otro. Cuando sientes la savia que recorre tu cuerpo, estás también sintiendo la esencia del otro. Tu amor por la vida y el afecto por los demás es el resultado de este autoconocimiento, de esta escucha interior.*

---&---

*El constante parloteo mental es el abono y la lluvia que alimentan tu cautiverio. ¿No encuentras otra forma de sentirte vivo? ¿Puede ser feliz una persona encerrada en su mente, un suspiro de dolor entre el nacimiento y la muerte? Tus labios pueden pronunciar la palabra amor, pero si tu corazón está marchito, añorando cualquier ahora caído, ¿dónde queda la alegría por la sonrisa del otro?*

---&---

*En esencia no hay ningún otro diferente. Cuando descubres que eres más que un cuerpo/mente ya no tienes nada por lo que ser egoísta. En este instante también eres la otra persona, aunque con nombre y forma diferente. Descubres que el mismo sol y el mismo aire vitalizan cada cuerpo. Si miras solo hacia el suelo, encuentras siempre fronteras. Si levantas la vista hacia las estrellas sientes que todos los pies se apoyan en la misma tierra, en un mismo planeta.*

---&---

*Si antes necesitabas reafirmarte frente a los otros: personas, países, culturas, ... Ahora descubres que son expresiones naturales de la misma consciencia. Igual que lo es tu cuerpo, tu piel, tu idioma, tu ideología, tu país o tu religión si la necesitas. ¿Acaso una nube es más valiosa que otra? Todas surcan el cielo y reciben la misma luz. Todas transitan sobre la tierra y se dejan arrastrar por el viento. A veces traen sombra, otras veces simplemente oscurecen el cielo. Todas pasan y desaparecen. Solo queda disfrutar del vuelo, engarzado a otras nubes con ternura y afecto.*

## Desapego

No necesitas dejar de pensar. El pensamiento es una herramienta fantástica. Solo dejas de interesarte en lo que el pensamiento te trae, sin habérselo pedido. Eso es desapego. A veces, actualizas tu sistema operativo; pero en otras ocasiones, aparece la actualización sin solicitarla. Aprendes a decir que no, a lo que lo no necesitas. Con tu ordenador y con tu mente. Tu desinterés por lo repetitivo e innecesario, te libera de la extenuante actividad mental involuntaria.

---&---

Cuando te sientes como un punto insignificante y aislado en un vasto cuadro. ¿Puedes darte cuenta de tu pertenencia al hermoso lienzo? Dejas de mirar el ombligo de tu mente, para ver en perspectiva toda la escena presente. Sueltas lo que atrapa tu atención y simplemente atiendes a lo que llega a ella. ¿Quién alimenta la inercia? No tengas miedo de alejarte del cuadro para contemplarlo con perspectiva.

---&---

¿Puedes entender que eres lo personal y lo universal? El primero viene y va. En cambio, lo global siempre te acompaña en cada paso que das. Tú ser está siempre contigo. Al percibir con sosiego la vida, surge ese desapego o desinterés por lo que otras veces te alteraba. El hecho de no aferrarte a lo ilusorio, estrecha los lazos que te vinculan con todos. ¿Puedes ayudar a un desconocido sin necesitar nada de él? Eso es amor sin apego.

---&---

¿Vives en la nebulosa consciencia de un sueño? ¿Por qué ese apego a lo soñado? Solo despiertas cuando dejas de soñar. Dejas que parta lo marchito para que lo nuevo siga brotando. Lo vital está más cerca del corazón que de la mente, pues siempre está latiendo en el presente. Lo experimentas cuando abres tu atención a cualquier expresión de la vida. Ya sea un paisaje, el impulso de tu respiración o la mirada radiante del amigo.

## La Meditación

La meditación te ayuda a ser más consciente de lo que sucede en el campo de tu percepción, dentro de ti y también fuera. Cuando la mente está en calma permaneces en la presencia consciente. Conectas con la fuente de la vida, para empaparte de la existencia.

---&---

Si estás en la naturaleza percibes los colores, las formas, el olor de la tierra, la lluvia en la piel y la brisa en la cara. Pero, ¿te es posible sentir también a quien disfruta de todo ello? Esta es la clave para embriagarte aún más del entorno, para seguir siempre instalado en la serenidad. Eso es meditación. Integrar en la percepción, lo interno y lo externo.

---&---

- ¿Puedes escuchar el diálogo que mantenemos y a la vez sentir tu cuerpo?
- Sí, por supuesto.
- ¿Eso te exige un gran esfuerzo?
- No, ninguno. Pero mi mente se distrae enseguida, si no tengo un estímulo exterior.
- ¿Cómo percibes el hecho de que estás sentado leyendo estas palabras? ¿Sin esfuerzo o con esfuerzo?
- No necesito esfuerzo para entender las palabras que leo.
- Ahora amplía tu capacidad de atención a lo que acontece y te llega por los sentidos, dejando algo de ella dirigida hacia tu interior. Lo que llamamos sentirte por dentro.
- Pero, ¿cómo puedo sentirme por dentro a la vez que hago una actividad?
- ¿Puedes leer esto que tienes delante y a la vez sentir la sensación de vida que se expresa en el cuerpo?
- Espera un momento que lo intente. Sí, parece que puedo.

- Aunque no lo notes, hay zonas de tu cerebro que se activan cuando te concentras y otras cuando recuperas la atención después de distraerte. Te vas haciendo consciente del ir y venir de la atención.

- Es fácil cuando estoy aquí sentado y tranquilo o en medio de la naturaleza. Pero, ¿puedo notarlo cuando aparecen emociones que me hacen sentirme mal?

- Cuando las emociones que no te gustan aparecen, prueba a sentir la sensación de vida que aparece en tus manos o que se expresa en tu respiración.

- Vale, lo intentaré si me acuerdo. Pero ¿qué gano con ello?

- No ganas nada. Simplemente, no pierdes la paz que tal vez anidaba en tu mente, antes de que surgiera ese instante de desasosiego. Eso es consciencia plena. Integrar la acción y la contemplación en cada momento de tu vida. ¿Conoces otra manera de vivir una vida equilibrada y estable?

---&---

Cuando el pensamiento, el temor o la ansiedad aparecen en tu mente no le prestas toda tu atención como hacías antes, pero tampoco lo rechazas. Lo dejas entrar y, a la vez, amplias tu percepción a la sensación de vida en tu cuerpo. Al repartir la atención a lo que sucede en este instante, lo que te genera dolor se debilita. Simplemente, porque no lo fortaleces con toda tu atención enfocada en ello.

---&---

Tu cuerpo cambia continuamente. No existía, ha aparecido y va a desaparecer. Todo lo que cambia no es tu esencia. Ella permanece; nada más permanece. En la meditación tratas de atender a lo esencial y a lo cambiante. Te saca del agobio de la rutina diaria y te confirma que eres más de lo que crees ser. En ella encuentras tu ser atemporal y tu acción da testimonio de ello.

---&---

*¿Qué diferencia hay entre el ruido del tráfico de tu calle y el ruido del tráfico de tu mente? No respondas con más ruido. No respondas. Muchas preguntas no necesitan respuesta. Solo observas pasar el tráfico desde la acera, vigilante y alerta, antes de cruzar la calle. Atisbando con enorme curiosidad lo que llega y a la vez celebrando su marcha. Mientras, descubres el estado eterno que nunca cambia, la fuente de la consciencia anterior al tiempo. La fuente está aquí, antes de que alguien quiera beber en ella.*

---&---

*Las plantas crecen a la luz del sol, pero el sol no crece. La madurez de la meditación se establece cuando tu identidad va más allá del nombre y las circunstancias. Eres consciente del dolor y del placer. El corazón sigue latiendo y la vida consciente lo hace con él. Ver la estrella brillando o la oscuridad que la envuelve es tu libertad. ¿Qué opción eliges en este momento?*

---&---

*Miras el paraíso que tienes dentro, a este pedazo de cielo que eres. Accedes a la realidad que prevalece sin tiempo. Contemplando al meditador, sumergiéndolo al ser en el ser. Los poetas meditan y sienten de la misma manera. Solo entonces comprendes lo que la naturaleza es y que todo acontece en el espacio del cosmos, espontáneamente.*

---&---

*Es la consciencia la que contempla y permanece sobre sí misma. El conocimiento de ser te funde con el conocimiento universal, te fusiona con el alma de todos. Devienes totalmente libre y expansivo como la materia que se expande con el universo. Así abraza tu corazón con un afecto infinito. Tu amor ya no tiene límites. Ser uno con eso por lo que sabes que existes, es danzar con la más hermosa melodía que el firmamento entona.*



## *Paz Interior*

*La paz brilla apacible y sin tiempo en tu pecho. Es tu único guía. Los demás son indicadores que solo muestran el camino. Lo interior es permanente y sin cambio, aunque siempre nuevo en apariencia y acción. ¿Ahora mismo puedes estar en quietud? O, ¿todavía necesitas complacer a tu mimada mente?*

---&---

*En cada forma, la consciencia se mueve y vibra. No eres algo separado de ella. Continúas tranquilo, permaneces calmado y alerta. Te acercas a la paz interior y abandonas toda idea de logro personal. Si la ambición te acompaña, la paz se esconde. No persigues ningún pensamiento que surja, aunque te ofrezca la solución a tus problemas. Si encierras al pensamiento en el ruedo de la mente, te puede cornear en cualquier momento. Deja de torearlo constantemente. Simplemente, lo permites pastar a sus anchas en la pradera de la existencia. Entonces, se vuelve dócil y tranquilo.*

---&---

*Si valoras vivir en paz, profundizas en tu silencio. Te abandonas a esta sensación de vida, que te da la quietud que necesitas, para seguir plenamente consciente. Cuando comprendes que eres más que un cuerpo llegas a entender el valor de tener un cuerpo. Parece una paradoja. Lo que a veces te aísla y te hace sufrir esconde la llave que te reencuentra con todos. En ese amor no hay ni sombra de sufrimiento. En cambio, el apego desborda dolor.*

---&---

*Al abrir esta puerta oculta descubres lo que eres. La evolución de la materia conduce a la vida y esta se torna más consciente en ti. El movimiento de la existencia se detiene, para disfrutar de su inherente reposo. Todo el universo está esperando a que pares un momento. ¿A qué esperas? El mágico instante de la autoconsciencia está arribando a este planeta, y lo hace a través de ti.*

## *El Ser Consciente*

*Las nubes que oscurecen la consciencia se disuelven y el corazón del ser aflora en todo su esplendor. Este anhelo de ser es la primera fuerza motriz de tu vida. Morar en el ser consciente es una sencilla y natural actitud vital. El cuerpo está encantado de acoger a un rayo luminoso de pura consciencia.*

---&---

*Ser esta sensación de presencia. Ser esto que siente, que escucha y que ve en silencio. Llegas a algo tan sencillo, que las palabras son una mera sombra de la esencia consciente. Ya nunca estás solo. Tienes siempre la compañía de tu propio ser. ¿Puedes practicar su escucha? Lo sientes dentro del cuerpo y permaneces en él, con atención sostenida en cada momento. Solo vives en este estado presente. No hay ningún después de ser.*

---&---

*¿De qué te sirve conocer el mundo, si no sabes quién lo conoce? Ser, conocer y gozar van juntos. Te abres a la sensación de vida que descansa en tu cuerpo y todo acontece sin esfuerzo. Ser es un hecho siempre presente. No vienes de ninguna parte, no vas a ninguna parte. Eres ser y presencia consciente sin tiempo.*

---&---

*Conoces este ser sin palabras cuando despiertas descansado por la mañana. Antes de que el radar de la mente cumpla su tarea, de traer lo que está sin resolver. Descubres que no es el cuerpo que cambia, ni los pensamientos que fluyen, ni las ideas que aparecen, ni el tiempo que transcurre, ni los sentimientos que se transforman. Incluso, la imagen de ti mismo es cambiante. Lo que eres, o crees ser, se transforma. Solo tu ser consciente existe, antes y después de que el cielo brille. Pero ten paciencia contigo mismo, pues eres el único obstáculo para disfrutarlo.*

## **El Universo**

*El universo es uno y está en armonía. Todo lo que necesitas, el universo lo pone ante ti. Lo hace porque formas parte de su propia evolución. Donde no alcanza la consciencia, comienza la materia. La unidad lo incluye todo. Cuando internamente te integras en ella, quedas libre del proceso del mundo. Nada te obliga a sufrir. El ser consciente es la paz misma, solo la mente se inquieta.*

---&---

*Estás interesado en el espectáculo que transcurre. El conocimiento brota sin esfuerzo, espontáneamente. Solo necesitas pisar firmemente, con ambos pies en el suelo, para comenzar a bailar la música celestial. ¿Entiendes la importancia de tener un cuerpo y además sentirlo?*

---&---

*Lo interior empuja a lo exterior y lo exterior responde con interés y esfuerzo. Pero finalmente no hay ni interior, ni exterior; ni siquiera esfuerzo. La luz de la consciencia es a la vez el creador y la criatura, el experimentador y la experiencia, el observador y lo observado. Es lo permanente en ti, lo que te lleva a lo permanente en todos. Si hay un poder en el universo es el factor unificador. La unidad libera del sufrimiento. La liberación une en el amor. Ser uno contigo mismo para ser uno con todos.*

---&---

*La consciencia se expande a través de la materia. Cuando moras en tu verdadera identidad, estás fuera de este aflictivo mundo soñado. El universo funciona por sí mismo. ¿Fue antes la consciencia o el universo? ¿Qué hay en el corazón de ambos? Un espacio que es solo vacío, ausencia, quietud. Tu identidad se hace poderosa cuando la mente está en calma, absolutamente silente; cuando la niebla del amanecer se disipa.*

---&---

*El ser una de las piezas del puzzle universal que continúa expandiéndose. ¿Para qué el universo? La consciencia busca un espejo donde mirarse, para contemplarse en la materia. Eres esta consciencia que anhela ser consciente de sí misma, que se despierta después de un largo sueño, para mirarse en el espejo y contemplar su hermosura. ¿Puedes ser la piel que necesita para sentirse? ¿Los oídos que busca para escucharse? ¿Los ojos que precisa para mirarse?*

---&---

*Sientes tu corazón emergiendo del universo. Dentro de su inmensidad, al menos hay un lugar donde palpita la vida. Toda esta infinidad de estrellas solo existen para que florezca la vida consciente. Y en una de ellas orbita este planeta. Tú has brotado en él y esta flor ahora se va abriendo lentamente.*

---&---

*Sientes que eres la tierra y la semilla. Te conectas con el silencio, con la extensa vacuidad en la que el universo flota. De todo lo que vive, la consciencia es la semilla que contiene todo. Es lo más sutil y, sin embargo, contiene el universo entero. La consciencia necesita la materia para sentirse y evolucionar. El universo es pura abundancia. La semilla del universo crece sin esfuerzo mientras convive la consciencia con la materia. En lo interno, solo das cuando no eres nada. Ser nada, no tener nada, no guardar nada, para darlo todo.*

---&---

*¿Qué te falta para dar el paso siguiente en este proceso evolutivo? Solo necesitas trascender esa inercia por sobrevivir, que te impide percibir lo que sientes, escuchar lo que oyes y ver lo que miras. Para ser el enorme corazón que el universo entero anhela y fundirte en el más amplio y cálido abrazo jamás sentido. El universo es la madre que acuna a sus hijos. ¿Puedes ser tú, a la vez, la madre y el hijo?*

## **La Fuente Eterna**

*Encuentras eso que nunca duerme, que nunca se despierta y cuyo pálido reflejo es tu sensación de ser. La fuente de todo lo que es, está en ti. Prestas tu cualidad de atención a toda experiencia que el mundo te trae, sin perder de vista el manantial donde mana. Es la fuente misma de la vida. Es la consciencia la que anhela su fuente.*

---&---

*Mientras te imaginas como una personalidad separada, te cuesta aprehender la realidad que es esencialmente impersonal. La mente toma sus propias creaciones por realidad. ¿Puedes negar la realidad de tu prisión? Dejas de imaginar que eres lo particular. Te das cuenta de que eres la fuente eterna.*

---&---

*Eres el río que fluye entre las orillas del cuerpo, pero también el manantial donde mana y el océano donde reposa. Dondequiera que hay vida y consciencia, tú eres. Todo acontece en la consciencia y tú estás en su raíz, en la fuente y el fundamento. Si eres sensible e inteligente no necesitas sufrir. Solo te mantienes en quietud y vuelves tu atención hacia dentro, para encontrar el venero del poder inagotable.*

---&---

*En el conocimiento del ser brota toda energía. Habitas en el principio dinámico donde todo es. Te estabilizas en la consciencia. Es la vía más sencilla. Para comprender tu verdadera naturaleza, encuentras la fuente de este yo soy que es anterior a cualquier pensamiento. Todos ellos son meros movimientos en la consciencia. Los observas correr por su cauce a lo largo del valle, mientras descansas en lo alto de la colina, en medio del hontanar. Disfrutas la experiencia directa de la fuente inagotable. Bebes su fresca y cristalina agua de vida, mientras te deleitas en el hermoso paisaje que el universo ha puesto a tus pies.*

## **Silencio Creativo**

*Alcanzas la madurez y conoces tu naturaleza real. La existencia deviene tranquila y apacible. El pensamiento involuntario se diluye cuando no lo alimentas con tu atención. Reaparece tu estado natural, renace el silencio creativo.*

---&---

*En la inmensidad de la consciencia aparece un minúsculo punto. Estás en este cuerpo que nace y donde el mundo es recreado. Te aquietas y el mundo se detiene. Sientes dentro y descubres que el punto es el reflejo de la inmensidad de la luz. El silencio llega cuando todos los conceptos han sido abandonados y solo puede brotar de dentro. A medida que profundizas en el silencio, te das cuenta de que el ser se expresa en el sonido inaudible de nada.*

---&---

*Ya no te sientes un individuo aislado y temeroso. Experimentas la unidad en la diversidad. Todo acontece en este fondo de silencio por donde la existencia aparece y desaparece. Sientes tu esencia como la consciencia global que abraza toda dualidad. Tan expansivo y sutil como el silencio, sin estar condicionado por el nombre o la forma. El mundo y el universo siguen flotando en la nada, sostenidos e impulsados por la quietud y el silencio, y en el que todos danzan el juego de la vida.*

---&---

*La mente separada interpreta, valora y juzga. La consciencia, común a todos, escucha, percibe y siente. Necesitas a ambas para mantenerte estable. ¿Qué sería de las palabras sin estos espacios en blanco entre ellas? ¿Qué sería de los sonidos sin esos espacios de silencio entre ellos? ¿Qué sería de los objetos sin esta luz invisible que los une y, a la vez, separa? Y, ¿qué sería de la luz y el silencio sin tu cuerpo?*

## *Presencia Consciente*

*La presencia consciente es sin tiempo, libre del recuerdo y de la expectativa. Es el estado en el que acontece el descubrimiento. En el espejo de la consciencia las imágenes, las palabras y los sonidos aparecen y desaparecen. Solo el espejo permanece.*

---&---

*La presencia es el reflejo de lo real en toda su pureza. Está latente en todo estado de consciencia, plena de poder. Te explica en silencio todo lo necesario, para que comprendas las reglas del juego de la vida. No puedes conocerlo con el intelecto. Necesitas conectarte a la sensación de vida, aunque solo la notes en las yemas de tus dedos. Con eso basta. ¿Lo sientes ahora?*

---&---

*La consciencia personal anhela el encuentro con la consciencia universal. El pequeño silencio disfruta del gran silencio. El ser ha venido al encuentro del ser. Quien presencia está presente. Si quieres seguir jugando con los abalorios del mundo eres libre de hacerlo, pero mejor desde la calma de la presencia consciente. Permaneces atento, sereno y expectante. Te mantienes en sosegada escucha y en tranquila espera. La actividad mental se simplifica o silencia, dejando paso a la intuición creadora.*

---&---

*Eres la presencia que ilumina la consciencia y su contenido infinito. Estar presente es estar vivo, consciente de todo a cada instante. Lo real es unidad, pero se expresa en multitud de maneras y formas. Los pensamientos vienen y van, pero tú permaneces. No hay ningún individuo presenciando. Aceptas esta negación de ti mismo. Entonces, la presencia consciente ocupa el espacio vacío, dejado por la mente protectora e inquieta. La totalidad del espectáculo está aquí, llenando hasta el borde la copa vacía. La bebes hasta embriagarte de vida.*

## *Sencillamente Feliz*

*La vida enseña donde todo lo demás fracasa. La felicidad real no es vulnerable, porque no depende de las circunstancias. ¿Qué es la meditación sino descubrir la felicidad duradera aquí dentro? Depende de tu atención y motivación traerlo al ahora.*

---&---

*El presente vitaliza tu cuerpo. Sientes esta vitalidad que descansa feliz en el hogar común. Solo puede encontrarse ahí dentro, donde habita el ser silencioso no implicado. Esta plenitud hace que el mundo parezca como un sueño, nebuloso e irrelevante. Te abre los ojos a la falsa convicción, de que para ser feliz necesitas tener y hacer cosas.*

---&---

*Encuentras lo que nunca has perdido. La felicidad está escondida en un rincón de tu corazón. Duerme tranquila, ajena a tu zozobra, esperando que la despiertes. Te instalas en la dicha permanente al ser consciente de tu propio ser. Una mente serena es necesaria para que la casa esté bien cimentada. Todo lo demás acontece. Energías que se despiertan y actúan sin ningún esfuerzo de tu parte. La atención sostenida efectúa cambios en tu cerebro que te facilitan estar en calma.*

---&---

*Como observador silente sabes que la felicidad es tu naturaleza misma, que no necesitas hacer nada para disfrutarla. Tu atención hacia la fuente, donde mana la vida, es sostenida y profunda. Esta paz es más real que el cuerpo y está más cerca que la mente misma. Su quietud te arroja dulcemente con su manto cálido. Comprendes que estás destinado a la felicidad. Cooperas con tu destino y permites que se cumpla. Plenamente consciente, completamente tranquilo, sencillamente feliz.*



## *Vivir Plenamente*

*Antes solías imaginar un mundo y poblarlo. Ahora ya no lo necesitas. Has hecho tu trabajo, ya no queda más que vivir plenamente en el silencio del ser. ¿Qué ocurrió? La mente cesó de producir aconteceres. La antigua e incesante búsqueda se detuvo. No necesitas nada como propio. No queda nada por lo que esforzarse.*

---&---

*El lugar adecuado para vivir plenamente está en tu corazón. Ningún sistema te lleva a la vida. Si eres peregrino de un lugar lejano, puede que solo te estés alejando de ti mismo. O dando vueltas, como el paciente burrito atado a la noria. A él le ató su amo. A ti tu mente. Si esperas que ella te desate, mejor siéntate en silencio para no cansarte. Estés donde estés, vayas donde vayas, la vida es solo el camino que transitas ahora mismo. Nada externo o imaginado te conduce a ella.*

---&---

*Para vivir plenamente es esencial morir cada instante al pasado para empaparte de presente. Cada final constituye un nuevo comienzo. El sentido de plenitud está al despertarte cada mañana. ¿No lo recuerdas? Es tan íntimamente tuyo. Tu identidad en el mundo como nombre y forma es pasajera, un espectáculo ambulante ameno pero breve.*

---&---

*Los conceptos y las creencias te entretienen y te dan seguridad. Son ideas y símbolos que satisfacen a tu mente. La vida solo la vives si la atiendes de forma directa. Te liberas del nombre y de la forma, del temor y la ansiedad que crean. Sales de la prisión del pensamiento repetitivo y compulsivo. ¿Qué queda entonces? Queda este vacío sereno y expectante. Este eterno presente preñado de silencio. El único lugar donde se vive plenamente la vida. ¿A qué esperas para dejarlo nacer?*

## *Regreso a Casa*

*En ningún momento puedes decir: yo no soy. Lo irreal es creado por la imaginación y perpetuado por la dispersión. Inmerso en pequeños asuntos personales, a veces olvidas la vida que eres. Al abandonar lo falso, traes la realidad al ser. Este firme desinterés por lo ilusorio te conduce de regreso a casa.*

---&---

*No necesitas ningún cambio. Pueden cambiar tus circunstancias o incluso tu mentalidad, pero es algo externo lo que se transforma. Lo consciente observa lo inconsciente, pero lo inconsciente es ajeno a la consciencia. Cuando sufres no sabes la razón de tu dolor. Por eso no encuentras el camino a casa. Al conocer el mundo te olvidas de tu ser real, aunque tienes un propósito mientras no estás completo: volver al hogar de donde partiste, después de haber explorado los sueños de la inconsciencia.*

---&---

*La mayoría de las personas son arrastradas por el flujo constante del pensamiento. Pero, en algún momento, esos contenidos mentales ya no te satisfacen, giras la atención y añoras regresar. Vuelves al hogar de silencio y quietud. Simplemente, te apartas del interminable ruido que suele traer la mente. ¿Por qué aparece este impulso a volver?*

---&---

*El placer del mundo es maravilloso, pero una sombra del verdadero gozo. Si pierdes el enfoque y te distraes no importa, pues la atención es infinitamente renovable. El anhelo por volver a casa retorna. Disfrutas haciendo nada, solo contemplando. Cuando percibes esta sensación de silencio interior, sientes que el mundo se detiene. ¿O eres tu quien deja de correr tras él? Este es el estado de ser sin palabras. Ya estás en casa. Las estrellas te dan la bienvenida incrementando su brillo. ¿O es tu mirada la que aumenta su destello?*

## Consciencia Universal

*Si la consciencia no está, ¿puedes asegurar que el mundo existe? Sin tu consciencia, ¿puedes afirmar algo? Cuando te aquietas, la consciencia universal presencia a través de ti. ¿Por qué surge tu actividad mental involuntaria? Durante el sueño todo acontece sin que hagas nada. ¿De dónde salen esas imágenes con sus diálogos?*

---&---

*Las cenizas de la mente están ahí. En la meditación, esas cenizas se van posando en el fondo. La consciencia va quedando limpia y transparente. La corriente de la mente deja de fluir turbia, ya estés dormido o despierto. Tu inclinación normal es asomarte afuera por los cinco sentidos y ver el mundo. Para que todo acontezca de forma armónica, sin dejar de asomarte al mundo, también miras dentro.*

---&---

*¿Quién te da esta armoniosa cadencia? Solo este ser que mora en tu cuerpo. Te expones a él y todo lo que separa se reduce a cenizas. Lo que enturbia la corriente de la mente se va posando y el ruido se desvanece. Solo puedes conocer nítidamente tu ser real si el espejo de la mente está limpio.*

---&---

*Lo global es consciente de lo particular. La consciencia es común a todos. La individualidad separada se diluye. Estar vivo es formar parte de esta manifestación espontánea. No hay nada que deba ser buscado, es el buscador quien se apacigua. No hay nada que deba ser adquirido. Ya eres completo. Para complacer a tu corazón, descubres y cuidas del tesoro más valioso que se puede poseer. Al despertar percibes este cálido ser que te acoge en cualquier momento y circunstancia. La consciencia universal continúa cuando el cuerpo y la mente se van. En ella nunca amanece, pero contiene todos los amaneceres.*

## *Morir y Nacer*

*Dejas morir el instante pasado, para nacer al momento presente. ¿Has probado a intentarlo sin ningún estímulo exterior o mental? La muerte psicológica es esencial para la renovación. El niño nace con facilidad al ahora pues viene ligero de equipaje. ¿Puedes soltar tu carga y mirar sin palabras?*

---&---

*Encuentras al que está presente en el nacimiento y al que presencia la muerte del cuerpo. Este que es consciente de sí mismo. Comprendes que la vida no es afectada por la comedia o el drama que la persona representa durante un tiempo. Nada real muere, debido a que nada real nace. Solo la sombra se desvanece, la vida consciente permanece.*

---&---

*Cuando te estableces en la consciencia, estás vacío de mente y repleto de gozo. Este cuerpo donde habita el ser palpita de vida. Pero cuando el reloj del organismo se detiene ¿perece el testigo silencioso del nacimiento y de la muerte? Nada le ocurre a la vida cuando las formas se deshacen y los nombres se apagan. Lo real no muere, lo irreal simplemente se borra. Cuando esta fuerza vital deja el cuerpo, no pide permiso a nada. Viene espontáneamente y se va como vino.*

---&---

*La vida consciente perdura, aunque sus manifestaciones un día nacen y otro día acaban. La vida, la consciencia y la realidad no mueren. La vida sigue viva, aunque a cada momento acaben infinidad de formas. Se puede abandonar el cuerpo, pero la vida es imposible dejarla. Lloraste al nacer, pero si lloras al morir es de gozo. Feliz de retornar a casa.*

## *Nada Te Perturba*

*No ofreces resistencia a los contenidos mentales. Entran y salen libremente. No se quedan contigo. Acontezca lo que acontezca permaneces tranquilo. Si no pides nada, ni buscas nada, ni esperas nada. Si nada te perturba. Entonces, el silencio viene sin ser invitado.*

---&---

*Profundizas y amplias la presencia consciente del ahora y tu vida se organiza. Te vacías del ruido interior hasta solo ser una mente silenciosa. Vas a la raíz de toda experiencia, a la sensación de ser. No necesitas nada cuando la mente se silencia de todo contenido. Tu mayor felicidad es contemplar el ser consciente que eres.*

---&---

*Sientes que todo es uno y que ese uno está en todo. Comprendes que eres la vida consciente sin forma, atemporal, que no ha nacido y que no muere. Un resplandor de consciencia que abrasa todo a su paso. Cualquier pensamiento se percibe como irreal. Descansas tranquilo en tu propio ser. Ya nada te perturba, nada te alarma. Te instalas en el silencio, con eso basta.*

---&---

*En lo interno, se detiene la inercia por conseguir metas y el hábito de buscar resultados. La fuerza del universo es tuya. El fundamento natural de la mente no es ningún pensamiento. Su estado original es el silencio. No la idea del silencio, sino el silencio mismo.*

---&---

*Cuando estás en tu estado natural, vuelves al silencio espontáneamente después de cada experiencia. O más bien, toda experiencia acontece en un fondo de silencio. No necesitas hacer nada para permanecer en él. Solo no impedirlo.*

## *Identidad Esencial*

*La consciencia personal aparece en el cuerpo. Percibes lo que llega a ella. Conectas con el pequeño punto de ser, el puente entre el observador y su sueño. Permaneces con lo que es sin cambio entre lo que cambia. La sensación de identidad continua, pero la identificación con el cuerpo se diluye.*

---&---

*Tu identidad primordial no es la personalidad transitoria, ni la individualidad separada. Es tu identificación con lo imaginado, lo que te encierra y te convierte en un individuo aislado. Cuando moras sin esfuerzo en la propia consciencia trasciendes el intelecto. Te identificas con tu identidad esencial.*

---&---

*La realidad es sin tiempo, sin cambio, sin mente. Abandonas todo concepto y permaneces silente y atento. Prestas atención a la realidad dentro de ti y sientes como florece. Comienzas a sentir tu esencia. Ves que todo acontece espontáneamente. Dejas de ser una persona aislada. No necesitas alcanzar la entidad primordial, porque ya lo eres. Simplemente, dejas de ocultarla con la constante actividad exterior y mental.*

---&---

*Cuando te sumerges en el ser, permaneces firmemente en tu esencia como consciencia manifiesta y dinámica. Te estabilizas ahí. Eres consciencia en un cuerpo que viaja tranquilo por el espacio. Tu identidad esencial es el testigo silencioso siempre presente. Descubres quien eres y la persona imaginada se desvanece como un sueño. Se disuelven los miedos que antes te atenazaban con sus férreas cadenas. La mochila del tiempo pasado se quedó olvidada en la última estación. Ya solo ves lo que miras y oyes lo que escuchas. ¿Se puede pedir más a la vida? Sí, sentir con la piel y estremecerse de gozo con el corazón.*

## Autoconsciencia

*Te sientas en silencio con esta sensación de ser irradiando en tu pecho. Oyes los escasos pensamientos involuntarios, igual que escuchas el tráfico de la ciudad. El ruido exterior y el ruido interior se hacen uno en la periferia de tu consciencia. En ella todo lo caduco se desvanece. Solo queda paz completa y una insondable quietud.*

---&---

*Yo soy este ser que despierta cada mañana deslumbrado por la luz del amanecer. Yo soy la consciencia sin cambio que percibe transitar el mundo. Yo soy la naturaleza que cabalga tranquila sobre el hermoso planeta. Yo soy esta roca de vida que orbita feliz en torno a su estrella. Yo soy la existencia que navega sin rumbo por este rincón del cosmos. Esta amplitud es mi casa; esta inmensidad es mi ser. En ausencia de consciencia, ¿quién puede decir yo soy?*

---&---

*¿Dónde y cómo surgió esta consciencia? En el mismo lugar y de la misma manera que crece la hierba, que brota de la tierra y señala hacia el cielo. Así evolucionas como ser humano. Prestas atención al modo en que sientes y vives. Cavas profundamente dentro de ti. Eres consciente de las cosas simples, como escuchar el sonido de la lluvia o el susurro del viento.*

---&---

*El ser se presencia a sí mismo. El testigo inmutable aflora y te empapa de paz y silencio; de gozo y lucidez. Has abierto un espacio, aunque sea breve, en el torrente de pensamientos. Poco a poco, devienes consciente de ser consciente. Sientes esa sutil sensación de quietud y bienestar. Y todo esto ocurre porque estás callado por dentro, porque estás alerta. Quieres sentir ya siempre esta consciencia, que te empapa de vida hasta que el sueño te vence. El universo entero se contempla a través de ti en este espejo limpio y pulido, que por fin ya eres.*

## Despertar del Sueño

*Debido a que yo soy, estoy despierto. Si yo no soy, ¿cómo puedo despertar? A medida que maduras devienes más feliz y apacible. Después de todo, estás regresando a casa. Como un viajero que llega a la estación de destino y deja el tren ligero de equipaje. La niebla de la existencia corporal se disipa. Toda experiencia es contemplada con ecuanimidad. Cualquier apego es percibido con una sonrisa afectuosa. Nada nace, ni muere. Solo el despertar acontece.*

---&---

*La vida no comienza ni acaba. Inmutable, dura. El desasosiego existe únicamente en tu dispersión. Cuando estás dormido, solo respiras y sueñas. Cuando despiertas, estás vivo y consciente. Sin palabras, sabes que eres. Ser eso. No tienes que pensar o imaginar nada. Solo estar aquí para poder sentir la vida.*

---&---

*Sabes que los demás están en el diálogo más que en la vida. La conversación está en su mundo. Tú has quedado prendado de la consciencia. Permaneces embelesado en este silencio eterno. Todo lo que vive impulsa un poquito más la consciencia. Tal vez, este es el único propósito de la existencia. Dejas que el silencio brote de dentro para que la consciencia florezca en todo su esplendor, en este luminoso rincón del universo.*

---&---

*La semilla vuelve a la tierra. Tu corazón se ha saciado de experiencias y se desprende del mundo. La semilla del ser vuelve a su origen. El ciclo se completa y no necesitas nada, pues el océano de la vida lo contiene todo. La gota del océano se transforma en el océano mismo. Eres ser puro, consciencia infinita, dicha absoluta. Darte cuenta de esto con el corazón es el fin de toda búsqueda. El despertar del sueño.*



## *La Vida es Maravillosa*

*Te sientes agradecido e ilusionado por formar parte de la existencia. Das la bienvenida a todo lo que te llega sin haberlo pedido. Agradeces los recursos que el universo pone a tu disposición. Este estado de calma y silencio es el espacio ideal, para acompañar a quienes están perdidos en el laberinto y buscan la salida.*

---&---

*La vida es maravillosa. Tú eres la vida. Tú eres maravillosa. Perfecta. Única. Preciosa. Divina. Si no lo sabías, ya lo sabes. Aunque en el fondo siempre lo has sabido. Solo que en ocasiones estás distraída. Tampoco pasa nada. Tienes todo el tiempo del mundo para salir del tiempo y del mundo. O para seguir en él, para seguir riendo y para seguir llorando, si lo necesitas.*

---&---

*Gracias por poner tu atención en estas palabras, pero ya sabes que ellas solas no te conectan con la quietud que todo lo envuelve. Todas las palabras pertenecen a algún idioma. Sin embargo, el fondo en blanco es universal. Este trasfondo es lo que te permite entenderlas. Por tanto, necesitas del sosiego para entender el ruido. Necesitas instalarte en la vida para comprender el mundo. Te asomas a lo externo desde la calidez de lo interno. Bajas tu centro vital de la mente al corazón. Ya lo sabes, la mente separa, el corazón une. Tú eliges.*

---&---

*Esa zozobra vital que sientes a veces, es el simple recordatorio para volver a conectarte contigo. Antes de que pases a otro libro para saciar tu sed de palabras, ¿puedes sentir de nuevo esta sensación de vida, que se expresa en el cuerpo que habitas? Nadie lo puede hacer por ti. El esfuerzo es mínimo. No tienes que mover ni un solo músculo, ni siquiera cerrar los ojos. Lo tienes tan cerca. Solo sientes por dentro...*

*para conectarte con el único lugar donde el sufrimiento no puede entrar jamás.*

---&---

*Cuando aprendes un idioma nuevo, la repetición es la clave del aprendizaje. Necesitas lo básico del lenguaje para transmitir lo trivial, pero también lo sutil. Aunque estas palabras emanan de la consciencia, no dejan de ser palabras. Meros símbolos que te indican que te enfoques en lo único que realmente posees: la atención en la consciencia y, con ella, la paz en el corazón.*

---&---

*Este libro es una inmersión en una forma de entender la vida y la existencia. En realidad, no pertenece a nadie pues su conocimiento se pierde en la noche de los tiempos. Como en todos los libros del mundo, hay frases ya dichas por otros labios. En todas las sinfonías encuentras acordes que resuenan en otras melodías. No es para leerlo de un tirón. Más bien -si conectas con él- te sientas tranquilo, te empapas de alguna frase o párrafo y después -en silencio- dejas que se derrame por dentro, sin esfuerzo. Pero ten cuidado con los efectos secundarios. En caso de duda, consulta a tu corazón.*

---&---

*Hay un autor que ha engarzado las palabras conectado, en la medida de lo imposible, al fondo de silencio. Si te parece, toma aquello que pueda serte útil y suelta lo que no compartas o entiendas. Si descubres que la consciencia está hablando a la consciencia sobre la consciencia. Entonces, enhorabuena y bienvenido a casa. Ponte cómodo. Al fondo hay mucho sitio para todos.*

*El río de la vida corre entre las orillas del dolor y del placer. La mente crea el abismo, el corazón lo cruza.*

*Tú no estás de paso por la vida, estás aquí porque eres vida.*

*Eres esta brizna de vida consciente meciéndose en el columpio de la existencia.*

*Cuando descubres la flor que brota cada mañana en el corazón del amigo, el amor que une eclipsa a la mente que separa.*

*La luz del sol y la luz de tus ojos se unen calladamente y hacen real la existencia.*

*La razón te dice que eres apenas nada en la inmensidad del cosmos, pero el corazón te asegura que eres todo.*

*Eres el jardín y la lluvia, la tierra que te nutre y sostiene, y la flor que se abre al agua y al sol.*

*La flor llena el espacio con su perfume, la llama de la vela expande su luz. Ni la flor, ni la llama hacen nada; y, sin embargo, cambian todo con su mera presencia.*

*Cada gota del océano lleva el aroma del océano. Cada instante de tu vida lleva la fragancia de lo eterno.*

*Cada beso tiene un soplo distinto. Cada sonrisa te conecta con una mirada nueva. Cada corazón abraza a su manera.*

*Comprendes que estás destinado a la felicidad. Cooperas con tu destino y permites que se cumpla.*

*La felicidad está escondida en un rincón de tu corazón. Duerme tranquila, ajena a tu zozobra, esperando que la despiertes.*

*Tu ser real es el amor mismo y la multitud de tus amores son su reflejo.*

*Ya estás en casa. Las estrellas te dan la bienvenida incrementando su brillo. O, ¿es tu mirada la que aumenta su destello?*

*Este momento es tan único y especial, que merece tu callado asombro.*