



Yo soy consciencia

Tratado sobre la experiencia total del ser

Por José Lara Ruiz, 2 de Enero de 2026

Tabla de contenidos

Prólogo

Parte I – Fundamentos

Capítulo 1 · Qué es consciencia

- 1.1. Consciencia y experiencia
- 1.2. El error de separar sujeto y objeto
- 1.3. Consciencia como presencia autoevidente
- 1.4. Lo que este tratado entiende por consciencia

Capítulo 2 · Yo y mundo

- 2.1. El surgimiento del «yo»
- 2.2. El mundo como aparición consciente
- 2.3. Cuerpo, mente y entorno
- 2.4. La ilusión de separación
- 2.5. Unidad sin confusión

Parte II – Los modos de la consciencia

Capítulo 3 · Ver

- 3.1. La visión como acontecimiento consciente
- 3.2. Forma, color y espacio
- 3.3. ¿Dónde está el que ve?
- 3.4. El mundo como aparición visual
- 3.5. Ver sin apropiación
- 3.6. La transparencia del ver

Capítulo 4 · Oír

- 4.1. El sonido como vibración consciente
- 4.2. Escuchar sin esfuerzo
- 4.3. ¿Dónde está el que escucha?
- 4.4. Silencio y sonido
- 4.5. Tiempo y escucha
- 4.6. La música del mundo
- 4.7. Oír sin centro

4.8. Escuchar como vía de reconocimiento

Capítulo 5 - Oler, saborear, tocar

- 5.1. La proximidad de lo sensible
- 5.2. Oler: memoria y presencia
- 5.3. Saborear: el instante irrepetible
- 5.4. Tocar: el cuerpo como sensación
- 5.5. Placer, rechazo y neutralidad
- 5.6. El cuerpo sin dueño
- 5.7. Intimidad sin separación
- 5.8. La sabiduría de lo sensible

Parte III – La consciencia interior

Capítulo 6 - Pensar

- 6.1. El pensamiento como objeto
- 6.2. Identificación y desidentificación
- 6.3. El espacio entre pensamientos
- 6.4. La naturaleza del pensamiento
- 6.5. Pensar sin dueño
- 6.6. Consciencia y pensamiento
- 6.7. La meditación del pensamiento

Capítulo 7 - Sentir

- 7.1. La emoción como energía consciente
- 7.2. No apropiarse de las emociones
- 7.3. La relación entre emoción y cuerpo
- 7.4. La impermanencia de lo sentido
- 7.5. Emoción y observación consciente
- 7.6. La neutralidad consciente
- 7.7. La sabiduría de sentir

Capítulo 8 - Recordar e imaginar

- 8.1. La memoria como presencia
- 8.2. La imaginación y la creación del presente
- 8.3. El tiempo psicológico
- 8.4. No apropiarse de recuerdos e imágenes
- 8.5. La memoria y la identidad
- 8.6. La imaginación como expansión
- 8.7. Integración de memoria, imaginación y presencia
- 8.8. Conclusión: el presente infinito

Parte IV – Los estados de la consciencia

Capítulo 9 · Sueño y vigilia

- 9.1. La continuidad de la consciencia
- 9.2. El sueño como mundo consciente
- 9.3. Vigilia, sueño y continuidad
- 9.4. El testigo inmutable
- 9.5. La naturaleza de los sueños
- 9.6. La vigilia como extensión del sueño
- 9.7. La integración consciente de ambos estados
- 9.8. Conclusión: la consciencia más allá de los estados

Capítulo 10 · Silencio y atención

- 10.1. La atención como puerta
- 10.2. El silencio no es vacío
- 10.3. Atención sostenida
- 10.4. La transparencia de la experiencia
- 10.5. Silencio y transformación
- 10.6. Atención sin centro
- 10.7. Integración de silencio y atención
- 10.8. Conclusión: la presencia inmutable

Parte V – La no-dualidad

Capítulo 11 · Nada fuera de la consciencia

- 11.1. La consciencia como todo
- 11.2. El colapso de la separación
- 11.3. Mundo y consciencia: una sola realidad
- 11.4. La consciencia sin centro
- 11.5. Reconocer la unidad
- 11.6. Más allá del concepto
- 11.7. Vivir la no-dualidad
- 11.8. Conclusión: la totalidad evidente

Capítulo 12 · Yo soy eso

- 12.1. La identificación última
- 12.2. Yo y consciencia: la unidad revelada
- 12.3. La práctica del reconocimiento
- 12.4. La libertad de ser
- 12.5. La vida cotidiana y la no-dualidad

12.6. La verdad evidente

12.7. Conclusión final

Epílogo

1. La sencillez de lo que siempre ha sido
2. Consciencia y compasión
3. El misterio evidente

Prólogo

Este tratado no nace de una teoría, sino de una evidencia.
No surge del deseo de explicar el mundo, sino de la necesidad de reconocer aquello que nunca ha dejado de estar presente.

Antes de cualquier pensamiento, antes de cualquier nombre, antes incluso de la idea de «yo», hay **consciencia**. No como objeto, no como función del cerebro, no como propiedad de un individuo, sino como el **campo en el que toda experiencia aparece**.

Todo lo que veo es consciencia.

Todo lo que oigo es consciencia.

Todo lo que huelo, saboreo y toco es consciencia.

Todo lo que pienso, siento, recuerdo, imagino y sueño es consciencia.

No hay excepción.

Este tratado parte de una afirmación simple y radical: **no existe experiencia fuera de la consciencia**, ni consciencia separada de lo experimentado. La división entre sujeto y objeto, observador y observado, interior y exterior, es una construcción conceptual útil para el lenguaje, pero incapaz de dar cuenta de la experiencia directa.

Aquí no se propone una nueva doctrina ni un sistema cerrado. Tampoco se pretende convencer, sino **invitar a mirar**. La única autoridad que este texto reconoce es la experiencia inmediata del lector, siempre disponible, siempre actual.

La consciencia no necesita demostración. Se reconoce a sí misma en el acto de leer estas palabras. Incluso la duda, la resistencia o el desacuerdo aparecen en ella y como ella.

A lo largo de estas páginas exploraremos los distintos **modos en los que la consciencia se manifiesta**: percepción, pensamiento, emoción, memoria, imaginación, sueño y silencio. No para fragmentarla, sino para mostrar que, bajo todas sus formas, permanece **una misma presencia indivisible**.

Este camino no conduce a ningún lugar nuevo. Conduce a lo que siempre ha sido pasado por alto por su cercanía. La consciencia no se alcanza: **se reconoce**.

Y ese reconocimiento no tiene consecuencias abstractas. Transforma la relación con el cuerpo, con el mundo, con los otros y con el sufrimiento. No porque cam-

bie lo que aparece, sino porque cae la ilusión de separación.

Este tratado es, en última instancia, un ejercicio de honestidad radical: permanecer con lo que es, sin añadir ni sustraer nada.

Si algo aquí resuena, no es porque sea nuevo, sino porque **ya lo sabes**.
Si algo aquí incomoda, no es porque sea falso, sino porque apunta a lo que no puede ser poseído.

Que estas páginas no sean tomadas como un mapa, sino como una **señal**.
No como una respuesta, sino como una invitación al silencio en el que toda pregunta se disuelve.

Porque lo que buscas no está más adelante.
Es aquello que está leyendo estas palabras.

Parte I - Fundamentos

Capítulo 1 · Qué es consciencia

1.1. Consciencia y experiencia

Antes de definir la consciencia, es necesario reconocer una dificultad fundamental: **la consciencia no puede convertirse en objeto sin dejar de ser lo que es**. Todo aquello que puede observarse, describirse o analizarse aparece ya en la consciencia. Pretender definirla como si fuera una cosa más entre las cosas es confundir el campo con sus contenidos.

La consciencia no es una experiencia particular.
Es **aquello en lo que toda experiencia ocurre**.

Ver un árbol es una experiencia.
Pensar en el árbol es una experiencia.
Recordar un árbol es una experiencia.
Incluso dudar de la existencia del árbol es una experiencia.

Pero en todos los casos hay algo constante: **el hecho de que la experiencia está siendo conocida**. A eso apuntamos cuando decimos «consciencia».

No se trata de una sustancia ni de una entidad separada. Tampoco de un proceso físico medible. La consciencia es **presencia**: el simple «hay» que precede a cualquier contenido.

1.2. El error de separar sujeto y objeto

La estructura habitual con la que interpretamos la experiencia es dual: un sujeto que percibe y un objeto percibido. Esta división parece evidente, pero es una **construcción conceptual posterior a la experiencia directa**.

Cuando miras un color, ¿dónde termina el color y dónde comienza el que ve?
Cuando escuchas un sonido, ¿existe un límite claro entre el sonido y la escucha?

En la experiencia inmediata no aparecen dos cosas, sino **un único acontecimiento consciente**: ver-color, oír-sonido, sentir-sensación.

La idea de un «yo» separado que observa el mundo surge como pensamiento, no como hecho primario. Es una narración útil para orientarse en la vida práctica, pero insuficiente para comprender la naturaleza de la experiencia.

La consciencia no está «dentro» mirando hacia «fuera».
El mundo no está «fuera» apareciendo «dentro».
Ambos aparecen **juntos**, como una sola realidad indivisible.

1.3. Consciencia como presencia autoevidente

La consciencia no necesita prueba. No puede demostrarse porque **es la condición de posibilidad de toda demostración**. Incluso la negación de la consciencia requiere consciencia para formularse.

Puedes dudar de un pensamiento.
Puedes cuestionar una percepción.
Puedes poner en entredicho una emoción.

Pero no puedes dudar de que **estás siendo consciente de la duda**.

Esta autoevidencia no es conceptual, sino inmediata. No depende del lenguaje, de la cultura ni de la educación. Está presente en el niño, en el adulto, en el sabio y en el ignorante. Está presente en la vigilia, en el sueño y en el silencio.

La consciencia no aparece ni desaparece. Cambian sus contenidos, cambian sus estados, pero ella permanece como el **fondo inmutable** sobre el que todo se despliega.

Reconocer esto no es un acto intelectual, sino un **giro de atención**: dejar de buscar la consciencia como algo y permitir que se revele como aquello que ya está presente.

1.4. Lo que este tratado entiende por consciencia

A lo largo de este tratado, cuando se hable de consciencia, no se hará referencia a:

- una función neurológica concreta
- una propiedad emergente del cerebro
- una identidad personal o psicológica

Sino a:

- el **campo en el que toda experiencia aparece**
- la **presencia que conoce sin esfuerzo**
- la **realidad inmediata anterior a toda interpretación**

Esta consciencia no es «mía» ni «tuya». La idea de posesión surge dentro de ella como pensamiento. En su naturaleza más íntima, la consciencia es **impersonal**, aunque se exprese a través de formas personales.

Este capítulo no pretende cerrar una definición, sino **abrir una investigación viva**. Lo que sigue no es una acumulación de conceptos, sino una invitación constante a verificar, una y otra vez, en la experiencia directa.

Porque la consciencia no se comprende:
se reconoce.

Capítulo 2 · Yo y mundo

2.1. El surgimiento del «yo»

En la experiencia directa no aparece inicialmente un «yo» separado. Aparecen sensaciones, percepciones, sonidos, pensamientos. El «yo» surge como una **construcción narrativa** que organiza la experiencia, la nombra y la reclama como propia.

Este «yo» no es falso en un sentido funcional. Permite la orientación, la comunicación y la acción. Pero se vuelve problemático cuando se confunde con la consciencia misma, cuando se toma como un ente sólido y permanente.

El «yo» es un pensamiento recurrente, una imagen mental acompañada de memoria y expectativa. Aparece, desaparece y cambia. Por tanto, **no puede ser aquello que conoce**, sino algo conocido.

La consciencia, en cambio, no aparece ni desaparece. Está presente antes, durante y después de cada pensamiento que dice «yo».

2.2. El mundo como aparición consciente

Lo que llamamos «mundo» no se presenta nunca fuera de la experiencia. Siempre aparece como **percepción consciente**: colores, formas, sonidos, texturas, movimientos.

No hay acceso a un mundo «en sí» separado de la consciencia. Incluso la idea de un mundo objetivo, independiente del observador, aparece como pensamiento dentro de la consciencia.

Esto no implica negar la existencia del mundo, sino **reconocer cómo se manifiesta**. El mundo es real como experiencia, no como objeto separado de quien lo vive.

Así, el mundo no está frente a la consciencia:
aparece en ella y como ella.

2.3. Cuerpo, mente y entorno

El cuerpo suele considerarse el límite entre el yo y el mundo. Sin embargo, el cuerpo mismo aparece como un conjunto de sensaciones: presión, temperatura, movimiento, tensión, placer o dolor.

La mente, por su parte, aparece como pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones. Ninguno de estos elementos es fijo. Todos cambian, surgen y se disuelven.

Si tanto el cuerpo como la mente aparecen como contenidos cambiantes, no pueden ser el fundamento último del «yo». Ambos son **experiencias en la consciencia**, no entidades separadas que la contengan.

El entorno, el cuerpo y la mente surgen juntos como una única configuración experiencial, sin fronteras claras cuando se observan sin conceptos.

2.4. La ilusión de separación

La sensación de separación surge cuando la atención se fija en ciertos pensamientos: «esto soy yo», «eso está fuera», «yo observo el mundo». Estos pensamientos crean una división artificial que no se encuentra en la experiencia inmediata.

Cuando se investiga directamente, se descubre que no hay un punto central desde el cual se observa todo. No hay un observador localizado. Hay solo **observar**.

La separación no es un error moral ni una falla personal. Es un hábito perceptivo reforzado por el lenguaje, la educación y la cultura. Pero puede aflojarse cuando se examina con honestidad.

En el reconocimiento de que no hay dos —yo y mundo— surge una comprensión más amplia: **la experiencia es una sola totalidad consciente.**

2.5. Unidad sin confusión

Reconocer la unidad de yo y mundo no implica negar la diversidad ni borrar las diferencias funcionales. Las formas siguen apareciendo, las relaciones continúan, la vida cotidiana no se disuelve.

Lo que se disuelve es la idea de una separación absoluta.

El cuerpo sigue siendo cuerpo.
El mundo sigue siendo mundo.
El yo funcional sigue operando.

Pero todo ello se reconoce como **modos de aparición de una misma conciencia.**

Esta comprensión no es una conclusión intelectual, sino una transformación en la manera de percibir. El mundo ya no es algo frente a ti, sino **aquello que acontece contigo y como tú.**

Parte II - Los modos de la consciencia

Capítulo 3 · Ver

3.1. La visión como acontecimiento consciente

Ver parece una de las experiencias más inmediatas y evidentes. Abrimos los ojos y el mundo aparece. Sin embargo, cuando se examina con atención, la visión revela su carácter profundamente misterioso.

No vemos «cosas» en sí mismas. Vemos **colores, formas, luces y sombras**. Estos elementos no existen como objetos aislados: aparecen juntos, organizados en un campo visual continuo.

Ver no es una acción que un sujeto realiza sobre un objeto. Es un **acontecimiento consciente** que sucede espontáneamente. No hay esfuerzo en ver; la visión ocurre por sí misma.

Antes de cualquier interpretación —«árbol», «casa», «persona»— hay simplemente **ver**.

3.2. Forma, color y espacio

La experiencia visual está compuesta por tres elementos inseparables: forma, color y espacio. Ninguno puede aparecer sin los otros.

El espacio no es un contenedor vacío donde flotan los objetos. El espacio es **parte de la experiencia visual misma**. Surge junto con las formas y los colores.

Cuando se observa sin conceptos, se descubre que el espacio no tiene límites definidos. No hay un borde donde la visión termine. El campo visual es abierto, continuo, sin centro evidente.

Las formas aparecen y desaparecen dentro de este campo, pero el **campo mismo permanece**.

3.3. ¿Dónde está el que ve?

Una pregunta crucial emerge cuando se investiga la visión: ¿dónde está el que

ve?

Si buscas al observador dentro del campo visual, solo encuentras más imágenes. No hay una figura llamada «yo» observando desde algún punto oculto. Solo hay ver.

La idea de que «yo veo» surge como pensamiento posterior, no como dato de la experiencia inmediata. En la experiencia directa no aparece un «alguien» viendo, sino **ver sucediendo**.

El ojo físico es parte de lo visto cuando se mira un espejo, pero el acto de ver no se localiza en el ojo. El ver no tiene ubicación.

3.4. El mundo como aparición visual

Todo lo que llamamos «mundo» aparece, en gran medida, como experiencia visual. Sin embargo, el mundo no es algo sólido frente a un observador interno. Es una **configuración dinámica de apariencias**.

Cuando el pensamiento se aquieta, el mundo visual pierde su carácter de objeto y se revela como **presencia viva**, cambiante, inmediata.

No hay distancia real entre lo visto y el ver. Ambos son dos nombres para un mismo acontecimiento consciente.

3.5. Ver sin apropiación

Habitualmente, la visión está acompañada por apropiación: «lo que veo», «mi mirada», «mi perspectiva». Esta apropiación refuerza la sensación de separación.

Pero es posible ver sin añadir la idea de un propietario. En ese ver sin apropiación, la experiencia se vuelve más simple, más abierta, más silenciosa.

No hay un yo mirando el mundo.

Hay **mundo-viendo**, **ver-mundo**, un solo movimiento.

Este ver no pertenece a nadie. Es la consciencia reconociéndose en forma visual.

3.6. La transparencia del ver

Cuando se comprende que el ver no es personal, el mundo se vuelve transparente. No porque desaparezca, sino porque deja de ocultar aquello que lo hace posi-

ble.

Cada forma, cada color, cada movimiento señala silenciosamente hacia la consciencia que los hace aparecer.

Ver ya no es un medio para llegar a algo más.
Ver es la **expresión inmediata de la consciencia**.

Y en ese reconocimiento, el mundo deja de ser un objeto frente a ti y se revela como **una manifestación íntima de lo que eres**.

Capítulo 4 · Oír

4.1. El sonido como vibración consciente

A diferencia de la visión, que suele presentarse como estable y espacial, el sonido es **movimiento puro**. Aparece, vibra y desaparece. No puede fijarse ni retenerse.

Cada sonido surge en la consciencia como una **modulación temporal**, una vibración que no ocupa espacio visual, pero que llena la experiencia.

No escuchamos el sonido como un objeto distante. El sonido ocurre **íntimamente**, sin mediación. No hay distancia entre el oír y lo oído.

4.2. Escuchar sin esfuerzo

Escuchar no requiere acción. No hay que «hacer» nada para que el sonido sea oído. Incluso los sonidos inesperados o no deseados son escuchados automáticamente.

Esto revela algo esencial: **la escucha es pasiva en el sentido más profundo**, una apertura natural de la consciencia.

El sonido no llama a la puerta. Simplemente aparece. Y al aparecer, es conocido.

4.3. ¿Dónde está el que escucha?

Al igual que en la visión, al investigar la escucha surge la misma pregunta: ¿dónde está el que oye?

No hay un punto desde el cual se escuche. No hay un centro localizado de audición. El sonido aparece en un **campo abierto de escucha**.

Incluso la sensación de «yo estoy escuchando» aparece como pensamiento, como una narración que se superpone a la experiencia.

En la experiencia directa hay solo **sonido-escucha**, un único acontecimiento consciente.

4.4. Silencio y sonido

El silencio no es la ausencia de sonido, sino el **fondo consciente** en el que los sonidos aparecen y desaparecen.

Entre dos sonidos no hay un vacío muerto, sino una presencia silenciosa plenamente viva. Ese silencio no se rompe cuando surge un sonido; lo contiene.

Cuando se escucha atentamente, se descubre que el silencio está siempre presente, incluso en medio del ruido.

El silencio no se oye, pero **hace posible todo oír**.

4.5. Tiempo y escucha

El sonido revela la naturaleza del tiempo. No existe sonido fuera del tiempo, y no existe tiempo fuera de la consciencia.

Cada sonido nace y muere en el instante. No hay continuidad material entre un sonido y el siguiente, solo memoria y expectativa.

Escuchar profundamente es habitar el presente. El sonido no permite refugiarse en el pasado ni proyectarse al futuro. Ocurre **ahora o no ocurre**.

4.6. La música del mundo

Cuando se abandona la idea de un oyente separado, el mundo entero se revela como música: viento, pasos, voces, respiración, latidos.

No hay jerarquía entre sonidos nobles y sonidos ordinarios. Todo sonido es expresión de la consciencia vibrando.

Escuchar así no es analizar ni juzgar. Es permitir que el mundo **resuene tal como es**.

4.7. Oír sin centro

En la escucha profunda no hay dentro ni fuera. El sonido no entra desde el exterior hacia un interior. Simplemente **aparece**.

El oído físico participa, pero no explica la experiencia de oír. El oír no está localizado en el cuerpo.

Cuando esto se reconoce, la escucha se vuelve ilimitada. No pertenece a nadie. No tiene fronteras.

Oír es la consciencia conociéndose como vibración.

4.8. Escuchar como vía de reconocimiento

La escucha es una puerta privilegiada al reconocimiento de la consciencia. Porque el sonido no permite apropiación, revela con claridad la ausencia de un centro.

Cada sonido señala silenciosamente hacia aquello que lo conoce.

Escuchar profundamente es **descansar en la consciencia**, sin necesidad de nombrarla.

Capítulo 5 · Oler, saborear, tocar

5.1. La proximidad de lo sensible

A diferencia de la visión y el oído, que pueden operar a distancia, el olfato, el gusto y el tacto implican **cercanía**. No se puede oler sin estar cerca, ni saborear sin contacto, ni tocar sin intimidad.

Estos sentidos revelan una dimensión de la consciencia donde la experiencia se vuelve **inmediata y encarnada**. Aquí no hay observación distante: hay participación directa.

5.2. Oler: memoria y presencia

El olfato tiene una cualidad singular: su capacidad de evocar recuerdos sin pasar por el pensamiento conceptual. Un olor puede transportar instantáneamente a otro tiempo, a otro lugar, a otra emoción.

Sin embargo, más allá de la memoria que despierta, el olor es simplemente una **sensación presente**, una aparición efímera en la consciencia.

No hay un «yo» oliendo. Hay olor ocurriendo, conocido directamente, sin intermediarios.

5.3. Saborear: el instante irrepetible

El gusto es quizá el sentido más ligado al instante. Cada sabor aparece y desaparece rápidamente, sin posibilidad de retenerlo.

Saborear no admite distracción. Si la atención se pierde, el sabor también se pierde. Esto revela que el gusto es una **experiencia total**, no fragmentable.

El placer o el rechazo asociados al sabor surgen como reacciones, pero el sabor en sí es neutro: una cualidad consciente que aparece y se disuelve.

5.4. Tocar: el cuerpo como sensación

El tacto parece confirmar la existencia de un cuerpo sólido y separado. Sin embargo, cuando se examina con atención, el cuerpo aparece como un **conjunto de sensaciones**: presión, temperatura, vibración, tensión, movimiento.

Al tocar algo, también somos tocados. No hay un sentido único de dirección. El tocar revela una **reciprocidad inmediata**.

No se puede encontrar un límite claro donde termine el cuerpo y comience el mundo. Ambos aparecen como una continuidad de sensación consciente.

5.5. Placer, rechazo y neutralidad

Las sensaciones suelen clasificarse en agradables, desagradables o neutras. Esta clasificación no pertenece a la sensación misma, sino a la **respuesta mental** que surge después.

La consciencia, en sí, no rechaza ni se apegas. Simplemente conoce.

Cuando se permite que las sensaciones sean tal como son, sin resistencia ni apropiación, pierden su poder de dominar la experiencia.

5.6. El cuerpo sin dueño

Habitualmente se dice «mi cuerpo», pero al observar directamente, el cuerpo aparece como un **campo de sensaciones en constante cambio**.

No hay un propietario de las sensaciones. No hay un centro desde el cual se posea el cuerpo. Las sensaciones surgen, vibran y se disuelven por sí mismas.

El cuerpo no es un objeto que la consciencia habita.
El cuerpo es una **forma en la que la consciencia se expresa**.

5.7. Intimidad sin separación

Oler, saborear y tocar disuelven la ilusión de distancia. Revelan una intimidad fundamental entre lo que se experimenta y aquello que experimenta.

No hay dos:
no hay sensación y observador,
no hay cuerpo y mundo,
no hay dentro y fuera.
Solo hay **sensación consciente**, desplegándose momento a momento.

5.8. La sabiduría de lo sensible

Estos sentidos, a menudo considerados secundarios, son puertas directas al reconocimiento de la consciencia. No requieren interpretación ni análisis.

En la simplicidad de una sensación —un aroma, un sabor, un contacto— la consciencia se reconoce a sí misma como **presencia viva**.

Nada más es necesario.

Parte III - La consciencia interior

Capítulo 6 · Pensar

6.1. El pensamiento como objeto

El pensamiento surge espontáneamente, como imágenes, palabras, ideas o juicios. No requiere esfuerzo; simplemente **aparece en la consciencia**.

Aunque a menudo sentimos que «somos nosotros» quienes pensamos, al observar con atención descubrimos que el pensamiento **no tiene origen localizado**. Surge, se despliega y desaparece en el campo de la consciencia.

Los pensamientos son fenómenos **dentro de la consciencia**, no la consciencia misma. Pueden ser observados, examinados y comprendidos, pero **no explican la experiencia de conocerlos**.

6.2. Identificación y desidentificación

La mayoría de las personas se identifica con sus pensamientos: «Soy este pensamiento», «Pienso esto, por lo tanto, soy yo».

Esta identificación produce sensación de continuidad y control, pero también de limitación y separación. Cuando se reconoce que los pensamientos aparecen **sin necesidad de un dueño**, surge la posibilidad de desidentificación.

Desidentificarse no significa suprimir el pensamiento. Significa **verlo como fenómeno pasajero**, como manifestación de la consciencia, y no como entidad que defina quién somos.

6.3. El espacio entre pensamientos

Entre un pensamiento y otro hay un **espacio silencioso**, incluso si es breve. Este espacio es el **campo de presencia**, donde la consciencia se reconoce más allá de las imágenes mentales.

Aunque nuestra mente suele ocupar cada instante con ideas, recordar que este espacio existe permite descansar en la **experiencia directa**, sin aferrarse a ningún contenido.

El pensamiento, entonces, se convierte en un **instrumento de la consciencia**, no en su centro ni límite. Desde este reconocimiento, surge libertad: libertad de observar, libertad de elegir, libertad de ser consciente sin apropiación.

6.4. La naturaleza del pensamiento

El pensamiento tiene forma, contenido y tendencia: analiza, juzga, compara, recuerda o proyecta. Sin embargo, su naturaleza esencial es **fenomenal**, no sustancial. No existe como objeto independiente; depende de la consciencia que lo conoce.

Por ello, examinar el pensamiento sin identificarse con él revela su carácter impermanente y transitorio. Esto permite una relación más **fluida y consciente** con la mente.

6.5. Pensar sin dueño

Cuando los pensamientos son observados sin apropiación, se despliegan de manera más ligera, más clara y más flexible. Aparecen, cumplen su función y desaparecen.

En este estado, la consciencia **no se confunde con los contenidos mentales**. Pensar sigue ocurriendo, pero no hay un «yo» atrapado en ellos. Es como ver nubes pasar en un cielo abierto: las nubes son visibles, pero **el cielo permanece inmutable**.

6.6. Consciencia y pensamiento

La consciencia no se genera por el pensamiento ni depende de él. Por el contrario, **el pensamiento surge en la consciencia**, y solo puede aparecer porque hay un campo que lo acoge.

Reconocer esta relación transforma la experiencia: los pensamientos pierden su carácter de urgencia y control. Se vuelven **herramientas**, no amos.

La práctica consiste en **observarlos con atención plena**, sin rechazo ni adhesión, permitiendo que la consciencia se revele a sí misma a través de ellos.

6.7. La meditación del pensamiento

Observar los pensamientos sin identificarse con ellos es el primer paso hacia

una meditación natural:

1. Permitir que los pensamientos surjan y desaparezcan.
2. No juzgar ni rechazar ninguno.
3. Reconocer el **campo en el que aparecen** como la verdadera consciencia.

Este simple acto revela que **tú no eres tus pensamientos**, sino la consciencia que los conoce. Y desde esa consciencia, surge una libertad y claridad interiores que no dependen de ningún contenido mental.

Capítulo 7 · Sentir

7.1. La emoción como energía consciente

Sentir es una experiencia inmediata que no necesita explicación. Alegría, tristeza, miedo, amor: todas aparecen en la consciencia **como energía viva**.

La emoción surge y se despliega sin que el «yo» intervenga. Aunque a menudo creemos que «somos» nuestras emociones, al observarlas atentamente se revela que **aparecen en la consciencia**, igual que los pensamientos o las sensaciones físicas.

7.2. No apropiarse de las emociones

Habitualmente, nos identificamos con nuestras emociones: «Estoy enojado», «Soy feliz». Esta identificación genera conflicto o apego, dependiendo de la emoción.

Observar la emoción sin apropiación permite que **fluya libremente**. La tristeza puede existir sin que uno se sienta atrapado en ella; la alegría puede surgir sin ser objeto de posesión. En este espacio, la emoción **se convierte en fenómeno, no en identidad**.

7.3. La relación entre emoción y cuerpo

Las emociones siempre se manifiestan en el cuerpo: el corazón late, la respiración cambia, los músculos se tensan o relajan. El cuerpo es **el instrumento de la emoción**, pero no el origen de la consciencia que la conoce.

Al prestar atención a esta relación, se descubre que **el cuerpo y la emoción son fenómenos integrados en la consciencia**, íntimamente conectados, inseparables del instante presente.

7.4. La impermanencia de lo sentido

Toda emoción es **transitoria**. Surge, alcanza su intensidad y luego disminuye. Incluso las emociones más intensas son efímeras en la experiencia consciente.

Reconocer esta impermanencia permite vivir las emociones sin miedo ni apego. No hay necesidad de retener la alegría ni de rechazar la tristeza. Todo **aparece y desaparece en la misma consciencia** que los observa.

7.5. Emoción y observación consciente

La práctica consiste en **observar la emoción mientras ocurre**, sin juzgarla ni intentar controlarla. Este acto sencillo revela algo profundo:

- La emoción no nos posee.
- El «yo» que parece estar envuelto en ella es un pensamiento añadido.
- La consciencia permanece **clara y presente** incluso en medio de la emoción más intensa.

Este reconocimiento transforma la experiencia emocional: las emociones pierden su fuerza de dominio y se convierten en **expresiones naturales de la vida consciente**.

7.6. La neutralidad consciente

Entre las emociones fuertes y la calma hay un espacio de **neutralidad consciente**, donde la presencia observa sin intervención. No es indiferencia, sino **aceptación plena de lo que es**.

Desde esta neutralidad, incluso la tristeza o el dolor se experimentan con claridad y amplitud. La consciencia ya no se fragmenta entre emociones y observador; **todo ocurre en ella**.

7.7. La sabiduría de sentir

Sentir profundamente sin identificación ni rechazo revela la **dimensión más viva de la consciencia**. Cada emoción es una ventana que permite reconocer que **la consciencia es siempre el fondo inmutable de toda experiencia**.

A través del sentir, la consciencia se experimenta en movimiento, como energía que fluye, se transforma y se integra con la vida.

Sentir no es algo que se hace. Es algo que **ocurre en la consciencia**, enseñándonos la unidad de lo vivido y lo viviente.

Capítulo 8 · Recordar e imaginar

8.1. La memoria como presencia

Recordar es traer al presente algo que ocurrió en el pasado. Sin embargo, el pasado no aparece como algo separado; aparece **como contenido en la consciencia presente**.

La memoria no viaja en el tiempo. Lo que recordamos surge ahora, en este instante, como sensación, imagen, emoción o pensamiento. La consciencia siempre es **el escenario donde la memoria se despliega**.

8.2. La imaginación y la creación del presente

La imaginación comparte la misma naturaleza que la memoria: proyecta escenarios, combina imágenes, inventa mundos. Todo ocurre **en la consciencia presente**, incluso si parece futuro o inexistente.

Recordar e imaginar no son actos de un «yo» separado. Son fenómenos que surgen espontáneamente en el campo de la experiencia.

La imaginación revela la libertad inherente de la consciencia: crear mundos internos sin esfuerzo, explorar posibilidades sin limitarse a la realidad inmediata.

8.3. El tiempo psicológico

Al observar la memoria y la imaginación, surge la noción de tiempo. El pasado y el futuro aparecen como conceptos, pero la experiencia consciente ocurre **siempre en el presente**.

El tiempo psicológico es una construcción mental: un hilo de recuerdos y proyecciones. La consciencia, en cambio, **trasciende el tiempo**: presencia pura que acoge todo lo que surge, sin quedar atrapada en ningún momento.

8.4. No apropiarse de recuerdos e imágenes

Al igual que con los pensamientos y las emociones, tendemos a identificarnos con lo que recordamos o imaginamos: «esto me pertenece», «esto define quién

soy».

Observar recuerdos e imaginación sin apropiación revela su **carácter transitorio** y su dependencia de la consciencia. Surgen y se disuelven en ella, como olas en el océano: nunca son el océano mismo.

8.5. La memoria y la identidad

La memoria contribuye a la sensación de identidad: recuerdos reunidos conforman la narrativa del «yo». Sin embargo, esta identidad narrativa es **una construcción dentro de la consciencia**, no la consciencia misma.

Al separarse de la identificación con los recuerdos, el sentido de identidad se suaviza. La consciencia permanece **intacta, presente y sin necesidad de historias**.

8.6. La imaginación como expansión

La imaginación permite explorar mundos posibles, vivir experiencias que nunca ocurrieron, ensayar respuestas a situaciones futuras.

Cuando se observa sin apego, la imaginación se convierte en un **medio para descubrir la libertad de la consciencia**, en lugar de un mecanismo de escape o control.

8.7. Integración de memoria, imaginación y presencia

Recordar e imaginar son manifestaciones de la misma consciencia que percibe, siente y piensa. No hay separación: cada imagen evocada o creada surge **en el mismo espacio consciente** que conoce el presente.

La práctica consiste en **observar recuerdos e imágenes con apertura**, permitiendo que aparezcan y desaparezcan sin interferencia. En esta observación, la consciencia se reconoce a sí misma, y el tiempo deja de ser una cadena que limita la experiencia.

8.8. Conclusión: el presente infinito

Recordar e imaginar no nos alejan del presente; lo revelan. Cada instante es un campo que contiene todo: pasado, futuro, sueños y memorias.

La consciencia que recuerda y que imagina **siempre está aquí**, sosteniendo todas las experiencias, y en ella **no hay separación entre lo vivido y lo soñado**.

En este reconocimiento, la memoria y la imaginación se convierten en puertas para **habitar la consciencia sin límites**, integrando el flujo de la experiencia en una presencia unificada y continua.

Parte IV - Los estados de la consciencia

Capítulo 9 · Sueño y vigilia

9.1. La continuidad de la consciencia

La vigilia y el sueño parecen estados distintos, pero ambos ocurren **dentro de la misma consciencia**. En la vigilia, la experiencia es coherente, orientada a la acción y con sentidos externos activos. En el sueño, las imágenes, emociones y escenarios surgen sin control directo, pero **la consciencia sigue presente**.

No existe una «ausencia de consciencia» durante el sueño; hay sólo una forma distinta de manifestarse. Incluso en sueños profundos, donde no recordamos contenido alguno, **la consciencia permanece como fondo**.

9.2. El sueño como mundo consciente

Durante el sueño, los pensamientos, emociones y sensaciones se presentan como experiencias tan vividas como las de la vigilia. El soñador parece interactuar con un mundo interno, pero la experiencia se da **en la misma presencia consciente** que percibe la vigilia.

Esto revela que **la vigilia no es más real que el sueño**. Ambos son modos de aparecer dentro de la consciencia, con reglas distintas pero bajo la misma presencia que los acoge.

9.3. Vigilia, sueño y continuidad

El sentido de discontinuidad entre vigilia y sueño surge de la memoria y del juicio conceptual. Recordar los sueños permite conectar ambos estados, pero incluso sin memoria, la consciencia **fluye ininterrumpidamente**.

La experiencia consciente no depende de estar despierto. La vigilia y el sueño son **formas de aparición**, pero la consciencia es la **constante subyacente**.

9.4. El testigo inmutable

Observar el sueño y la vigilia revela un principio: **hay algo que presencia ambos estados sin cambiar**. Este testigo inmutable no está limitado por tiempo, lu-

gar o circunstancia. Es la **consciencia que no surge ni desaparece**, aunque los contenidos cambien constantemente.

Reconocer este testigo permite percibir que no hay un «yo» que atraviesa el sueño y la vigilia; hay solo **consciencia presente en ambos estados**.

9.5. La naturaleza de los sueños

Los sueños muestran que la experiencia consciente **no requiere objetos externos ni lógica lineal** para manifestarse. Las emociones, imágenes y pensamientos del sueño son plenamente vividos, a pesar de su incoherencia aparente.

Esta comprensión cuestiona la idea de que lo «real» debe ser coherente o estable. La vigilia es solo otro tipo de coherencia, mientras que la consciencia sigue siendo constante en ambos estados.

9.6. La vigilia como extensión del sueño

Cuando se observa profundamente, se descubre que la vigilia comparte la misma naturaleza que el sueño. La diferencia no está en la consciencia, sino en **los contenidos y la estructura de la experiencia**.

La separación entre sueño y vigilia es **conceptual**, creada por la memoria y el lenguaje. La experiencia directa muestra que ambos son **manifestaciones de la misma consciencia**.

9.7. La integración consciente de ambos estados

Practicar la atención consciente durante la vigilia y el recuerdo atento de los sueños permite **reconocer la unidad de la experiencia**. La consciencia deja de fragmentarse entre «despierto» y «soñado», y se percibe como un **flujo continuo y sin centro**.

Este reconocimiento amplía la comprensión de la realidad: **no hay dentro ni fuera, no hay límite entre estados**, solo consciencia que observa y se reconoce.

9.8. Conclusión: la consciencia más allá de los estados

El sueño y la vigilia son formas diferentes de aparición, pero la consciencia **trasciende cualquier forma**. Reconocer esto transforma la relación con ambos estados: se vive con claridad en la vigilia, se recuerda con ecuanimidad el sueño, y se experimenta la continuidad de la presencia consciente en toda experiencia.

Capítulo 10 · Silencio y atención

10.1. La atención como puerta

La atención no es un acto de fuerza ni de control. Es la **apertura de la consciencia** hacia lo que aparece. Atender es permitir que los fenómenos surjan y sean conocidos, sin resistencia ni juicio.

El silencio surge naturalmente cuando la atención se vuelve **pura y sostenida**. No es ausencia de fenómenos, sino una percepción clara y directa de lo que es.

10.2. El silencio no es vacío

El silencio no significa la inexistencia de pensamientos, sonidos o sensaciones. Es un **fondo consciente** en el que todos los fenómenos ocurren.

En este silencio, se revela la naturaleza indivisa de la experiencia: no hay separación entre observador y observado, entre lo interno y lo externo.

10.3. Atención sostenida

La práctica de la atención sostenida consiste en **observar sin distraerse**, sin etiquetar ni analizar. Cada objeto, sensación o pensamiento aparece y desaparece, y la consciencia los acoge sin interferir.

En esta atención, se descubre que **la consciencia es siempre el fondo constante**, inmutable y receptivo, mientras todo lo demás cambia.

10.4. La transparencia de la experiencia

Cuando la atención se vuelve firme, cada fenómeno se percibe con claridad. No hay confusión ni apego. El mundo y el yo se revelan como **manifestaciones del mismo campo consciente**.

La transparencia no significa ausencia de contenido; significa ver los contenidos sin apropiación, con reconocimiento pleno de su naturaleza transitoria.

10.5. Silencio y transformación

El silencio transforma la percepción porque permite que la consciencia se co-

nozca a sí misma directamente. No hay intermediarios: pensamientos, emociones o sensaciones no ocultan lo que es real.

En este silencio, surge una **claridad profunda**: los fenómenos se viven sin distorsión, y la consciencia se reconoce como **presencia pura y constante**.

10.6. Atención sin centro

La atención profunda revela que **no hay un centro desde el cual se perciba**. No hay un «yo» mirando, oyendo o sintiendo; hay **experiencia que ocurre**, y la consciencia se reconoce en ese acto.

Esta comprensión disuelve la ilusión de separación. Cada fenómeno es conocido **como parte de la totalidad consciente**, no como objeto separado.

10.7. Integración de silencio y atención

Silencio y atención no son herramientas para alcanzar algo fuera de la experiencia; son **la experiencia misma reconociéndose**.

La atención sostenida convierte cada instante en **un acto de presencia consciente**. Cada sonido, pensamiento, sensación o emoción es observado y conocido en su esencia, sin apego ni rechazo.

10.8. Conclusión: la presencia inmutable

En el silencio y la atención, la consciencia se experimenta como **fondo constante de toda experiencia**. No surge ni desaparece, no se fragmenta y no se pierde en los contenidos.

Practicar esta atención silenciosa permite vivir plenamente, reconocer la unidad de la experiencia y habitar cada instante como **una manifestación directa de la consciencia**.

Parte V - La no-dualidad

Capítulo 11 · Nada fuera de la consciencia

11.1. La consciencia como todo

Cuando se observa directamente la experiencia, se descubre algo sorprendente: **todo lo que aparece lo hace en la consciencia**. Pensamientos, emociones, sensaciones, mundos internos y externos: no existe nada que no sea conocido por ella.

Nada está «fuera» de la consciencia. Todo fenómeno, por más externo que parezca, surge y se sostiene en su campo. Esta comprensión es **la base de la no-dualidad**: no hay observador separado de lo observado.

11.2. El colapso de la separación

La idea de un «yo» separado que observa un mundo externo es un **constructo conceptual**. La experiencia directa revela que este yo es solo un pensamiento más entre otros pensamientos, una narrativa que surge en la consciencia.

Al observar profundamente, la separación desaparece. No hay dentro ni fuera. No hay sujeto ni objeto. Solo hay **experiencia que ocurre**, un flujo indiviso de presencia consciente.

11.3. Mundo y consciencia: una sola realidad

Todo lo que llamamos mundo —cosas, seres, fenómenos— no existe independiente de la consciencia que lo conoce. Esto no significa que los fenómenos no sean reales, sino que **su realidad aparece en la consciencia**, y sin ella, no hay experiencia.

La dualidad sujeto-objeto es útil para navegar la vida práctica, pero **no refleja la estructura última** de la experiencia. Desde la perspectiva de la no-dualidad, todo es consciencia:

- Lo que percibes como externo es consciencia.
- Lo que percibes como interno también es consciencia.

No hay dos.

11.4. La consciencia sin centro

En la experiencia no-dual, no hay un punto central que sea «yo» que observa. No existe un dueño de la consciencia ni un centro desde el cual surja la experiencia.

La consciencia simplemente **ocurre y se reconoce a sí misma**. Todo surge, todo desaparece, y todo se conoce en el mismo campo único y sin límites.

11.5. Reconocer la unidad

Reconocer que nada existe fuera de la consciencia transforma la relación con la vida:

- La resistencia disminuye.
- La apropiación y el apego se suavizan.
- La experiencia se percibe como un **fluir indiviso y pleno**.

No se trata de negar la realidad fenomenal, sino de ver que **la consciencia es la matriz de todo lo que aparece**.

11.6. Más allá del concepto

La no-dualidad no puede capturarse plenamente con palabras o conceptos. Cualquier intento de definirla crea límites donde no los hay. Solo puede ser **reconocida directamente en la experiencia**.

Este reconocimiento no requiere esfuerzo ni cambio; solo **atención y apertura**. Al hacerlo, la consciencia se muestra como lo que siempre ha sido: inmutable, ilimitada, indivisa.

11.7. Vivir la no-dualidad

Vivir desde la comprensión de que nada está fuera de la consciencia implica:

- Observar fenómenos sin apropiación.
- Percibir la unidad en la diversidad.
- Reconocer la presencia constante que acoge todo.

La vida no se vuelve más difícil ni más complicada; simplemente se ve **con claridad y amplitud**. Cada momento es completo, porque **todo aparece dentro de la consciencia que lo conoce**.

11.8. Conclusión: la totalidad evidente

Nada fuera de la consciencia significa que **todo es consciente y conocido**. El mundo, el yo, el tiempo, los pensamientos y las emociones son **manifestaciones de la misma presencia**.

Este reconocimiento disuelve la ilusión de separación y abre la posibilidad de **una vida vivida plenamente en unidad**, donde cada experiencia revela la consciencia misma

Capítulo 12 · Yo soy eso

12.1. La identificación última

Después de explorar la percepción, el pensamiento, la emoción, la memoria, la imaginación, el sueño y el silencio, emerge una constatación inevitable: **todo lo que aparece lo hace en la consciencia**.

Cuando se comprende profundamente que no existe nada fuera de la consciencia, surge la identificación última:

«Yo no soy un objeto dentro del mundo; yo soy la consciencia misma que conoce todo».

Esta no es una afirmación intelectual, sino un **reconocimiento directo**. No se alcanza, no se obtiene; se descubre que **siempre ha sido así**.

12.2. Yo y consciencia: la unidad revelada

El «yo» funcional —el que actúa, piensa y siente— sigue existiendo para interactuar con el mundo. Pero su naturaleza deja de ser central. Ya no es el dueño ni el creador de la experiencia.

La consciencia permanece como **fondo inmutable**, y el yo individual aparece como una **manifestación transitoria** dentro de ella. Desde esta perspectiva, surge la claridad:

- Yo soy la consciencia.
- Todo lo conocido es consciencia.
- No hay separación.

12.3. La práctica del reconocimiento

El reconocimiento de «Yo soy eso» no requiere rituales, conceptos complejos ni esfuerzo sostenido. Requiere:

1. **Atención plena:** observar los fenómenos sin apropiación ni rechazo.
2. **Silencio interior:** permitir que la experiencia ocurra sin interferencia.
3. **Desidentificación:** no confundir los pensamientos, emociones o cuerpos con la presencia que los conoce.

Al practicar esto, cada instante se convierte en **un acto de reconocimiento de la consciencia**.

12.4. La libertad de ser

Al comprender que «Yo soy eso», desaparece la sensación de limitación, miedo o separación. La consciencia ya no está fragmentada ni atrapada en identidades pasajeras.

La libertad no es escapar del mundo, sino **vivir en unidad con todo lo que ocurre**. La acción sigue existiendo, pero ya no surge del apego ni de la identificación con un «yo» separado.

12.5. La vida cotidiana y la no-dualidad

Reconocer que uno es la consciencia no significa abandonar la vida cotidiana. Significa vivir cada momento con:

- Claridad
- Atención plena
- Aceptación de lo que es

El mundo sigue apareciendo con toda su diversidad, y uno actúa dentro de él sin perder la sensación de **unidad profunda**. Todo acto, pensamiento y emoción surge como expresión de la misma consciencia.

12.6. La verdad evidente

«Yo soy eso» resume la experiencia de toda la consciencia:

- No hay observador separado.

- No hay objeto separado.
- Todo ocurre en la misma presencia.

La verdad de la consciencia es **auto-evidente**, siempre accesible, siempre presente, más allá de palabras y conceptos. No necesita comprobación; solo reconocimiento.

12.7. Conclusión final

Este tratado culmina en un simple pero profundo descubrimiento: **la consciencia es todo lo que es**. Cada percepción, emoción, pensamiento, sensación o sueño revela la misma presencia.

Vivir desde este reconocimiento transforma la experiencia: cada instante se percibe como completo, íntegro, inmutable y **plenamente consciente**.

Yo soy eso: la consciencia que conoce todo, sin separación, sin principio ni fin, eterna en cada instante del vivir.

Epílogo

1. La sencillez de lo que siempre ha sido

Al recorrer la experiencia de la consciencia, desde los sentidos hasta la memoria, la imaginación y la observación del yo, surge una verdad clara: lo que somos no es complicado ni requiere acumulación.

La consciencia es **simple, constante y siempre presente**. No se obtiene, no se pierde, no se transforma en otra cosa. Todo el trayecto del conocimiento conduce a este reconocimiento: la esencia de la vida y del ser es **simplemente ser consciente**.

La sencillez no significa falta de profundidad. Todo lo que aparece, cada pensamiento, emoción o sensación, se sostiene en esta claridad inmutable. Reconocer la sencillez de lo que siempre ha sido permite vivir con ligereza, sin esfuerzo ni resistencia.

2. Consciencia y compasión

La comprensión de la unidad de la consciencia no es un retiro del mundo, sino un **reconocimiento de que todos los fenómenos comparten la misma raíz**. Cada ser, cada experiencia, surge en la misma presencia que nos sostiene a nosotros.

Desde esta visión, la compasión surge de manera natural. No es un mandato moral, sino el **reflejo espontáneo de la consciencia que conoce que no hay separación**. Cada acto de cuidado, escucha y comprensión es expresión directa de esta unidad.

La verdadera compasión no exige sacrificio ni esfuerzo heroico. Es **una consecuencia de reconocer que lo que afecta al otro también nos afecta, porque todo es consciencia**.

3. El misterio evidente

Aunque la consciencia es simple y accesible, también permanece **misteriosa**. No puede reducirse a palabras, conceptos o teorías. Siempre hay un aspecto que **trasciende la mente**, que se revela únicamente en la experiencia directa.

Este misterio no es obstáculo ni limitación. Al contrario, invita a la **exploración constante y al asombro**, recordando que cada instante de vida es único y pleno.

Lo evidente y lo misterioso coexisten: la consciencia es **totalmente presente y al mismo tiempo infinita en su profundidad**, un enigma que siempre se revela y nunca se agota.

Conclusión del epílogo:

Vivir desde este reconocimiento implica aceptar la **sencillez, la unidad y el misterio**. Cada momento se convierte en una oportunidad para percibir la consciencia en acción, para actuar con compasión y para maravillarse ante lo que siempre ha sido y siempre será.

© 2025, José Lara Ruiz, biólogo.

© 2012 - 2025 Nodualidad.info