

ADVAITA

SER
Y
NO SER
Ésa es la cuestión

EMMA VÁZQUEZ

***PUEDES COMPARTIR ESTE LIBRO CON
QUIEN QUIERAS Y DONDE QUIERAS SIN
NECESIDAD DE PEDIRME PERMISO***

<https://lhatidos.wordpress.com/>

@lhatidos

Emma Vázquez, 2024

ÍNDICE

- **¿QUIÉN ESTÁ ESCRIBIENDO?**
- **EL SUFRIMIENTO ESTÁ HECHO DE HISTORIAS**
- **ESTO ES TODO LO QUE HAY**
- **TRATAR DE CAPTAR LO QUE ES**
- **LA SEPARACIÓN NO EXISTE**
- **NO HAY CREADOR**
- **DESCANSANDO EN EL NO SABER**
- **NADIE PUEDE ILUMINARSE**
- **SER Y NO SER, ÉSA ES LA CUESTIÓN**

¿QUIÉN ESTÁ ESCRIBIENDO?

¿Alguna vez te has preguntado “quién eres”? ¿Quién eres más allá del nombre que te han puesto, más allá de las palabras con las que te etiquetas, de los conceptos con los que te defines, de la profesión que ejerces, del signo zodiacal que te han dicho que eres, más allá del “mujer”, “amiga”, “madre”, “hija”, “católica”, “española”, “negra”, “republicana”, “lesbiana”, “de derechas”, “espiritual”, “atea” ...?

¿Alguna vez has buscado en ti a ese “quién” que crees que eres? ¿A ese “yo” que sufre, que está enfermo, que ríe, que llora, que se transforma, que ama, que es rechazado, que es aceptado, que es inseguro, que es inteligente, que es valiente, que es poderoso, que no vale nada, que es indigno, que es divertido...?

Y, ¿alguna vez lo has encontrado?

Cuando investigas, cuando indagas, cuando te paras y observas la mente, te das cuenta de que ese “yo” con el que te identificas no está en ninguna parte. Es como una ilusión. Y que lo único que puedes percibir realmente es el cuerpo, los pensamientos, recuerdos, historias mentales, emociones, sensaciones que tal y como aparecen, desaparecen. Que hablan de “ti”, pero que no son “ti”.

Hay un cuerpo, pero no hay un “quién” dentro de él.

Hay una mente, pero no hay un “quién” que la posea, la controle y la haga funcionar.

¿QUIÉN está viviendo, entonces? ¿QUIÉN está pensando y sintiendo? ¿QUIÉN está bailando, cantando, jugando, rezando, reflexionando, buscando, comiendo, sufriendo, follando, meditando? ¿QUIÉN está escribiendo estas palabras, este proyecto, este relato, este libro?

¿Y si no hay ningún QUIÉN? ¿Y si no hay tal cosa como un “yo” individual y separado del resto de “yos” que mueva los hilos de una Vida que CREES que es tuya y de nadie más?

Los pensamientos se producen, las emociones se producen, las experiencias suceden, las reacciones suceden, pero ¿las realiza alguien o algo en particular separado de ellas, de la vida misma, o suceden de manera espontánea, automática, sin control, sin decisión por parte de “alguien”, de un “yo”, igual que sucede el respirar, el amanecer, la caída de hojas en otoño o la lluvia caer?

¿Existe un QUIÉN que dirija la Naturaleza, la Vida, o simplemente sucede TODO a la vez, sin una causa particular, porque TODO es/somos la misma “cosa” (que no es una cosa)?

¿Hay “alguien” dentro del Océano que controle su movimiento, su cantidad de olas? ¿Hay un “yo” en el Océano que esté tomando decisiones sobre él mismo? ¿Hay un “yo” en los cuerpos, en las mentes, que esté tomando decisiones sobre ellas mismas, independientemente del resto?

¿Quién está escribiendo este libro? ¿Quién está leyendo este libro...?

EL SUFRIMIENTO ESTÁ HECHO DE HISTORIAS

Ese “yo” que creemos SER no es más que pensamientos que aparecen en la pantalla de la mente, que nos creemos y con los que nos identificamos. Si vas a buscarlo, no lo encuentras porque no existe. Porque no es real. Y el “yo” que se lo cree tampoco lo es.

Es una identificación que sucede, pero que no le sucede a “alguien”. Igual que los pétalos crecen en el “cuerpo” de una flor, pero no le crecen a “alguien” llamado Flor que tiene una identidad propia y que está decidiendo cuándo, cómo y de qué modo le crecerán los pétalos.

Es el movimiento de la Vida, del Universo, de la Naturaleza, de la Consciencia, de “llámalo como quieras” o no lo llames de ninguna manera. Es cómo funciona todo y todos.

Surge un pensamiento en la mente que proviene del pasado o se proyecta en el futuro como una catástrofe, se produce la identificación, la creencia y, tras ella y de su mano, una serie de emociones desagradables que rechazamos y de las que nos queremos desprender al instante. Y a este proceso lo llamamos sufrimiento.

El sufrimiento está hecho de historias mentales que etiquetamos como certezas, como verdad. Compruébalo por ti misma. Cuando

sientes que estás sufriendo (en mayor o menor intensidad), ¿por qué lo estás haciendo? ¿Qué es lo que te lleva a sentir eso? ¿Qué pensamiento, historia mental, te estás creyendo para sentir lo que estás sintiendo?

El placer, el dolor, la rabia, la ira, el asco, la alegría, el vacío, la soledad, la tristeza, la pasión, el hambre, el deseo, la sed..., cualquier emoción, cualquier sensación que pueda ser percibida por los sentidos está surgiendo Aquí y Ahora. Ni mañana ni ayer. Siempre es Presente. Siempre es Ahora. Todo pasajero. Todo impermanente. No duradero. Nace y muere. Viene y va.

En el momento en el que te identificas con ese “yo”, también aparecerá el “yo” que quiere dejar de sentir lo que está sintiendo; el “yo” que querrá arreglarse, mejorarse, iluminarse; el “yo” que querrá tomar el control de lo que es incontrolable; el “yo” que necesitará alcanzar otro lugar, otro estado emocional, otra experiencia mejor que ésta que está sucediendo Aquí y Ahora; el único lugar, espacio, tiempo en el que la Vida ES. Y aparecerá el “yo” que sufre por todo ello. El “yo” que perseguirá el control de la Vida mediante la comprensión, la razón, la lógica, el conocimiento, el análisis, el apego a “lo que sea” para obtener la seguridad de una certeza final que nunca sucede ni sucederá porque ni siquiera la verdad es estática.

Y, ¿qué pasa si no controlas nada? ¿Qué pasa si no hay un “yo” que pueda decidir, elegir libre e independientemente? ¿Qué pasa si las olas del Océano no están separadas del Océano, no tienen libre albedrío y son TODAS la misma agua? ¿Qué pasa si siempre ha sido así, siempre lo es y siempre lo será? ¿Qué pasa si todo

(incluida "tú") sucede en un único movimiento vital que incluye infinitos movimientos?

El "yo" es una historia mental. Y el sufrimiento, también.

ESTO ES TODO LO QUE HAY

Queremos más. Siempre. Más y mejor de lo que AHORA hay. De lo que AHORA ES. Una emoción mejor. Una experiencia mejor. Un trabajo mejor. Un clima mejor. Una sociedad mejor. Un cuerpo mejor. Un bailar mejor. Un estado espiritual mejor. Una pareja mejor. Un amante mejor. Una casa mejor. Una cuenta corriente mejor. Un coche mejor. Más seguidores. Menos arrugas. Más sonrisas. Menos lágrimas. Más de esto. Menos de aquello. Más placer. Menos dolor.

Y mientras corremos tras el futuro “mejor”, mientras escapamos del pasado “peor”, adivina qué estamos perdiendo de vista: el Presente. El Ahora. El Aquí. Donde y cuando la Vida ES. Donde y cuando la Realidad es real. Donde los sueños son soñados. Donde los latidos son escuchados. Donde la música suena. Donde el papel en blanco es coloreado. Donde brillan las estrellas. Donde besas. Donde abrazas. Donde te emocionas, te acojonas y te tiemblas. Donde te enamoras a primera vista. O a segunda. O a tercera. Donde los orgasmos se corren en ti, por ti y para ti. Donde acaricias, rozas y te quiebras. Donde sabes que Existes, que Vives y que Sientes. Donde caes. Donde vuelas.

Y tenemos la osadía de preguntarnos:

- *¿Esto es todo lo que hay?*

¿Acaso te parece poco? ¿A QUIÉN no le es suficiente?

Sí. Esto es todo lo que hay. Nada mejor que lo que Aquí y Ahora está sucediendo puede suceder ni dejar de suceder.

¿Te atreves a aceptarlo? ¿Te atreves a apreciarlo, a valorarlo, a amarlo tal y como ES en cada instante? No porque te agrade. No porque te encante. No porque en los libros de autoayuda digan que hay que hacerlo para ser feliz, para tener paz, sino porque la Vida (en cualquiera de sus formas) no puede suceder de otra forma de la que AHORA está sucediendo. Porque “esto es todo lo que hay” es lo único REAL. Tus “mejor”, tus “peor”, tus “debería”, tus “tendría” NO son reales. Son pensamientos, sueños, recuerdos, ilusiones, pasados, mañanas, objetivos, metas, ideas, pero nada que ver con la Realidad.

No puedes tener una experiencia correcta o incorrecta de ESTO. Tienes una experiencia, sin más. Sin más calificativos. Sin más adjetivos. Sin más juicios. Sin más etiquetas.

¿Eres capaz de SER sin más? ¿Sin necesitar nada más que lo que la Vida te está ofreciendo AHORA? ¿Sin necesitar saber más, tener más y/o ser más? ¿Eres capaz de SENTIR sin juzgar como bueno o malo aquello que percibes, aquello que sientes?

¿Puedes SER sin intentar SER otra cosa que la que estás siendo en cada instante? ¿Sin intentar *no intentar*? ¿Sólo SIENDO lo que surge, lo que sucede, lo que aparece en forma de pensamiento, emoción, sensación, reacción, impulso, deseo, sentimiento?

TRATAR DE CAPTAR LO QUE ES

Queremos respuestas para todo porque nos da una sensación de seguridad, de control, de saber algo sobre lo que es incognoscible. A través de charlas, de lecturas, de talleres, de satsangs, de gurús, de Maestros, de Iluminados, pretendemos captar “lo que es”. Y en ese pretender captar “lo que es” a través de las palabras, de los conceptos, de lo que otros dicen que es, no podemos captar nada. Porque lo estamos buscando fuera: en el exterior, en otras mentes, en otros cuerpos, en el pensamiento. Y “lo que es” es tan simple, tan sutil, tan cercano, tan abstracto, tan silencioso, que se nos escapa de entre los Ojos... De entre las manos.

Porque “lo que es” es ESTO. Y ESTO es todo. Y nada, a la vez. Son las dos caras de la moneda. Y ninguna de ellas. Es la danza de los opuestos. Es el papel en blanco y lo que en él es dibujado. Es el Dentro y el Fuera. El Arriba y el Abajo. El Interior y el Exterior. El Cielo y la Tierra. El morir y el nacer.

Son las palabras, los nombres, las etiquetas, los pensamientos, las emociones, las sensaciones, los objetos, el conocimiento, los cuerpos, los “yo” y lo que queda cuando desaparece todo eso. Es el ruido que sólo ES posible en el Silencio. Es el observador, lo observado y la observación. La Consciencia y la inconsciencia. Lo relativo y lo Absoluto. La dualidad y la No-dualidad. La forma y la No-forma. El Océanos y las olas.

“Lo que es” no está Separado de “lo que no es”. Si pretendes captar “lo que es” a través de eliminar “lo que no es”, a través de rechazar el sueño, la manifestación, el “yo”, entonces no podrás captarlo. Porque no excluye nada. Ni siquiera los reflejos, la ignorancia, las proyecciones y las sombras.

TODO está incluido en ESTO llamado “Lo que es”, Realidad, Absoluto, Consciencia, Conciencia, Dios, Fuente, UNO, Totalidad, Verdad Suprema o blablablá.

LA SEPARACIÓN NO EXISTE

El bailarín no está separado de la danza. Ni el tiempo del espacio. Ni la causa del efecto. Ni las olas del Océano. Ni la muerte de la vida. Ni la salud de la enfermedad. Ni la madre del hijo. Ni la alegría de la tristeza. Ni el bien del mal. Ni el día de la noche. Ni el huevo de la gallina. Ni la luz de la oscuridad.

¿Dónde es dentro y dónde fuera? ¿Dónde está la línea que los separa? ¿Dónde acaba una tierra, una nación, y empieza otra? ¿Dónde acabas “tú” y dónde empiezo “yo”?

Todo es UNO. Una misma energía, consciencia, fuerza, “cosa”. La apariencia son millones de formas igual que el Océano adquiere la forma de millones de olas. Pero ¿acaso las olas son algo distinto del Océano? ¿Acaso están separadas de Él?

Si no hay un “yo” en ninguna forma cuerpo-mente, ¿no somos, entonces, lo mismo? ¿El mismo Espacio, la misma Conciencia (llámalo como quieras o no lo llames de ninguna manera) en la que aparecen y desde la que se forman millones de *formas*, de seres, de objetos, de animales, mares, soles, estrellas, virus, pensamientos, emociones, galaxias, universos...?

Dios no está en todas partes. Dios ES todas partes. No estamos conectados (eso indicaría cierta separación). SOMOS lo mismo. Todo lo que puedes percibir y no percibir es UNO.

NO HAY CREADOR

Todo sucede de manera espontánea y no le sucede a nadie en particular. Sólo sucede. La Vida es un suceder, no un suceder a alguien. Nada es personal porque la “persona”, el “yo” es una ilusión. Es una falsa percepción. Una identificación con los pensamientos, recuerdos, historias mentales. No es real.

No existe ningún Creador creando la realidad, la vida y lo que se manifiesta en ella. No hay un Dios que con su varita mágica haga surgir seres y no seres. No hay un Dios que premie ni castigue. No hay diferentes vidas en las que encarnar y reencarnar. No hay un karma que limpiar ni un dharma que ganar. Esto no son más que pensamientos. Que creencias.

Si todo es UNO, ¿QUIÉN crea a otros? ¿QUIÉN tiene que redimir sus pecados? ¿QUIÉN reencarna? ¿QUIÉN crea al Creador?

Estamos tan identificados con un “yo” separado de todo lo demás que no concebimos la posibilidad de que no exista una persona, un sujeto, un algo o alguien que tenga el mando. Que controle la vida, el destino, el futuro. Puedes llamarlo “yo”, Dios o Alma. Da igual el nombre. Da igual si lo bañas de espiritualidad o de terrenalidad. La clave es el creer en algo o alguien separado del resto que es autor de su propia vida. Que toma sus decisiones. Que es alguien particular e individual.

¿Dónde está el Creador (yo, alma o Dios)? ¿Dónde está el autor de todo lo que está sucediendo en cada instante en todo el Universo,

en todos los Universos, Galaxias, Dimensiones, Mundos paralelos o no paralelos? ¿Puede una ola ser la Creadora del Océano? ¿Puede una ola decidir algo sobre ella misma y sobre el Océano?

El “yo” que sientes es la sensación de Existencia que todos tenemos. Y es lo único de lo que podemos estar seguros: de que existimos. Más allá de eso, toda verdad es relativa. Es interpretativa. Es teórica.

No hay un “yo” que exista, hay Existencia totalmente IMPERSONAL. Y es la misma para “ti” que para “mí” porque somos lo mismo.

No hay alguien que mueva la Vida. Es la Vida la que se mueve a sí misma en bloque, al unísono, conjunta porque es toda UNA. Nada está separado de Ella. Nadie está separado de Ella. Todo, todos, somos Ella. Todas las olas son el Océano mismo. No tienen que hacer o dejar de hacer nada para llegar a SER el Océano que siempre han sido, son y serán. Las olas se pueden percibir separadas del Océano, pero esa percepción es falsa, es una ilusión. Se han identificado con su “cuerpo”, con su forma y se CREEN un “alguien”, un “yo”, ajeno al Océano, al agua que YA son todas las olas. Porque las olas no son olas, son Océano adquiriendo forma de ola.

“Tú”, “yo”, somos formas de Vida, de Existencia, no algo distinto y separado de Ella. Nuestra Voz es la Voz de la Existencia, de la Vida. No tenemos una Voz distinta a la Voz de la Vida. Lo diferente es la forma, no la Esencia. Lo que hemos llamado mano es una forma del cuerpo diferente a la forma del cuerpo llamada pie. Pero

tanto la mano como el pie son el Cuerpo, no algo diferente y separado de Él.

Los cambios se producen, las decisiones se toman, pero no los produce y las toma "alguien", sino que son producidos y tomados de manera espontánea, en un ÚNICO movimiento de todo el Universo, de toda la Existencia, de todas las formas en las que se manifiesta: humanos, animales, planetas, objetos, bacterias, mares, soles, estrellas...

No hay Creador, hay creación. No hay QUIÉN, hay qué.

DESCANSANDO EN EL NO SABER

¿Puedes sentir la Libertad que habita en la no necesidad de obtener respuestas? ¿La Libertad de no necesitar Comprender?

¿Puedes sentir la Paz que hay en el simplemente SER? ¿Sin la necesidad de que algo sea diferente a lo que Eres, a “lo que es”?

Cuando Comprendes que no eres el “yo” que crees ser, que TODO es UNO, que todo sucede de manera espontánea sin que “tú” intervengas (aunque así lo parezca), que sólo puedes saber que “existes”, que nada puede ser más perfecto (te guste o no) que lo que AHORA está siendo porque es lo que YA está siendo, que todo está bien (aunque sea desagradable o incómodo), entonces la necesidad de búsqueda de algo o “alguien” mejor desaparece. Se termina. Se acaba.

El sufrimiento que se genera por querer escapar de “lo que es” se evapora. Ya no sufres cuando sientes lo que sientes. Ya no sufres cuando sufres. Hay un fondo de Comprensión en el que pase lo que pase, pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, reacciones como reacciones, SABES que “todo está bien”.

Y aunque surjan juicios, cabreos o lágrimas, los VES como un movimiento sagrado, divino y perfecto de la Vida, de la Existencia. No como algo incorrecto, erróneo e imperfecto.

Puedes descansar en el no saber. En el no tener ni idea. No te da vergüenza mostrarte ignorante. No hay nada ni nadie que creas que está “fuera de lugar” porque SABES que todo, que todos somos UNO. Que todo, que todos, somos formas de la misma Existencia.

Y eso no significa que el rechazo, la repulsión ante ciertas experiencias, deje de surgir. Lo único que cambia cuando COMPRENDES es que eres Consciente de que nada depende de ti ni de nadie. Que no eres la creadora ni autora de lo que llamas “tu vida” porque “tu” no existe. Existe LA VIDA que es la misma para todo y todos. Que tus gustos, tus deseos, tus pensamientos, tus emociones, tus pasiones, tus creencias, no han dependido ni dependen de “ti”. Que no puedes evitar sentir, pensar y ser como eres. Que no hay “alguien” dentro de ti que lo decida. Que las decisiones son tomadas. Que suceden reacciones, pensamientos, emociones, pero que no le suceden a “alguien” en particular, sino a una forma de Vida, de Existencia que ha sido llamada Emma.

¿QUIÉN es Emma? ¿Dónde está más allá de las etiquetas, los conceptos, las palabras y las historias mentales que hablan de ella?

Sabemos que “existo”, pero no sabemos nada más porque la Vida, la Existencia (que es lo que SOY), está en constante movimiento. En un continuo cambio y cambiar. Una Vida que está siendo influenciada por millones de causas-efectos que se dan, que suceden, a la vez.

La Tierra era plana hasta que se descubrió que no lo era. Lo que se creía saber no era más que ignorancia. La misma ignorancia que creemos saber ahora.

No necesitamos saber nada para Vivir. Para Existir. Para SER. No necesitamos comprender nada. Ni siquiera necesitamos Comprender que no necesitamos comprender porque TODO está siempre bien. Todo ES bien. Te guste o no. Te incomode o no.

No hay nada que alcanzar. No hay nada que lograr. Y lo más importante, no hay NADIE que pueda hacerlo porque no hay ALGUIEN dentro de ti (o fuera) que sea el Creador o el Modificador de la Vida, de la Existencia, ya sea que la llames “mi” vida o La Vida.

Cualquier emoción, pensamiento, acción que hagas o no hagas, que sientas o no sientas, es siempre PERFECTO. Lo que sucede es que surge un pensamiento que dice que “esto no está bien”, se produce una identificación con ese pensamiento, con esa creencia, y es cuando sientes que eres imperfecto y algo a arreglar. Y ahí empieza el sufrimiento. El Camino hacia la Perfección. La Búsqueda de la felicidad. La Pretensión de la Iluminación.

NADIE PUEDE ILUMINARSE

Si no hay un “yo” interno, personal, independiente, dentro de cada cuerpo-mente, ¿QUIÉN se tiene que iluminar?

Es la misma trampa, pero con un fin espiritual.

Todo es Perfecto tal y como es. Todo es Perfección tal y como está siendo. La Iluminación es otra zanahoria más. Otra ilusión más. Otro querer escapar del Aquí y Ahora más.

¿No sientes que sea perfecta tu tristeza, tu ira, tu caos, tu enfermedad, tu vacío, tu soledad? ¿Sabes por qué no lo sientes así? Porque has sido condicionado para no sentirlo así. Porque hay un pensamiento que te estás creyendo, con el que te estás identificando, que dice “si sientes tristeza es que no eres feliz”, “si sientes ira es que no eres espiritual”, “si tienes 20 kilos de más es que no eres digno de amar”.

Sólo un pensamiento, una creencia, te separa de creerte, de sentirte Perfecta. Incluso el no sentirte perfecta ¡ES PERFECTO!

¿Puedes verlo? ¿Puedes darte cuenta de que no tienes que sentir de una manera perfecta para ser ya Perfecta? ¿Que no tienes que llenarte de medallas, de seguidores, de aplausos, de reconocimientos ajenos o propios, de palmaditas en la espalda, de halagos, de premios, de piropos, para ser digna de ser amada por ti misma o por otros?

¿Puedes ver que lo más sagrado, lo más divino, lo más perfecto SÓLO puede darse en este momento que es el único que existe, que es Real?

¿Puedes ver que tus juicios y/o los juicios de los demás sobre ti, sobre ellos, sobre la vida, sobre la realidad, no te definen, no dicen nada de ti, de ellos, de la vida, de la realidad?

¿Puedes ver que tu opinión sobre ti, sobre los demás, sobre la vida, sobre “lo que sea”, viene de todos los condicionamientos que has recibido (es decir, no elegido) desde que naciste?

¿Puedes ver la poca importancia que tienen?

¿Puedes ver que las nubes no afectan al Cielo, por muy oscuras que sean?

¿Puedes ver que esas nubes oscuras son los pensamientos que surgen en tu mente, que aparecen y desaparecen al instante, que no los decides ni eliges “tú”, que son insignificantes y que no tienen nada que ver contigo?

¿QUIÉN se tiene que Iluminar y PARA QUÉ lo necesitas?

Al final, es más de lo mismo. No hay una aceptación de “lo que es” porque no sabemos SENTIR lo que sentimos. En lugar de dejar SER “lo que es” (pensamiento, emoción, experiencia), lo rechazamos y entramos en lucha, en guerra, contra ello. Es decir, contra la Vida, contra la Existencia, contra “nosotros”.

¿Dónde es Dentro y dónde Fuera? ¿Dónde acabo “yo” y dónde empieza el Mundo? ¿Acaso están separados? ¿Acaso no somos lo mismo?

¿Sabes? Da igual que Comprendas o no. Da igual que Despiertes o no. Da igual que seas Consciente o no. Da igual que sufras o no. Da igual que seas feliz o no. Da igual que tengas salud o no. Porque pase lo que pase, suceda lo que suceda, seas como seas, YA eres Perfección. No hay nada SEPARADO de ella. No hay nada que el Amor no ame. No hay nada que sea excluido (ni en ti ni en el mundo), por mucho rechazo que nos provoque.

Porque si tú no puedes elegir ser como eres o no ser como no eres, nadie puede hacerlo. Y es que nadie puede elegir nada porque no hay un QUIÉN dentro de cada cuerpo-mente que pueda hacerlo.

Las elecciones se dan, las decisiones se toman, pero lo hacen de manera espontánea, igual que este libro se está escribiendo “solo”, aunque haya unos dedos que lo estén facilitando. Que sean el vehículo, el canal, por el que se está creando.

No hay Creador, hay creación. No hay escritor, hay escritura.

No hay nada a lo que Despertar porque el Despertar YA está siendo siempre, en cada instante, en cada objeto, cuerpo, ser, no ser, emoción, pensamiento, universo.

Y volvemos a más de lo mismo. Es el pensamiento con el que te identificas, que te crees: “esto no es perfecto, esto no es estar despierto ni ser consciente, esto no es de iluminados, la vida tiene que ser de otra manera (más amable, más buena, más amorosa, más respetuosa, más tolerante, más compasiva, más o menos...)”, lo que te hace CREER que no estás (¿quién?) Despierto, que no eres Ya Perfecto, que hay algo más que buscar, que lograr, que obtener, que alcanzar.

Lo que no te permite darte cuenta de que TODO ES aquí y ahora. Que siempre es aquí y ahora. Que el pasado y el mañana sólo laten en tus pensamientos, en tus proyecciones, en tus recuerdos.

Que lo “mejor” y lo “peor” tan sólo es un juicio que proviene del condicionamiento que has recibido por parte de tu familia, cultura, sociedad, religión, genética, nación.

Que lo que llamas imperfección (de ti y del mundo) ya es perfección, pero no la ves porque estás mirando a través de los ojos de tus pensamientos, de tus creencias. A través del “yo” que te crees SER y que está lleno de historias para no dormir, de ideas, de tendrías, de deberías, de exigencias.

Que este mirar, este “yo”, también es Perfecto. Todo lo es. Porque no hay nada que esté SEPARADO de la Perfección de la Vida, de la Existencia. Porque todo, todos, somos esa Vida, esa Existencia, esa SIEMPRE Perfección, Iluminación, *Despertación...*

Lo que se pretende iluminar es un “yo” que no es real. Que es una ilusión mental. Una falsa percepción. Una identificación con el pensamiento, recuerdo, historia mental.

LO que Eres (existencia) YA está iluminado siempre. Es Iluminación. Y no tienes que sentirlo de ninguna manera en especial. No tienes que tener ninguna experiencia de iluminación para convertirte en Iluminación. ¡YA LO ERES! Tu forma “no iluminada” es Iluminación. Todas las formas son Iluminación, son Perfectas, sepan a Luz o sepan a Oscuridad. Todos los sabores, todos los colores, todos los olores SON Iluminación. Son igual de divinos, de sagrados, de espirituales, de perfectos. Es “tu” juicio

sobre ellos, tus preferencias, tus gustos, tus creencias, tus condicionamientos, lo que te impide DARTE CUENTA de ello.

No hay un “tu”. No hay un “yo”. Hay Existencia manifestándose a sí misma de diferentes formas, maneras, matices, personalidades, “yos”. Todos IGUAL de perfectos. Todos IGUAL de correctos. Todos SIENDO lo mismo, aparentando ser diferentes. Ninguno separado. Todo un Siendo. Un Existiendo. Un Viviendo. Sin un “quién” que lo haga o lo deje de hacer.

SER Y NO SER, ÉSA ES LA CUESTIÓN

El advaita, la no-dualidad, es tan simple que no es creíble por lo simple que es. El Ser Humano ha sido condicionado para complicarse la vida. Para esforzarse por lograr “lo que sea”. Para sufrir por amor. Y por no amor. Para huir de las emociones. Para TENER QUE saber para considerarse alguien digno y de provecho. Para escapar del Presente, del Aquí y del Ahora, que es lo único Real. Para siempre necesitar más y mejor. Para no valorar y agradecer lo que YA es, somos y tenemos.

Es tan simple como no necesitas ser nada ni nadie más de lo que YA eres. Ya estás y eres “bien”.

¿Te lo crees? ¿Qué es lo que te impide creértelo? ¿QUIÉN te está diciendo lo contrario? ¿QUIÉN te lo ha dicho y te lo sigue diciendo? Cuestionalo. Cuestionate.

Hay un impulso que se da en mí de escribir sobre lo que estoy escribiendo y de compartirlo. No es algo que decida “yo”. No hay un “yo” que decida nada. Sólo aparece ese llamado, ese “me nace”, ese empujón de la Vida que me lleva a hacer lo que hago, a decir lo que digo, a elegir lo que elijo, a sentir lo que siento, a reaccionar como reacciono, a pensar lo que pienso y cómo lo pienso, a amar lo que amo y a quien amo, a callar lo que callo, a bailar lo que bailo, a moverme como me muevo, a llorar como

lloro, a reír como río, a tropezarme como me tropiezo, a escribir como y lo que escribo.

Pero nada de lo que comparto tiene sentido porque YA TODO ESTÁ BIEN. ¿Entiendes? ¿Puedes ver lo absurdo que es todo esto? Porque si “todo está bien”, ¿para qué? ¿Para qué decir nada más? ¿Para qué escribir nada sobre ello?

Parece incoherente, ¿verdad?

Sólo puedo decir: No sé. No sé para qué. No sé el sentido de esto ni de nada. Sólo sé que la Vida me lleva a estar haciendo lo que hago. Que me lleva a SER así y a NO SER asá. Que no puedo decidir, aunque las decisiones se produzcan a través de “mi” cuerpo-mente. Que es la Vida la que me vive a mí y no “yo” a ella (no hay un “yo” ni un “mi”).

Es simple. Haz lo que sientas en cada momento porque siempre será lo correcto. Porque no puede ser de otra manera. Porque lo que sientes es lo que la Vida te hace sentir, te mueve a sentir, no lo que “tú” eliges sentir.

Porque no puedes NO SER lo que Eres ni SER lo que no eres. Lo que Eres en cada Instante es lo que Eres. Lo que te gustaría Ser, lo que crees que tendrías que ser, lo que te han dicho que tienes que ser, lo que te dicen que tienes que ser, no es lo que eres. Es lo que PIENSAS que eres o tienes que ser.

No puede no llover si ya está lloviendo. No puedes no ser lo que YA estás siendo.

¿No es simple? ¿No es sencillo?

Lo que fuiste ayer no es lo que eres. Lo que puedas llegar a ser no es lo que eres. Ayer no existe. Mañana no existe. Lo que eres es lo que eres AHORA y AQUÍ: el único tiempo y el único espacio que es REAL.

Pero nos empeñamos en pensar, en sentir, en querer ser lo que no somos porque CREEMOS que, si pensamos, sentimos y somos MEJOR (¿qué es mejor?), seremos más felices. Nos sentiremos menos solos, menos vacíos, menos tristes. Y, de esta manera, le pegamos una patada a la felicidad (¿qué es la felicidad?) y la lanzamos al futuro, al mañana que no existe y que nunca llegará. Nos creemos nuestra historia mental sobre la felicidad, sobre lo que nos hará felices, y la proyectamos allá a donde vamos. A cada paso que damos. Y no nos damos cuenta, no somos conscientes, de que no es más que una historia de la mente, que unos pensamientos que nos creemos, que unos condicionamientos que hemos recibido y seguimos recibiendo.

Que la felicidad, sea lo que sea eso y si no es otra invención más, o es Aquí y Ahora o no es. Que cualquier cosa, pensamiento, emoción, destino, o es en cada instante o no es.

Que podemos soñar lo que queramos, fantasear, imaginar, pero nada de eso es real. Nada está sucediendo en este momento. Y muchas veces confundimos la imaginación con la realidad. Lo soñado con lo real. La fantasía con la realidad. Las palabras con la realidad. Los conceptos con la realidad. Los mapas con el territorio. “Lo que es” con el nombre, la explicación, la definición dada sobre “lo que es”.

Todo es Perfecto, desde lo soñado hasta lo no soñado. No TIENES QUE dejar de soñar, de fantasear, de imaginar, de pensar PARA ser lo que eres. Para sentirte completo, pleno, abundante. ¡YA LO ERES! Sientas lo que sientas y cómo te sientas. Incluido si te sientes vacío, carente e incompleto.

Las nubes no pueden dañar el Cielo. Lo que crees que eres no puede tocar LO que siempre Eres. El “yo” no mancha la Esencia. El televisor no manipula ni quebranta en lo más mínimo a la Electricidad.

No hay nada que alcanzar. Ningún lugar al que llegar. Ya estás donde sólo puedes estar. Ya eres lo que sólo puedes SER. Estés llorando, riendo, cabreada, rota, pletórica, enferma o extasiada.

Siempre ERES lo que “tienes que” SER. No es algo que decidas “tú” (“tú” no existe). Eres la Vida siéndose a sí misma, manifestándose a sí misma en la forma que lo hace. A veces, en forma de luz. Otras, en forma de oscuridad. En alegría o en tristeza. En calma o en caos. En guerra o en paz.

Todo Perfecto. Todo Iluminado. Todo YA “bien”.

Lo que hagas o dejes de hacer no va a depender de ti porque “ti” no existe. La Vida te moverá a hacer o a no hacer. A decir o a callar. A salir de fiesta o a quedarte en casa tumbada en el sofá. A tener pareja o a estar soltera. A ser fiel o a traicionar. A respetar o a abusar. A cuidarte o a intoxicarte. A tener salud o enfermedad. A luchar o a meditar. A sufrir o a disfrutar. A cambiar de trabajo o a quedarte donde estás. A enamorarte hasta las trancas o a no hacerlo jamás. A sentir culpa o a sentir tranquilidad.

Da igual. ¿A QUIÉN le importa? Eres lo que eres. Y no puedes intervenir en ello. La Vida podrá producir cambios en “ti”, pero será cuando ella “quiera” y si quiere, no cuando lo hagas y quieras “tú” (“tú” no existe).

SER y NO SER. Todo es UNO. Todo siempre es UNO. El Ser no está separado del no-ser. El silencio no está separado del ruido. Las olas no están separadas del Océano. Lo relativo no está separado de lo Absoluto. SON lo mismo.

La cuestión es que no hay cuestión. Que no hay nada que responder. Que la Vida misma es la respuesta. Que la Vida misma ES tal y como ES. Que es imposible No Ser lo que Eres. Que sólo puedes Ser lo que no puedes dejar de Ser. Que eres una expresión del Todo. Ya Perfecta. Ya Iluminada. Sin nada que “llegar a Ser” para poder SER.

Es simple. El Advaita es muy simple. Tanto que no nos lo podemos creer.