



No sé quien soy → Sé quien soy → Soy

Un viaje sin distancias a la realidad

Por Nicolás Brunori, 30 de enero de 2026

Introducción

El propósito de este libro es hacer fácil lo que muchas veces parece difícil e incomprensible en la experiencia de la «vida».

Este texto se basa en un viaje personal que te invita a cuestionar tu propia realidad. Al igual que el título, esta travesía tiene tres etapas:

«No sé quién soy»: La etapa inicial. Aquí, todos nos sentimos perdidos en el «sueño» de la vida, buscando la felicidad y la verdad en el exterior, sin saber que la **mente-ego** o nuestro **personaje** es un guía sin rumbo que nos lleva por un camino de ilusión o simulación.

«Sé quién soy»: La etapa de la comprensión. Es el momento en que el vacío existencial nos obliga a detenernos. Es la certeza que surge de la **auto-realización**, cuando nos damos cuenta de que la verdad no se encuentra en el mundo ilusorio, sino en el eterno ahora.

«Soy»: La etapa final. Es el regreso definitivo a la realidad, donde el sabio se vuelve niño y comprende que no hay distancias. Esta certeza me la enseñó mi hijo y maestro, Dante, quien con su simpleza y sabiduría me demostró que no se necesita de la ilusión de un cuerpo para **SER**.

Este no es un libro para convencerte, sino una invitación a no creer en nada más que en ti mismo. Es un viaje para redescubrirte sin los filtros y engaños que has aprendido en el tiempo, y así poder regresar a la paz y unicidad que siempre han sido tu verdadero hogar.

Al igual que el agua necesita de muchas gotas para romper una piedra, vamos a abordar la misma temática desde diferentes perspectivas. Es tan simple que a veces se vuelve difícil de aceptar. Sin embargo, con calma, observación y sin juzgar lo que has aprendido, la roca de tus creencias terminará por romperse.

Este acontecimiento siempre ocurre en el (a)hora sin tiempo.

Tiempo o Eternidad

La **eternidad** es sinónimo de permanencia. Para que algo sea permanente, no debe tener cambios.

El **tiempo** es sinónimo de cambio, porque todo se encuentra en constante transformación, segundo a segundo. Nada en el tiempo es constante; son estados transitorios, mientras que lo que es eterno es inmutable.

Para la gran mayoría de los humanos con sus mentes-ego, el tiempo es una porción de la eternidad, o la eternidad es la continuidad de él. De esta manera, la eternidad debería cambiar, lo cual es imposible, porque es constante, sin opuestos e inalterable. La eternidad no forma parte del tiempo, ya que depende enteramente de la ausencia de este.

Cuando utilizo las palabras **Eterno, Uno, Ser o Dios**, no hago referencia al Dios de las religiones que nos contaron, pero que nadie vio. Un anciano con cuerpo y barba blanca no puede ser más que un producto de la imaginación, por el simple hecho de que el **Ser/Dios** no puede ser observado, sino **experimentado**.

Entender la diferencia entre el tiempo y la eternidad es la base sobre la que se cimienta todo, es como aprender las tablas de multiplicar en matemáticas. Una vez que las incorporamos por completo, ya no importan los números y las cifras con las que debemos operar, nos sentimos seguros de lo que estamos haciendo porque sabemos discernir y ejecutar lo aprendido.

Ahora, vamos a observar como testigos, sin juzgar, sin dejar que la mente-ego nos guíe.

Solo comprendiendo los términos para comenzar a ordenar nuestra confusión.

¿Qué significa el tiempo?

El tiempo (del latín *tempus*) es una magnitud física con la que se mide la separación o la duración de los acontecimientos. Un reloj es cualquier dispositivo que puede medir el tiempo transcurrido entre dos eventos que suceden respecto a un observador.

Unidades de tiempo (de separación):

- Minuto: 60 segundos
- Hora: 60 minutos
- Día: 24 horas

- Mes: 28, 29, 30 o 31 días
- Año: 365 o 366 días
- Década: 10 años
- Siglo: 100 años
- Milenio: 1000 años

La implementación de minutos u horas para determinar la distancia entre un punto A y un punto B es también una de las maneras más comunes de corroborar la separación. Por ejemplo: «Mi casa está a 45 minutos del aeropuerto».

¿Qué significa la eternidad?

El concepto de **eternidad** (del latín *aeternitas*), relacionado con el de inmortalidad, se refiere a una existencia sin tiempo, fuera del tiempo o «no-tiempo». Por lo tanto, no es como la mayoría piensa, es decir, como un extenso período de duración temporal.

En general, creemos que la eternidad es una continuidad del tiempo que nunca va a terminar cuando el cuerpo deje de funcionar. De esta manera, nos autoengaños para quedarnos tranquilos, pero no discernimos en profundidad porque nuestra realidad inventada estaría en riesgo.

La eternidad es sin tiempo, sin segundos, minutos, horas, días, meses, años, décadas, siglos y milenios. En resumen, sin separación, sin punto A y sin punto B. No hay principio ni final. Por lo tanto, para que exista el tiempo, debe existir separación, y para que exista la eternidad, debe existir unicidad.

De esta manera, podemos exponer que el tiempo y la eternidad se excluyen mutuamente y no pueden coexistir, porque cada uno niega la existencia del otro. Dicho de otra forma, solo uno de ellos es real. O es el tiempo o es la eternidad, pero no pueden ser ambos reales. Solo uno es verdadero y el otro es falso, ilusorio o una simulación.

Comprender y aceptar esto puede resultar difícil en el proceso de búsqueda interna de:

- ¿Quién soy en realidad?
- ¿Cuál es mi hábitat natural?

Esa pregunta no puede ser respondida, porque la respuesta se encuentra en tu **Ser/Dios**, que lo acepta con total naturalidad, y no en tu identidad separada, tu yo mente-ego o personaje, que sobrevive a través de tu propia confusión con respecto a lo que eres y lo que crees ser.

- Tiempo, opuesto de **Eternidad**.
- Separación, opuesto de **Unicidad**.

Para ser eterno, sea lo que sea, debe ser uno; no pueden ser dos o más. Por lo tanto, Dios o el **Ser** (como cada uno quiera llamarlo) no puede ser observado, sino experimentado. Y esto sucede cuando se disuelve el «yo», nuestra identidad psicológica que nos hace sentir separados de todos. Se pone fin al tiempo en nuestras mentes-ego fragmentadas y al diálogo interno con el cual nos sentimos tan identificados como si fuera nuestro propio ser.

Cuando la revelación del Ser/Dios se manifiesta, la duda de lo que somos desaparece para siempre. Pero mientras tanto, debemos observar una instancia donde los caminos nos dirigen a distintos lugares.

Cuerpos o Espíritu

Cuerpo, mente y espíritu.

La palabra **cuerpo** proviene del latín *corpus* y se refiere a la figura humana formada por cabeza, tronco y extremidades. Por lo tanto, el cuerpo existe en el tiempo como un ente separado y perecedero. La mente la analizaremos al final para que saques tus propias conclusiones.

El **Espíritu, Dios o Ser Eterno** existe como unidad, sin separación ni tiempo. Afirmar, a modo de ejemplo, que alguien nace en el tiempo (separación) a través de un cuerpo, y que cuando este deja de funcionar su alma o espíritu vuelve a la eternidad (unidad), es una incoherencia. Sería tan contradictorio como decir que Dios es eterno (unidad) y que hay más de uno (separación).

Muchas personas, especialmente en el ámbito de la ciencia, donde todo debe tener un resultado tangible, sostienen que solo son un cuerpo y que, al llegar su fin, todo termina. Carecen de un mundo espiritual, son frutos del tiempo y niegan lo eterno. Esta es una postura muy honesta, no es ambigua ni confusa. A esto lo llamo **«Modo Humano»**: tienen cuerpos, no tienen espíritu y no existe nada más.

Por el contrario, la gran mayoría de las personas sigue una doctrina que no es propia, sino impuesta de generación en generación, sin haberse detenido a entenderla. Esto es confuso y nos retrasa en el camino para reconocer nuestra verdadera identidad, no como persona humana, sino como Ser/Dios. A esto lo llamo **«el engaño del Modo Ser Humano»**.

Tomemos como ejemplo las creencias más difundidas. Cuando nace un cuerpo

en el tiempo (no puede vivir en lo eterno) y le adjuntamos su alma o espíritu, que es eterno (no puede vivir en el tiempo), el hecho se vuelve contradictorio. El tiempo y lo eterno no pueden coexistir. Sin embargo, esto nos parece normal y natural, debido a nuestra falta de entendimiento con respecto a nuestra verdadera identidad.

¿Qué es el alma?

Muchos hablan del alma, y al hacerlo, simplifican el problema y obtienen cierta tranquilidad ante una confusión que no quieren comprender.

Tenemos que definir a qué ámbito pertenece el alma. Si cada uno de nosotros tiene un alma, significa que esta vive en la separación, al igual que el cuerpo, y por lo tanto, nunca puede llegar a conocer lo eterno, donde todo es uno. Si el alma pertenece al ámbito de lo eterno, entonces debe ser una sola y no miles de millones, como son los cuerpos.

Repasando lo expuesto, cuando se despide a alguien en un funeral, generalmente una persona de una organización o religión encomienda su alma o espíritu a Dios y eleva la petición de que lo reciba en la eternidad. Ahí está el error. Nuestro yo mente-ego, para su propia supervivencia, no quiere mostrarnos que esto es un estado de confusión total.

El concepto dual de **cuerpo** y **espíritu** en cada uno de nosotros es imposible, porque se excluyen mutuamente. Interpretar y corregir este enfoque es difícil, pero es importante para continuar en nuestro esclarecimiento.

Al «vivir» en diferentes hábitats:

- **Cuerpo = Tiempo** excluye y niega al **Espíritu = Eternidad**.
- **Espíritu = Eternidad** excluye y niega al **Cuerpo = Tiempo**.

Vamos despacio para esclarecer el tema. Por ejemplo, si yo nací en el año 1980 y muero en el año 2080, viví en el tiempo 100 años de separación. De este modo, no puedo pasar del tiempo a la eternidad porque nunca coexistieron y se niegan mutuamente. Por lo tanto, solo puedo imaginar o soñar con la eternidad como una creencia ilusoria e inaccesible para mí, ya que es lo opuesto a lo que creí ser durante 100 años de mi existencia de separación.

Ahí radica la confusión: no podemos estar formados por dos cosas que se niegan y se excluyen mutuamente. O bien somos el cuerpo (principio y fin) o bien el espíritu (sin principio ni final).

Si observamos como testigos, sin involucrarnos como mentes-ego, podemos re-

conocer lo siguiente: si creemos tener un cuerpo y un espíritu, es porque una parte importante de esta tríada (cuerpo, mente y espíritu) está confundida con respecto a su identidad. Y ahí es donde entra en juego la **mente**.

¿Qué es la mente y dónde reside?

Si tomamos a la mente como algo biológico que se encuentra en el cerebro, esta forma parte del cuerpo y dejará de existir cuando este deje de funcionar. Puede que, mientras dure en el tiempo, imagine un estado de «cielo» donde existe un Dios eterno y que ella misma habitará, pero para que eso ocurra, no debería formar parte del cuerpo.

También podemos evaluar el concepto de alma desde ese lugar (donde se genera mucha confusión, pero que ya fue esclarecido). El alma, ¿forma parte del cuerpo o del espíritu?

El Espíritu es Eterno. El cuerpo es perecedero. La mente es la que necesita claridad, salvación o, como se la conoce comúnmente, **iluminación**, que no es más que entender y experimentar cuál es su hábitat natural, porque el ilusorio ya lo conoce.

Ahora bien, si hacemos el ejercicio en sentido inverso y la mente la ubicamos en la residencia del espíritu, esta es tan eterna como él. Al formar parte de él como una unidad, contiene los mismos atributos de la eternidad. La mente creyó falsamente que podía dividirse de lo eterno, que es unicidad, hacia la multiplicidad, la separación del tiempo y del espacio. Creó formas, cuerpos y mundos, pero eso es imposible porque estaría negando su propia fuente y la naturaleza de la realidad a la que pertenece: lo eterno, el Uno sin separación.

Por lo tanto, debemos preguntarnos: ¿qué soy?

Podemos ser miles de millones de cuerpos y formas que sueñan o imaginan lo eterno. O somos una sola mente que se cree dividida en miles de millones de fragmentos en lo que llamamos «universo manifestado», donde la confusión de la mente-ego se proyecta hacia el exterior, creando lo que vemos y sentimos con nuestros cuerpos y sus sentidos.

En resumen, nuestra tarea no es más que ajustar la mente a la realidad de lo que cada uno cree que es, y aquí los caminos son totalmente opuestos: **cuerpos o espíritu**.

La intención de este texto no es convencerte de que no eres un cuerpo que vive y muere en el tiempo y el espacio del universo, sino ayudarte a trascender la

confusión de la mente. Es para que, a través de la experiencia de la revelación del Ser/Dios, puedas experimentar que todo es Uno y que todos formamos parte de lo eterno como lo único real.

En esto se basa nuestro verdadero poder, que está más allá de cada una de las situaciones que tuvimos que atravesar y que, si estás leyendo este texto, seguramente no fueron las más fáciles de entender.

Tenemos la posibilidad de decidir lo que cada uno cree que es y dónde cree vivir, pero sin poder alterar lo que es la realidad o la verdad, la cual, si ahora no es tu momento, siempre te va a seguir esperando.

Repasando los modos expuestos, tenemos:

- **El modo humano:** Creen que son el cuerpo y no tienen espíritu o Ser/Dios.
- **El modo Ser humano:** Creen que son el cuerpo y también el espíritu, lo cual es imposible porque se excluyen mutuamente; sólo uno es real.
- **El modo Ser:** A diferencia de creer lo que es, como en los otros modos, sabe con certeza que es espíritu y que el cuerpo no puede contenerlo porque es ilimitado. El cuerpo solo es un medio y no un fin en sí mismo. No es real, es una proyección.

Podemos observar que en el Modo Ser-humano existen muchas diferencias y opuestos:

- Inteligente-ignorante
- Bueno-malo
- Rico-pobre
- Alto-bajo
- Vivo-muerto

El modo Ser no tiene un sentido opuesto. Si tomamos al Ser como significado de vida, decimos «Ser vivo», pero no decimos «Ser muerto», porque el Ser representa lo eterno, lo que no nace ni muere, lo que no tiene comienzo ni final. El Ser/Dios no puede estar contenido en el universo del tiempo, el espacio y las formas.

Esa es tu realidad, es la misma que la mía y la de todos, pero nunca por separado como «muchos seres», sino en la unicidad del Ser/Dios.

Volviendo al título del capítulo:

- ¿Espíritu o cuerpos?
- ¿Ser o humanos?

Esa es la gran incógnita de lo que llamamos «vida» en el mundo. La vida es eterna y es unicidad, por eso no tiene nada que ver con el mundo. No tiene opuestos, es una y es la realidad. Lo demás no es más que una proyección de «vida» en el tiempo y la separación, donde el yo mente-ego proyecta un cuerpo y la «muerte» en ausencia de él. Mientras exista un «yo» que cree vivir separado de su fuente, no importa si este tiene cuerpo, lo tuvo o no lo tiene todavía. Este escenario, que está regido por los cambios, el tiempo y la separación, no es la realidad.

No tienes que creer en mis palabras, solo vive la experiencia de revelación y unicidad en el Ser/Dios, y todas tus dudas, preguntas y confusiones serán respondidas en presencia de la Verdad.

¿Qué es el Ego?

Yo mente-ego.

Las definiciones de ego pueden ser tan numerosas como las mentes-ego que existen para describirlo. Sin embargo, cuando la luz de la comprensión de la Verdad, que habita en tu mente-espíritu (tu Ser, Dios, o como quieras llamarlo), lo ilumina en su totalidad, este desaparece. El ego depende de la oscuridad y de tu confusión para sobrevivir.

En resumen, el ego es la **mente separada con un «yo»**, que cree vivir solo en el universo.

También podemos definirlo como un **sistema ilusorio de pensamientos, creencias y experiencias** que se perciben en la conciencia de separación a través de los sentidos y de nuestra identificación con el cuerpo, el tiempo y el espacio. Es lo que se conoce como el universo de la forma.

El propósito es entender cómo funciona nuestra profunda ignorancia al creernos entidades separadas. La misión es llevar nuestras ilusiones hacia la eterna luz del entendimiento, que es la única Verdad y que siempre está dispuesta a salvarnos de la confusión.

El desarrollo del ego

La identidad separada, el «yo» mente-ego, cree ser un cuerpo que nace como efecto de la unión de sus padres, que son la causa. «Vive» en el mundo ilusorio de las formas y permanece por un tiempo conectado a ambos mundos: el real (eterno) y el irreal (tiempo). Esta conexión se da a través de un «fino velo transparente», por donde pasa de su mente-espíritu a su mente-ego, que se está desarrollando y que todavía está vacío de ese «yo» o identidad de separación.

Un bebé no conoce su nombre, apellido, nacionalidad o religión. Apenas sabe que está separado de su fuente interior. Vive en lo que yo llamo «la alegría sin causa»: no juzga, no critica, no se preocupa, porque el tiempo no existe para él. Está siempre presente en el ahora, el lugar donde habitan el Ser/Dios y la realidad. Ese ahora es anterior al pensamiento del «yo»; luego, todo lo que creemos ser es pensado y proyectado. Cuando el «yo» comienza, el pasado y el futuro ilusorios entran en juego en la mente-espíritu y salimos del ahora para entrar en la mente-ego, que cree vivir separada.

A medida que crecemos, ese velo transparente se convierte en una cortina que nos permite pasar, pero con mayor dificultad. Aproximadamente a los 7 años de edad, esa cortina se transforma en una pared que fuimos construyendo ladrillo por ladrillo entre todos: padres, hermanos, la familia, amigos, la escuela, la sociedad, las religiones, etc.

Esta identidad separada, el «yo» mente-ego, es el fruto de nuestro entorno en un mundo de separación, creado para mantenernos lo más alejados posible de nuestra mente-espíritu o verdadero Ser/Dios. En ese momento, dejamos de ser un efecto de algo externo para ser el «yo», la voz que habla en nuestra mente-ego y un cuerpo definitivamente separado de nuestros padres y del mundo.

La búsqueda inútil del ego

Ahora, al creer que soy mi propia causa y que no dependo de nadie, porque soy mi cuerpo y la voz del pensamiento, me siento carente, pero no sé de qué ni de quién. Entonces, busco todo lo mejor para lo que creo ser: un cuerpo. Busco comodidades, satisfacciones de todo tipo, el tan anhelado placer, seguridad económica y personal para mi cuerpo y los cuerpos que me rodean, prestigio para separarme y elevarme de los demás, dominio sobre Otros.

Son tantas las cosas que buscamos como cuerpos para ser felices, que podríamos escribir sobre ellas durante miles de años, para luego darnos cuenta de que esa felicidad se esfuma de las manos demasiado rápido para el esfuerzo y empeño que le pusimos.

Esa búsqueda inútil de algo permanente en un mundo impermanente siempre nos da como resultado la impotencia. Y como alguien tiene que ser el culpable, yo me convierto en la víctima. De esta manera, sigo atrapado por los efectos del mundo y de los demás.

Todo se convierte en un juego ilusorio que la mente-ego proyecta en un mundo de formas, y como estoy totalmente identificado con ella, dejo de ser mi propia causa y paso a ser un efecto del mundo. Permanezco en el tiempo sin saber quién soy.

Cuando al «yo» mente-ego le conviene, es su propia causa; y cuando no, se convierte en un efecto y una víctima. Generalmente, cuando las cosas «van bien» para ese «yo», el mundo es un lugar hermoso. Pero cuando cambian y las cosas «van mal» para ese mismo «yo», el mundo está en su contra.

Así, terminamos por bajar los brazos en la búsqueda de la verdad. El final es conocido por todos: morimos como lo que creemos que somos, un cuerpo identificado con la mente-ego, y un «yo» que nos recuerda con pensamientos ilusorios de pasado-futuro, miedo y culpa que tenía razón. Si morimos, es porque no somos un ser eterno.

Todos creemos nacer para después morir; de eso no hay dudas. La duda surge con respecto a nuestra verdadera identidad.

Hay una parte tuya que **no** es real, pero no dudas de ella porque es la que ves.
Hay una parte tuya que **sí** es real, pero dudas de ella porque no la ves.

Aun así, solo una de ellas es la Verdad. ¿Quiénes somos? ¿Millones de cuerpos o un solo Ser/Dios, Espíritu Eterno?

Agradecer silencia el ego

Agradecer viene de la palabra **agradar** al **Ser**.

Entonces, ¿cómo podemos hacer que la voz del ego (el relator incansable) en nuestra mente deje de enloquecernos con sus peticiones e insatisfacciones?

La respuesta es simple: **agradecer es el remedio de muchos males que parecen existir**.

El ego lo sabe, por eso ataca con más fuerza con frases como: «Eres muy conformista», «siempre igual», «nunca vas a avanzar», «tienes que ir por más», «siempre te pasan cosas», «tenemos que continuar». De esta manera, la voz de tu falso «tú» sigue teniendo el poder, gobierna tu mente y, lo peor, te arrebata tu paz.

Siempre buscamos sentirnos bien internamente, porque es imposible comprar «un kilo de paz mental» o «cinco litros de claridad emocional». Por lo tanto, si queremos sentirnos bien internamente, debemos trabajar internamente. Si nos sentimos bien debido a algo externo, nos volvemos esclavos de ese algo. En cambio, si estamos bien sin depender de lo externo, ya no nos importa lo que pueda suceder.

Lo que tenga que suceder, sucederá, pero podemos atravesar la situación de dos maneras:

1. Dejando que el pensamiento automático del ego nos controle, perdiendo nuestra tranquilidad.
2. Dejando pasar su repertorio sin involucrarnos y diciendo: «Gracias por la oportunidad de aprender y cambiar».

En resumen, la tarea del ego es simple: decirnos que hay un estado mejor por alcanzar, que el actual no es suficiente; por lo tanto, siempre quiere más.

Observar la mente y vivir en el presente

Un ejercicio útil cuando estamos «muy mentales» es **respirar profunda y lentamente**. La mente y el pensamiento están relacionados con la respiración. Cuando la respiración es lenta, la actividad mental disminuye, y cuando es profunda, la mente se calma.

Desarrollar el poder de **gobernar la mente a través del silencio y la observación de los pensamientos como testigos** es algo que podemos lograr si nos detenemos a observar pasivamente y no juzgamos lo que ocurre como algo involuntario y automático, cargado con información de nuestro entorno o de lo aprendido culturalmente.

Nuestra forma de proceder es casi en su totalidad un reflejo de nuestros filtros de un «yo» identificado con la mente-ego.

Para entender esto, imaginemos una fotografía antigua: una mujer blanca está sentada con su bebé y un hombre de color se sienta cerca de ella. El bebé le agarra un dedo al hombre, y ambos sonríen felizmente. Por el contrario, la madre está de espaldas al hombre, con una expresión de fastidio y disconformidad.

En este ejemplo, el hombre está en el metro, como todos los días, y es neutral. El bebé, que aún no tiene información sobre el racismo o prejuicios, lo ve como es, simplemente en el ahora. Sin la identificación de un «yo», no puede haber racismo, religiones, políticas o nacionalidades, porque si no hay un «yo», no hay separación.

La madre, en cambio, ya está totalmente identificada con ese «yo» que se cree separado y que responde a la información que ha absorbido sobre el racismo y toda clase de ideas de separación. Esto es el pasado que traemos automáticamente al presente sin detenernos a observar pasivamente nuestra manera de ver.

No vivimos en el ahora, vivimos siempre en un pasado que llamamos presente

te. Por eso es importante observar pasivamente y no juzgar lo que acontece, para que no entre en juego el «yo» o la identidad mente-ego.

Piensa en esto: no se puede manejar un automóvil correctamente si en todo momento estamos mirando los espejos retrovisores (pensando de manera automática en el pasado). Para conducir bien, debemos sentir el momento presente en cada centímetro que recorremos, prestando total atención a nuestro accionar y al entorno.

Tampoco podemos pensar de manera automática en la curva que nos indica un letrero de «curva peligrosa en 500 metros» si todavía no hemos llegado. Primero hay que llegar a la curva para sentir su radio de giro y reaccionar. Y eso siempre se hace en el ahora, ni antes ni después.

Como dice el refrán: «Recuerda el pasado, pero no vivas en él. Aprende a disfrutar el presente, pues será lo que te acompañe el resto de tu vida».

El sueño y la gran proyección

Afirmar que el universo es una ilusión no es nada nuevo; diversas enseñanzas y estudios así lo proclaman.

En el pensamiento oriental, encontramos el concepto de **Maya** (ilusión), una concepción del hinduismo donde lo que vemos es solo una ilusión representada por nuestro estado mental. El Vedanta Advaita, el Zen y el budismo tienen su propia manera de abordar esta idea. El significado de la palabra **Buddha** es «el despierto», aquel que alcanzó la sabiduría interna.

A nivel científico, hay estudios que describen el universo como un gran holograma o una simulación, entre otros conceptos. Desde la antigüedad hasta hoy, han surgido diferentes maneras de ver esta situación y, seguramente, aparecerán más en el futuro.

En esta instancia, no vamos a indagar en cada una de estas enseñanzas ni en el porqué de la ilusión del universo, ya que eso solo alimenta la ilusión misma a través de la curiosidad y su «porqué». Como dice un dicho popular: «La curiosidad mató al hombre y embarazó a la mujer», lo cual es sinónimo de fin y comienzo, de un ciclo de continuidad.

Lo importante es lo que cada uno siente en su interior respecto a este tema. Para la mayoría de las personas, no es relevante si esto es real o no, ya que en su «vida cotidiana» no hay mayores inconvenientes. Esto se suma al modo de vida automático de la modernidad, donde no hay tiempo para preguntarse nada que

no esté en el guion. Sin embargo, hay quienes, por razones muy ajenas al guion de la «vida cotidiana», sospechan que su realidad individual es ilusoria y sienten la necesidad de avanzar en ese sentido hacia la verdad que los llama a despertar.

La búsqueda de la verdad

El deseo de obtener algo nace porque ahora no lo tenemos. Buscar la verdad nace del deseo de abandonar la ilusión. Si por el momento la verdad no me interesa, no hay deseo de encontrarla y esta búsqueda me parece una ilusión sin sentido. Por el contrario, el buscador, a quien todo esto le parece una ilusión sin sentido, busca solo la verdad.

Este proceso se da de manera natural, como la fruta que madura en un árbol. No todas lo hacen al mismo tiempo, y aunque su caída pueda ser en diferentes momentos, el resultado final es el mismo. Cuando todas maduren, ya no habrá ninguna sostenida en las ramas del árbol. Lo mismo ocurre con cada uno de nosotros: la maduración puede ser distinta, y por eso experimentamos diferentes situaciones.

Aun así, hay un denominador común: siempre nos sentimos incompletos y buscamos la completitud en el exterior, donde todo el mundo la busca de manera natural. Buscamos esa pareja ideal que nos una para siempre, o los hijos para que todo el esfuerzo de nuestra vida valga la pena cuando ya no estemos.

Nos auto-engaños con la idea de que algo externo va a llenar nuestra carencia interna y el vacío que todos, en mayor o menor medida, experimentamos. A veces, parece llenarse, pero eso dura muy poco, porque lo que nos completa no se encuentra en la parte de la mente con la que nos sentimos identificados: la mente-ego, nuestra identidad separada a través de un «yo» que vive separado del otro, o nuestro personaje en este mundo ilusorio. Este personaje no sabe dónde encontrar la completitud porque estamos buscando donde no se encuentra, ni se encontrará jamás.

El camino hacia la liberación

Ahora que sabemos que no hay posibilidad alguna de hallar la verdad en el mundo ilusorio, comenzamos un camino que nos lleva a vivir de una manera más tranquila. Seguimos haciendo todo como antes, pero ya no le ponemos la esperanza de hacer realidad lo ilusorio. Aceptamos lo que nos muestra la mente-ego, pero ya no le damos el poder de creer que nos va a satisfacer como antes.

Esta situación se da de manera natural en el momento de la **entrega**, que no es

más que decir desde el corazón y con total humildad: «No entiendo nada de este mundo ni de los que lo habitamos, no sé quién soy ni para qué estoy aquí». De esta manera, dejamos de tener una voluntad separada y gobernada por la mente-ego y, por primera vez, le decimos: «Ya no quiero seguirte porque sé que lo que me propongas no va a funcionar. Ya probé todas las recetas, pero ese vacío y ese miedo siguen igual; a veces se manifiestan más y otras menos, pero nunca desaparecen por completo».

En ese momento de entrega, de no saber nada con respecto al mundo y a uno mismo, es donde esa identidad de «yo» mente-ego separada comienza a disolverse, porque ya no la alimentamos con más ilusiones. Ahora sabemos que no sabemos, y en ese paso comienza nuestra liberación hacia la realidad.

Cuando la verdad se revele ante ti, no quedará nada que no sea amor, completitud, paz, gozo y eternidad. Todo eso siempre «es», es la parte verdadera de tu identidad que compartimos en unidad y que aún no reconoces.

Después de saber quién eres, el mundo no cambia en absoluto; haces las mismas cosas de siempre, pero desde un lugar totalmente distinto. En ese ahora, comprendes que la vida es un juego que se gana recordando la verdad.

La Verdad

Hablamos de la verdad, pero aún no hemos analizado las condiciones necesarias para que esta sea lo que es.

Siempre decimos que cada uno tiene «su verdad» y la defendemos incluso con nuestra propia «vida». De esta manera, seguimos identificados con nuestra mente-ego y con un «yo» de identidad separada que se siente capaz de defender su propia ilusión. Esta ilusión depende de un estado hipnótico de separación, tiempo y espacio.

Hemos convertido esta ilusión en la verdad, y a su vez en la «verdad de cada uno», porque se basa en el mundo de la forma. Nos parece natural que sea una verdad en constante cambio, y ahí está nuestro mayor engaño.

Observemos ahora, dejando de lado lo aprendido y sin juzgar si la «verdad» de cada uno lo es realmente.

Para que la Verdad sea Verdad, **no debe tener opuestos o alternativas**. Debe ser **UNA SOLA** para que sea **REAL**. La verdad siempre es una sola; las mentiras e ilusiones son miles de millones.

Volviendo a las condiciones necesarias para que la eternidad sea lo que es, nos encontramos con que necesita lo mismo que la verdad: **unicidad, unidad sin separación**. Sin dos, tres o mil. Siempre es uno; no hay un «dos» que pueda observar o cambiarlo.

- Verdad, eternidad, unicidad son sinónimos.
- Ilusión, tiempo, separación también lo son.

Lo eterno, al ser verdad, no cambia. El tiempo, al ser falso, cambia de manera constante. De esta forma, observamos que todo lo que cambia no es real, porque ofrece alternativas e incluso opuestos de lo que alguna vez fue.

En resumen, si nuestras células cambian, al igual que nuestro cuerpo, pensamientos, emociones, e incluso el «amor» hacia otra persona, podemos dudar de su veracidad.

La naturaleza del amor

Si analizamos el tema del «amor», siempre viene de la mano del miedo a la pérdida de ese «otro» externo que nos hace sentir ese «amor», así como de las condiciones en las que este nace, crece, se desarrolla y, en algunos casos, hasta muere. Entonces, ¿cómo puede el amor ser lo que en verdad es?

Verdad y amor son sinónimos de una misma realidad. Esta es la realidad que todos, en algún momento, hemos experimentado, aunque sea por un segundo. Pero al no saber su origen, se lo atribuimos a una condición externa: un acontecimiento, una situación, una persona, un objeto o un lugar que visitamos.

Para hacer todo esto, necesitamos una identidad que pueda experimentar el mundo externo. Ese yo-ego vive de la dualidad sujeto-objeto que todos conocemos. Aquí entra en juego el tiempo, un jugador necesario para que no podamos permanecer en ese estado de belleza atemporal.

Así como la verdad y el amor son la realidad de lo que somos, **el tiempo y el pensamiento son la irrealidad de lo que creemos ser**.

El verdadero amor no es de este mundo porque no es parte de la ilusión de separación, tiempo y espacio, ni de las relaciones «especiales». No hay dos, uno que ama a otro y viceversa, porque **el amor es total**. Y esa es la buena noticia: no es lo que nosotros queremos hacer de él. El amor es infinito e ilimitado; lo abarca y lo contiene todo.

Cada uno de nosotros, en estado de separación, quiere transformarlo, volviéndo-

lo temporal, limitado, especial y exclusivo. Todo esto solo se puede lograr en un estado de ilusión, con un yo-mente-ego identificado con un cuerpo.

Pero esto es imposible en la realidad. Es como querer agarrar un rayo de sol, adueñarnos de él y creer que somos rayos diferentes y separados unos de otros. Este es nuestro mayor auto-engaño.

El amor, al igual que el sol, es siempre uno solo. Todos sus rayos forman parte de él, aunque algunos se sigan viendo separados. Nadie puede cambiar su verdadera naturaleza, y en ausencia de los rayos, tú, él y yo seguimos siendo amor eterno, pues este está fuera del tiempo y del espacio.

Comprender la Totalidad

La mayor parte del tiempo, estamos identificados con nuestra mente-ego, o «el yo». Por lo tanto, no importa cuántas cosas maravillosas estemos haciendo o dónde nos encontremos; lo crucial es entender que **la experiencia siempre es interna**.

A menudo, nos centramos en buscar estados de alegría, felicidad, gozo, éxtasis, paz y dicha en fuentes externas: una relación de pareja, hijos, familia, dinero, sexo, viajes, casas, autos, reputación, etc. Ya sabemos de lo que hablamos.

El secreto es el siguiente: cuando la mente-ego está al mando (que es la mayor parte de nuestras vidas), estamos en un estado de separación, ilusión o simulación. Por ende, vivimos en un estado temporal de pasado-futuro, pero no estamos en el presente. Por lo tanto, nos sentimos incompletos, vacíos o carentes.

Cuando «algo» nos disuelve en el ahora (sin tiempo), la mente-ego con su famoso «yo» (el relator de nuestra mente) desaparece. En la ausencia de esta mente regida por el tiempo, hay un instante de **Realidad de Unicidad Eterna** que es lo real y siempre está.

Esta realidad abarca la totalidad de la mente, porque cuando no hay tiempo, no hay separación. Por lo tanto, lo que experimentamos es alegría, amor, paz, dicha y gozo, que es el mismo estado para todos porque formamos parte de la misma unidad.

Al no saber esto, creemos que esa «sensación agradable que nos completa» viene de algo externo a nosotros, cuando en realidad es nuestra verdadera naturaleza, que se manifiesta en la ausencia del falso ser con su yo-mente-ego-tiempo.

Ejemplos de la vida real

Hay millones de ejemplos de esto. Recuerdo mi primera vez en Villa Carlos Paz, donde ahora vivo. Tendría unos 6 o 7 años. Antes de llegar, vi las montañas dinamitadas a los costados del camino y, al comenzar a bajar, vi el lago de frente. Fue una alegría inmensa, estaba muy feliz. Fue un estado de dicha y gozo interno totalmente distinto.

Para la mayoría, es solo un niño que se emociona al llegar a un lugar. En realidad, no importa si es grande o chico quien lo experimenta. Ocurrieron dos cosas: al ver ese paisaje por primera vez, no había pasado ni identificación. En resumen, no había recuerdos. Por otro lado, nuestra mente-ego se detiene por un instante. Cuando esto sucede, el tiempo desaparece, no hay una identidad de «yo» que pueda pensar por separado; hay silencio mental. El famoso «me quedé sin palabras» es, en realidad, «me quedé sin pensamientos de separación y de tiempo», pues no hay pasado ni futuro, y en ausencia del «yo» hay alegría, paz y dicha absoluta.

Existen muchos ejemplos de este tipo de experiencias, pero todas tienen un denominador común: no hay pasado. Al ser algo nuevo, la mente-ego no tiene manera de mantenerte en el estado hipnótico basado en el tiempo.

Te voy a compartir una experiencia para entender mejor estas palabras. En 2012, un 8 de diciembre, me dije: «Estoy libre, voy a lanzarme en paracaídas». Como nunca lo había hecho, contraté a un instructor para hacer un salto en tandem de «bautismo». Mis padres y familia no me alentaban mucho, pero mi pareja, Belén, me acompañó. Llegamos al aeroclub en un hermoso día soleado. El instructor me indicó el camino hacia la avioneta y, en ese momento, vi que todos llevaban paracaídas. Le pregunté por el piloto y uno me respondió: «Soy yo». Ante mi cara de desconcierto, me dijo: «Siempre lo llevo por si se planta o se rompe el motor de la avioneta, así nos lanzamos todos».

Ya en pleno despegue, íbamos sentados en el piso cuatro personas. ¡Estábamos listos para volar! Cuando llegamos a 3000 metros de altura, la puerta se abrió. Yo era el primero en salir, ya que el instructor estaba detrás de mí. En ese momento, un pensamiento se hizo presente y tomó toda mi atención: «¿Qué estoy haciendo aquí?». Esto ocurrió mientras me paraba en la plataforma de salto, en una de las alas de la avioneta. Inmediatamente, vino la cuenta regresiva: «3, 2, 1, ¡a volar!».

Ese instante de no-mente, no-pensamiento, no-ego-identidad es puro disfrute. No había pasado ni futuro; solo el momento presente del atemporal ahora del Ser. El miedo que tenía en la plataforma de salto era producido por mi ego-identidad

de pensamiento y tiempo constante. Todas las posibilidades de no éxito se presentaron en un segundo. Segundos después, no quedaba nada de miedo; todo era alegría absoluta y libertad plena. Porque cuando no hay identificación ni separación a nivel del pensamiento y el tiempo, no hay un «yo» (ego-identidad) que pueda sobrevivir ni morir.

Por eso viajamos a lugares que no conocemos, y en las aplicaciones de citas la mayoría no tiene un segundo encuentro, etc. Todos estamos escapando de ese estado de simulación de manera inconsciente para encontrar una pausa de la falsa identidad «yo-mente-ego» y que nos recuerde, en el ahora sin tiempo, nuestra propia felicidad interna. Existen muchos ejemplos, y todos, en mayor o menor medida, lo hemos experimentado en alguna situación.

La vida en la totalidad

Vamos a resumir y darle otro enfoque al estado sin tiempo del ahora. Es de suma importancia entender que todos estamos buscando afuera lo que está en nuestro interior. Si logramos nuestro estado de unicidad en el ahora, ya no necesitamos del mundo externo para nuestra felicidad. No es necesario aislarnos, simplemente dejamos de «ilusionarnos» con que esto o aquello lo necesitamos para sentirnos felices y para que llene nuestro vacío interno de separación.

Ahora bien, observemos cómo la mente-ego vive del pensamiento de separación que da origen al tiempo. Pensamiento y tiempo van siempre juntos. Volviendo a los ejemplos comunes, cuando un paisaje nos saca del pensamiento, también nos saca del tiempo y, por ende, de la mente-ego o identidad separada.

En este instante sagrado, todo es alegría, paz y tranquilidad. No hay problema de ningún tipo, porque no hay una mente-ego-identidad que responda a ese problema, ya que no hay un pensamiento que pueda corresponderle. Por eso nos gusta explorar, viajar y tener todo tipo de experiencias nuevas, aquellas donde no existe un recuerdo previo. Y no es porque nos guste el mundo externo como nosotros creemos, sino porque, a través de ese mecanismo de no-pensamiento, no-tiempo, no-ego-identidad, ponemos fin, aunque sea por un instante, al irreal sueño de separación con nuestro Ser.

Lo desconocido o por descubrir del mundo exterior debemos utilizarlo no para mantenernos distraídos, sino para ayudarnos a recordar nuestro mundo interior, donde la libertad, la expansión, la alegría y el gozo libre de miedo nos envuelven como un todo en la unicidad de nuestro Ser.

La inversión en los recursos

Si observamos la inversión de nuestros recursos económicos, seguramente tomaremos precauciones, evaluaremos diferentes opciones, retornos y riesgos. En resumen, le dedicaremos tiempo a esa tarea.

Sin embargo, hay un recurso que no tiene retorno y que, por lo tanto, es el que mejor debemos invertir, ya que no vuelve: el **tiempo**, un recurso no renovable. Debemos invertirlo de la mejor manera posible en el aprendizaje que nos permita dejar de depender de él como un fin, y empezar a usarlo como un medio para alcanzar un objetivo.

¿Cuál es ese objetivo? En mi caso, es **saber quién soy**.

Para esto, es crucial tener claro nuestro propósito y si podemos alcanzarlo en este mundo de la forma. La felicidad del mundo es pasajera y el vacío siempre regresa para que intentemos llenarlo con algo externo. Pero, ¿qué ocurre si hay una comprensión clara del origen del vacío y de la felicidad efímera?

Cuando escapamos de la irrealdad del mundo, muchos pueden recordar que en **ese ahora (sin tiempo)**, el cuerpo deja de existir por un momento. No sabes ni tu nombre; es solo un instante de Realidad. Por eso, es importante entender cómo funciona este juego y recordar que eres esa maravilla que experimentaste.

Llévalo contigo, pues es el recuerdo del Ser.

El guía sin rumbo

Hoy en día, existen muchas guías, cursos y talleres de aprendizaje. Las personas que los imparten lo hacen desde un lugar donde siempre hay algo por hacer: una tarea que desarrollar o un método que seguir.

Algunos dicen que quieren guiarte en tu camino de vida. La cuestión es siempre la misma: ¿Cómo puede alguien guiarte si no sabe quién es en realidad?

Hagamos una analogía: una guía de turismo contrata un autobús y lo llena de personas en busca de la verdad, pero no puede guiarte hacia ella si no la conoce como su propia identidad. Puede tener mucho entusiasmo y mucha información al respecto; sin embargo, cuando el autobús se ponga en marcha, ¿hacia qué dirección se dirigirá? ¿Cuántas paradas hará? ¿Qué información compartirá con sus seguidores y qué experiencias les tiene preparadas?

De esa manera, las personas se lanzan a múltiples técnicas, simbologías y rituales, siempre buscando una actividad para el cuerpo y la mente.

¿Qué pasaría si una de las personas en el autobús no hace nada con su cuerpo y menos aún con su mente-ego? Se daría cuenta de que todo lo que busca afuera es una representación mental exteriorizada para no encontrar la verdad que habita en la parte de su mente-espíritu.

La mente-ego sabe que no puede proporcionarte tu verdadera realidad, porque no la conoce y si eso sucediera, ella dejaría de existir. Por eso, utiliza tu cuerpo con múltiples fines que son útiles para ella, pero inútiles para tu mente-espíritu, la cual siempre está esperando que el guía que no sabe guiar se calle por un instante para que tu realidad se presente como la unicidad de la que todos formamos parte. Y eso llega sin actividad de ningún tipo, sin métodos ni ejercicios especiales, porque el secreto de todo este viaje es que para realizar cualquier cosa, debe existir un realizador y la cosa a realizar. Pero, ¿qué pasa si el realizador desaparece?

Sin una identidad mente-ego, no hay nada por hacer. ¿Quién lo estaría llevando a cabo?

Nuestro Ser, que es la verdadera identidad, no es corporal y no está identificado con los personajes que creemos caminar por el mundo. Por lo tanto, no busques afuera lo que ya eres. ¡Esa es una excelente noticia!

La búsqueda del Ser

¿Cuál es el objetivo que todo el mundo busca, ya sea consciente o inconscientemente? Saber quién es en realidad. Todos en algún momento sospechamos de nuestra realidad a través de la incertidumbre de la «vida».

Algunos más y otros menos, pero siempre hay alguien que en algún momento de su existencia, y sin importar el cuerpo o personaje que lo haga, va a decir: «Chofer, detenga el autobús. Yo me bajo aquí. Ya probé los miles de caminos y destinos del guía que no sabe guiar. Ahora voy a esperar por mi Ser, y para eso no tengo que hacer nada».

Porque ya eres lo que estás buscando. Y si tu Ser, que es el mismo que el mío y el de todos, es indestructible, verdadero y eterno, podemos llegar a la conclusión de que todo lo que es destructible es falso, y eso incluye a nuestros cuerpos, el tiempo y el espacio.

Ramana Maharshi decía lo siguiente: «Yo dejo a mi naturaleza humana (mente-

ego) interpretar su papel mientras permanezco como “Yo soy” (mente-espíritu). Algo está causando eso, quizás vidas pasadas o antiguas conductas, pero no estoy preocupado por eso. No me identifico más con ese estado, no llamo a ese estado “Yo”. Solo sigo descansando en mi propio Ser».

La mente-ego sólo puede actuar si tiene público; si no hay quien le preste atención, ¡no existe! Tu Ser no es un pensamiento. Mis pensamientos no son yo, pero mis pensamientos me hacen creer que soy ellos. Por lo tanto, hay que mantener una distancia real con la identidad del ego y permanecer en el Ser.

Hoy en día, existen muchos textos, cursos, técnicas, meditaciones, retiros espirituales, etc., y seguramente surgirán muchos más. A veces se vuelven confusos porque el enfoque es distinto: nacen desde la mente-ego para otra mente-ego. Los grandes maestros o sabios que han realizado el Ser están hablando desde una mente-espíritu a una mente-ego.

Y esta mente es la misma que se está liberando de su propio auto-engaño a medida que cada uno de los fragmentos que creen estar separados se disuelven en la verdad del Ser.

Si escuchas a alguien decir que está iluminado, es un gran error de ese yo-mente-ego, porque en realidad, en ausencia de esa identidad, está el Ser iluminado. Ya todos estamos iluminados y en casa, que es la eterna creación. Aun así, no hay nada que nos impida reconocer esto más que nuestro deseo de ser especiales, el deseo de estar separados y encerrados en un yo-mente-ego acompañado por un cuerpo que parece muy real.

La mayoría de las enseñanzas de unicidad están basadas en un nivel mental y no corporal, por la simple razón de que el que realizó el Ser sabe con certeza que no es cuerpo.

Volviendo al tema de las diferentes enseñanzas, estas no son importantes en sí mismas, sino la experiencia de unicidad que nos da la certeza de lo que somos, y ahí no hay dos, cuatro o mil.

¿Está bien o está mal incursionar en diferentes enseñanzas? Eso es indistinto porque no es real. Puede ayudar, por supuesto que sí, pero siempre sabiendo que la realidad está en tu interior y es la misma para todos. No puede haber distintas realidades, porque dejaría de existir la condición necesaria de la realidad.

El Ser es uno solo y al ser Verdad no tiene opuestos, no cambia: es permanente, es siempre, es eterno. En ese autoconocimiento desaparece lo falso, las identidades, el especialismo, los cambios, los niveles, etc. Y así, el tiempo, que es el mayor engaño, se disuelve en el eterno ahora de la unicidad.

Auto-realización

La **auto-realización** debe realizarse mediante el cuerpo para tener la certeza de que no eres el cuerpo. Por lo tanto, tampoco eres todo lo que se percibe del mundo exterior a través de él.

Una de las diferencias entre la persona realizada y la no realizada es que la persona no realizada sabe con certeza que se va a morir. La persona realizada también sabe con certeza que no puede morir. Su cuerpo, sin duda, lo hará cuando haya cumplido su función, pero al tener la certeza de que no es el cuerpo, no tiene nada de qué preocuparse.

Al conocer la verdad, te transformas en un instrumento para guiar a aquellas personas que, de corazón, la están buscando y ya no se conforman con el mundo.

Aquí se produce el primer cambio importante: no se puede buscar la verdad, que es eterna, en el tiempo y el espacio del universo de las formas. Sin embargo, el mayor aporte que se puede hacer en el mundo ilusorio e impermanente del tiempo y el espacio es auto-realizarse y vivir desde la permanencia en ti, que no puede morir porque es real y eterna.

La mayoría de las personas necesitan el cuerpo para vivir la «vida», mientras que unas pocas ya no lo necesitan porque tienen la certeza de que son la **Vida**.

Los sueños

El sueño es un estado temporal de inconsciencia incontrolable donde nuestras propias ilusiones se proyectan en nuestro telón imaginario de la realidad.

La paradoja del sueño es que siempre es una ilusión inconsciente, a la que, al estar en ese estado, le otorgamos realidad. En resumen, es una ilusión real mientras estamos dormidos de manera inconsciente.

Cuando nos dormimos, en un instante proyectamos imágenes en nuestro telón de teatro imaginario y las animamos de manera inconsciente, siempre fuera de nuestro control porque estamos dormidos. No sabemos cuándo comienzan los sueños ni cuándo terminan, pero eso no impide que fabriquemos una irrealdad que es totalmente distinta a la que percibimos antes de dormir.

Generalmente, los sueños son situaciones que, al no poder realizar, desarrollamos con nuestra mente-ego mientras dormimos. Estos duran instantes, pero

para nosotros ese tiempo es mucho mayor para que podamos visualizarlos, entenderlos y recordarlos. Por eso, resulta tan importante entender que antes del sueño no había nada, como antes del comienzo del universo tampoco lo había.

En la etapa de los sueños, somos amos y señores del universo. Hacemos lo que queremos, soñamos con múltiples personas a las que hacemos actuar a nuestro antojo, con lugares, animales y experiencias que están más allá de la realidad del mundo y de las leyes físicas por las que se rige. Todo se ve y se siente muy real en la proyección de nuestra mente-ego en la pantalla de nuestro sueño, por la simple razón de que no somos conscientes de que estamos dormidos.

En nuestro propio sueño nocturno, podemos hacer que los personajes tomen la forma que nosotros queremos, pero a veces parece que están fuera de control y tienen su propia autonomía. En realidad, quien está proyectando todo es nuestra propia mente-ego, que al estar dormida no tiene conciencia de la realidad.

Muchas veces sucede que a las personas que tienen un cierto nivel de preocupación por algún tema, como por ejemplo rendir una materia para graduarse, les pasa que —después de ya haberse graduado de su carrera— en una noche cualquiera sueñan que todavía no lo han hecho y tienen que seguir estudiando. Lo pasan mal en su sueño, reviven la preocupación y la ansiedad que sintieron y hacen actuar a sus profesores y a su entorno. No dicen: «Ok, este es mi propio sueño, ya me gradué, ya estoy trabajando en mi carrera», porque están totalmente identificados con su mente-ego soñadora y, por lo tanto, dormida.

Si estuviéramos conscientes durante el sueño, las pesadillas directamente no existirían, porque cuando no nos gusta el sueño, en lugar de que se siguiera manifestando, despertaríamos de inmediato o lo cambiaríamos. A modo de ejemplo: si estoy corriendo porque me siento amenazado por alguien, no voy a dejar de correr y decir: «Este es mi propio sueño y esa amenaza no me puede hacer nada porque es una invención mía». Seguramente correría cada vez más rápido para poder «salvarme».

Otro ejemplo de esto es: estoy soñando con un mar azul espectacular en un día de sol fantástico con la compañía que quiero y la estamos pasando «increíble». Pero en medio del disfrute del sueño que quisiéramos que no terminara nunca, vemos a lo lejos una aleta de tiburón y nos damos cuenta de que nuestra distancia a la costa es mayor a la que nos separa de la aleta de tiburón. En ese mismo instante, nuestro hermoso sueño se convierte en una pesadilla, y aquí está el secreto de todo.

Como nosotros no somos conscientes de que es nuestro propio sueño, al igual que proyectamos ese hermoso paisaje, también proyectamos la aleta de tiburón acercándose. Seguramente entramos en pánico, desesperación y miedo de lo que nos pueda pasar a nosotros y a nuestra amada compañía. Al no saber que esta-

mos dormidos, no podemos hacer nada y nos convertimos en víctimas de nuestras propias proyecciones. Si supiéramos que estamos dormidos en nuestra propia cama con una almohada, una linda sábana y abrazados a nuestra compañía, ¿nos importaría el tiburón? Seguramente que no, porque tendríamos la certeza de que somos invulnerables a su ataque.

Lo mismo le pasa a aquel que despertó a la realidad y tiene la certeza de que todo lo que cree que acontece no es más que la proyección de un gran sueño universal, donde no es la persona que disfruta la playa, ni su compañía, ni siquiera el tiburón, sino el soñador inconsciente que ahora es consciente de su propio sueño universal.

Sigamos con más ejemplos: ¿Qué pasa cuando dormimos? Nuestro cuerpo deja de existir de manera consciente y todo funciona de manera inconsciente, como nuestra respiración, etc. Es imposible dormir de manera consciente. A modo de ejemplo: si me estoy acariciando una mano de manera consciente, dejaré de hacerlo en un estado inconsciente de sueño. Aún así, existe lo que se denomina **sueño lúcido**, donde mientras se está durmiendo en estado inconsciente, por un instante se toma conciencia de que estamos despiertos en nuestro propio sueño.

En mi caso particular, un tiempo antes de que sucediera la revelación, tuve tres sueños lúcidos. En uno de ellos vi mis propias manos, las movía de manera consciente y me di cuenta de que estaba despierto dentro de mi propio sueño. Como es sabido, en los sueños la interacción que tenemos con las imágenes es a través del sentido de un campo visual mental donde difícilmente podamos vernos nuestro propio rostro. Y eso fue lo que quise hacer: cuando me di cuenta de que estaba despierto en mi propio sueño, después de ver y mover las manos a mi voluntad, quise ver mi rostro, y en ese instante terminó mi sueño.

Sorprendido por las experiencias de los sueños lúcidos, empecé a entender que no hay diferencias sustanciales entre los sueños nocturnos y los sueños diurnos o de vigilia, o cuando creemos que estamos despiertos.

Existe una realidad que está por encima de todos los diferentes sueños, ya sean conscientes o inconscientes, nocturnos o diurnos, como también de los sueños de estar vivo o estar muerto. Algunas personas la llaman la realidad última, otros la verdad, y otros, Dios o el Ser.

Lo importante es entender que eso a lo que cada uno llama como quiere se manifiesta cuando deja de existir ese «cada uno». Parece un juego de palabras, pero el «cada» es separación y el «uno», unicidad. El «cada» es sueño y el «uno», realidad.

Los niños

Jesús dijo: «De cierto os digo que el que no reciba el Reino de Dios como un niño, no entrará en él. Dejen que los niños vengan a mí, y no los estorben, porque el reino de los cielos es de los que son como ellos».

Estas palabras parecen difíciles de entender, debido a la manera en que vemos y juzgamos nuestra irreabilidad y la defendemos con uñas y dientes de la realidad.

Cuando la mente-ego o personaje quiere saber más sobre un tema, dedica tiempo y esfuerzo a la acumulación de información externa o a su fabricación a través de su propia mente-ego. Pero esta mente carece de sabiduría o conocimiento verdadero, porque busca donde solo hay pura imaginación o fantasía atada al tiempo y al espacio del mundo irreal que la misma mente-ego se encargó de proyectar hacia afuera.

La mente-ego es separación, identidad y, sobre todo, tiempo: el pasado con sus recuerdos y el futuro con sus aspiraciones y deseos. Nunca está aquí y ahora, donde el tiempo deja de existir para dar lugar a la unicidad.

La sabiduría de la infancia

¿Cómo encontrar la sabiduría real? Es muy fácil, con solo observar a un niño pequeño bastará. Él observa desde el presente; por lo tanto, no juzga, no critica, no compara, no odia, no discrimina, no tiene apego ni remordimiento. No hace nada de lo que hace alguien que se siente identificado con su cuerpo, su pensamiento, su personalidad y su pasado.

Para el niño todo es presente, todo es alegría sin causa. No depende del mundo externo para ser lo que es; tan solo necesita los cuidados básicos que su pequeño cuerpo requiere. Lo más importante ya lo tiene: todavía no se siente tan separado por un «yo», y de esta manera vive en lo eterno del ahora atemporal. Por lo tanto, aún no hay un diálogo interno que lo gobierne a su antojo: es libre y feliz.

De esta manera, el niño nos recuerda nuestro estado de paz, amor y certeza, que vamos perdiendo a medida que esa separación se va incrementando. Por eso nos gusta pasar tiempo con los niños pequeños: no hay problemas de ningún tipo. Podemos pasarnos horas mirándolos hacer hasta lo más simple, como comer, dormir o reírse. Su ternura e indefensión nos muestran el reflejo de nuestro Ser.

Nuestro Ser, que es la única verdad, sigue ahí esperando por nuestro retorno de manera consciente y definitiva, donde la mente-ego deja de existir separada y

confundida en su propia oscuridad para unirse en la luz de nuestro único Ser. El sabio, iluminado, auto-realizado o como quieras llamarlo, es sin duda aquel que fue desarmando su propia pared de separación y mente-ego para regresar a un estado de unicidad en la mente-espíritu como un niño pequeño. Desde ese estado, no hay barreras para estar definitivamente en nuestro eterno hogar.

Dante, nuestro hijo de 4 años, nos decía de manera constante ante nuestra insistencia sobre lo que podría querer o necesitar en sus últimos días:

«Mamá, papá, ¡no necesito! Estoy bien, no necesito nada».

Después de mi experiencia de Unicidad, pude entender lo que en ese momento me era imposible: El que no necesita nada, es porque lo tiene todo.

«Mi sueño era tener un hijo, y mi hijo me despertó del sueño. Ahora sé con certeza que padre e hijo son el mismo Ser en la Realidad».

Donde el amor, la dicha y la verdad se revelan a sí mismos, extendiéndose en ausencia del buscador que, por experiencia directa, comprende que siempre es espíritu eterno, sin un pasado y un futuro. La verdad que estaba buscando no habita en el tiempo, y al no sentirse separado, sabe con certeza que en esa Unicidad siempre es UNO y eterno.

FIN

Anexos

El despertar a la realidad

- En vez de hacer realidad tu sueño, despierta de tu sueño a la realidad.
- Puedes no recordar quién eres en realidad y cuál es tu identidad, pero agradece que todo lo que crees saber sobre ti, no lo es.
- Si supieras en verdad quién eres, te reirías del mundo, de la «vida» y de la muerte.
- Soñar despierto es imposible; para soñar hay que estar dormido. El sueño es lo opuesto a la realidad.
- Los sueños nocturnos terminan cuando despierta el cuerpo; los sueños diurnos terminan cuando despierta la mente.
- Cuanto más rápido te des-illusiones, mejor. La ilusión viene de *illusio*, que significa engaño, un concepto, imagen o representación sin verdadera realidad, sugerida por la imaginación.

La naturaleza del Ser y la existencia

- Solo el amor es real. Lo que muere en ti en la ilusión del tiempo y el espacio, nunca estuvo realmente vivo.
- La eternidad es sinónimo de siempre, y para que algo sea siempre, no debe tener cambios, pues el cambio es sinónimo de tiempo.
- Si hoy estás vivo y mañana estás muerto, quiere decir que la vida tiene opuestos. Tanto la verdad como la vida real no los tienen, pues la vida eterna no puede crear muerte.
- Todo lo que nace muere. Solo no muere lo que nunca nació.
- Permaneces en perfecto estado de gracia, esa es tu realidad. La eternidad es tu hábitat natural, y para eso debemos ser siempre uno.
- Todo lo que cambia no es real.

El tiempo, el juego y la verdad

- La vida es un juego que se gana recordando la verdad, y para eso se necesita conocer las reglas. Si no, terminamos perdiendo el juego, pues nunca podríamos ganarlo. Un maestro o salvador te recuerda cuáles son las reglas: separar lo falso y eliminar la confusión. Cuestionar la realidad que ingresa

a través de los sentidos del cuerpo y del mundo exterior, pero no puede juzgar el juego por ti.

- El tiempo es siempre pasado, por eso hay personas que saben del «futuro». Pero este es un pasado que todavía no has revivido. Es imposible saber lo que va a ocurrir, pero sí es posible recordar lo que ya ocurrió.
- Cuando te dicen «ve en busca de tus sueños» y hay algo interno que te dice que sí, no tienes dudas. Por supuesto, todavía no sabes que ya lo has hecho. Es todo muy simple si lo vemos desde un lugar donde lo que tenga que pasar ya ha pasado; y sobre todo, que pase lo que pase, nunca ha pasado nada.
- Puedes creer en un Dios o conocer a Dios. La diferencia estriba en un cuerpo que cree en el espíritu y un espíritu que se reconoce a sí mismo como lo que es.

Identidad y la mente

- Siempre te dicen que hay que ser alguien en la vida, y nos confundimos construyendo una identidad falsa que nos separa del SER y nos impide experimentar ser la VIDA misma.
- Cuando no hay vergüenza, como les ocurre a los niños pequeños, es porque no hay todavía una identidad que defender. Ahí radica su sabiduría, en la inocencia sin miedo a nada.
- Olvidamos nuestro único SER eterno, el que todos compartimos y del cual formamos parte como un todo, para conocer el mundo del tiempo y el espacio a través de una identidad separada representada por el cuerpo. Por lo tanto, debemos perdonar y olvidar la identidad separada para reconocer nuestro SER.
- No es difícil encontrarse, sino que es muy fácil perderse.
- A veces me escucho y aprendo, porque las palabras que salen de mi boca no salen de la parte ilusoria de mi mente, sino de la que está más allá del personaje que cree ser.
- La verdad siempre es una, las mentiras, miles de millones.

Amor, propósito y filtros

- El amor verdadero de unicidad es como lanzar un bumerán: no hay otros, sino que lo estás recibiendo tú mismo.
- Una vida sin un propósito se vuelve un despropósito, pero todos debemos atravesar muchos despropósitos para encontrar el verdadero y único pro-

pósito que tenemos todos: el SER UNO.

- Todo es neutro; según nuestros filtros es lo que vemos.
- Solo aquel que conoce el fondo del mar, puede navegar seguro en la superficie.
- Solo creemos en lo que vemos, pero hay algo más real que el amor verdadero, aunque no lo podamos ver.

El Ego y Dios

- El ego es como ese vendedor insaciable que no escucha más que sus propios argumentos para convencerte de que hay una necesidad que él puede complacer. Igualmente, uno sabe en su interior que no lo necesita y espera con paciencia para decirle: «No, gracias».
- El humano ha ido evolucionando en un sentido que no tiene sentido, porque nunca tiene tiempo para preguntarse y reflexionar en: «¿Para qué?». El ego no permite esa pregunta en profundidad.
- No hace falta morir para estar en estado de Cielo. Solo debes hacer con tu mente lo mismo que haces con tu móvil en estado de «vuelo». Ahí tu teléfono queda completamente aislado, fuera de todos tus servicios; lo mismo debe ocurrir con tus pensamientos de identidad y separación.
- El Ser es la LUZ, lo eterno, la realidad, una sola sin separación. El Ego es el prisma que separa la luz que es una y proyecta la separación de varios colores. Si puedes por un instante permanecer sin el prisma-ego, tendrás la certeza de que en realidad no somos los colores que vemos separados y con los cuales nos sentimos identificados. Seguimos siendo la misma Luz de siempre, brillando en la unicidad de nuestro SER.
- El miedo a Dios es inevitable: cada vez que alguien muere te dicen que está con Dios. Así convertimos a Dios en el «Exterminador», por eso queremos tenerlo lo más lejos posible. El ego teje su propio relato de supervivencia.
- Dios/Ser no puede ser visto, sino experimentado.

Cuerpo y función

- Mientras haya un cuerpo que alimentar, no hemos terminado nuestra función, aunque ya sepamos quiénes somos en la realidad.
- Dante me enseñó que no se necesita el cuerpo para estar vivo en la realidad, solo se necesita del cuerpo para salvar a la mente de la confusión con respecto a sus propias interpretaciones de su ilusoria realidad proyectada hacia el exterior.

- Existe un ahora sin tiempo donde experimentarás el silencio del ser, que es eterno espíritu. Luego sabrás que no eres la voz en tu mente, ni tu identidad y menos tu cuerpo, como aún lo puedes creer en este falso ahora que estás leyendo.

Aceptación y conocimiento

- No puedes cambiar la verdad. Conócela y agradecerás que así sea.

Autores y sus mensajes:

Jesús

- Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie viene al Padre sino a través de mí.
- Dejen que los niños vengan a mí, y no los estorben, porque el reino de los cielos es de los que son como ellos.
- Y sabe que estoy contigo siempre; sí, hasta el final de los tiempos.
- No dirán «mirad, aquí está» ni «allí está», porque el reino de Dios está dentro de vosotros.
- De cierto os digo que el que no reciba el Reino de Dios como un niño, no entrará en él.
- Yo y el Padre uno somos.
- Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.
- Yo soy la resurrección El que cree en mí, aunque muera, vivirá.

Ramana Maharshi

- En el resplandor del Yo, la oscuridad de la ilusión se disipa para siempre.
- La liberación es el cese de todos los pensamientos y de la actividad mental. Los pensamientos son como burbujas sobre la superficie del mar.
- No existe el nacimiento real ni la muerte real. Es la mente la que crea y mantiene la ilusión de realidad en este proceso, hasta que es destruida por la autorrealización.

- El amor es la forma real de Dios. Es la felicidad pura, es devoción, es realización, es todo.
- El pensamiento yo soy este cuerpo de carne y huesos es el origen de todos los demás pensamientos. Por eso, si miro hacia adentro y me pregunto: ¿Dónde está ese yo?, todos los pensamientos (también el pensamiento del yo) desaparecerán, y el autoconocimiento brillará espontáneamente.
- No hay misterio más grande que éste: siendo nosotros la realidad, buscamos obtenerla. Creemos que hay algo que oculta nuestra realidad y que debemos destruirlo para llegar a ella. Eso es ridículo. Llegará el día en que te reirás de los esfuerzos que realizabas para llegar a la realidad. Pero aquello que será en ese momento, ya es aquí y ahora.
- Quien ha realizado el Yo ya no tiene cuerpo. Para los demás, sigue teniendo cuerpo, pero esto no es más que una apariencia externa. Todo es difícil de comprender, mientras uno se identifica con el cuerpo.

Rumi

- Hasta que la nube no llore, ¿cómo puede florecer el jardín?
- Lucha redoblando tus esfuerzos, para que tu alma pueda escapar de esta prisión material.
- No te sientas satisfecho con las historias, con cómo le ha ido a los demás. Revela tu propio mito.
- Las heridas son el lugar por donde entra la luz en ti.
- Trabaja en el mundo invisible al menos tan duro como lo haces en el visible.
- Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar las barreras dentro de ti mismo que has construido contra él.
- Mi alma es de otro lugar, estoy seguro de eso, y tengo la intención de terminar allí.

Buda

- No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino.
- No creas nada, no importa donde lo leas o quien lo dijo, no importa si lo he dicho yo, a no ser que esté de acuerdo con tu propia razón

y sentido común.

- Sólo hay dos errores que se comenten en el camino a la verdad: No empezar y no llegar hasta el final.
- Nada te puede dañar tanto como tus propios pensamientos sin supervisión.
- La paz viene de dentro, no la busques fuera.
- La muerte no se teme, si se ha vivido sabiamente.
- No vivas en el pasado, no imagines el futuro, concentra la mente en el momento presente.

J. Krishnamurti

- Uno nunca tiene miedo de lo desconocido; uno tiene miedo de lo conocido llegando a su fin.
- La palabra «alcanzar» de nuevo implica tiempo y distancia. La mente es pues esclava de la palabra alcanzar. Si la mente puede librarse de las palabras «conseguir», «alcanzar» y «llegar», entonces el ver puede ser inmediato.
- La libertad es esencial para el amor; no la libertad de la revuelta, no la libertad de hacer lo que nos plazca ni de ceder abierta o secretamente a nuestras apetencias sino más bien la libertad que adviene con la comprensión.
- Si nos mantenemos totalmente atentos a lo que es, lo comprendemos y nos veremos libres de ello; pero para estar atentos a lo que somos, tenemos que dejar de luchar por lo que no somos.
- Cuando la mente está completamente silenciosa, tanto en los niveles superficiales como en los profundos; lo desconocido, lo incommensurable puede revelarse. El amor no es reacción. Si yo te amo porque tu me amas, hay un simple trato, algo que se puede comprar en el mercado; eso no es amor.
- Si posees claridad, si eres una luz interna para ti mismo, nunca seguirás a nadie.