

LAS CARAS DEL SER

TU VIAJE A LA TRASCENDENCIA

M I L L E N I U M

LAS CARAS DEL SER

TU VIAJE A LA TRASCENDENCIA

Avi Hay



Barcelona • Madrid • Bogotá • Buenos Aires • Caracas • México D.F. • Miami • Montevideo • Santiago de Chile

Nosotros, los humanos, somos las auténticas caras de la divinidad. Necesitamos experimentar eso en la raíz de nuestra identidad para manifestar conscientemente como especie, con responsabilidad, paz y bienestar. Hemos venido aquí al planeta Tierra, de todos los rincones del universo, para sanar las heridas del alma, cumplir nuestro Programa Existencial y trascender, desde esa forma del Ser que es humana.

Índice

PRÓLOGO: Las caras del Ser	13
A modo de introducción: carta al lector.	17
Esquema: «la manzana holográfica» de la creación.	27

PRIMERA PARTE DE LA PERSONA AL ALMA

Preámbulo	31
Autodescubrimiento	35
Incentivos para el viaje.	43
Términos e investigación del alma	49
El Cuerpo de Luz y la física cuántica.	57
Encarnarse en el seno de la familia	67
Mis vivencias con los niños	73
Descripciones del Otro Lado	79
Planeta Tierra como aeropuerto	87
Almas extraterrestres y la lección humana.	93
La canalización: mensajeros del más allá	101
Biorritmos de vidas pasadas y mariposas.	109
¿Quién o qué tiene poder sobre ti?.	113
La Nueva Era y la «matrix» mental	121
¿Conciencia o genética?.	127
El Programa Existencial	133
Encontrar al maestro/a	139
El país de la lotería	149

La autocuración	157
Alimentar el alma	165
La fantasía y el sexo	171
La educación prohibida	183
Concepción y parto conscientes	193
Prácticas para el Despertar del alma	201
Alfabeto espiritual	217

SEGUNDA PARTE DEL ALMA AL SER

Preámbulo	217
Destellos de una felicidad real	221
Abrazar el karma individual y colectivo	229
Trascender nuestro Programa Existencial	237
Atravesar la Noche Oscura del alma	243
Descubrir el Yo Soy Real	253
Despertarse de la dualidad	257
Mirarse en la Sala de Espejos	261
Desprenderse del propio camino	267
Cultivar la quietud en el ojo del huracán	275
Confianza en la Inteligencia Universal	279
Integración del alma y la persona	285
El libre albedrío del Ser	291
La autorrealización	297
Acompañar a enfermos terminales	303
Sentir el océano en una gota	309
Más allá de <i>Mindfulness</i>	315
La auténtica religión	321
La oración	329
Un ego funcional	333
Samsara y Nirvana	339
La cuna de la certeza interior	345
El último juego de la iluminación	349
Instrumento de la divinidad	353
El significado de tu vida	357
GLOSARIO	361
NOTAS BIBLIOGRÁFICAS	365

PRÓLOGO

Las caras del Ser

Avi Hay apareció en mi vida sin buscarlo, con él aprendí el tesoro de la meditación y, cuidado que ya viene el tópico, me cambió la vida. Así lo digo y es que es verdad. Tan segura como estoy de que no existen las casualidades, ¿cómo es posible que viniera a dar clases de meditación a dos minutos de mi casa y luego hasta en mi propio trabajo? Y mira que el reto era complicado: trabajo en un hospital, en pleno ajetreo de pacientes y médicos, hasta allí consiguió llevar la paz.

Por mi parte no puedo estar más agradecida por lo mucho que he aprendido desde entonces. En especial con la meditación, que ya forma parte esencial de mi vida. Meditar con Avi Hay es sencillo, no hay que sujetarse a condiciones estrictas ni aproximarse a ningún tipo de creencia o conocimiento espiritual. Es simplemente respirar, abrir un espacio interior y sentir el ser que habita en él. Curioso que sea precisamente en este silencioso vacío donde todo cobra sentido y me sienta capaz de amar la vida tal y como es. Resalto la meditación porque es la puerta que me ha facilitado el acceso al resto de las experiencias. Destaco también los cursos de Terapias Del Alma, que han supuesto un camino de desarrollo espiritual y de autoconocimiento para mí, una transformación hacia una vida más consciente y más plena.

Este segundo libro suyo tiene un nombre precioso, *Las caras*

del Ser. Para mí es la esencia pura de Avi Hay en el trato personal y sus actividades cotidianas, las terapias, las enseñanzas de sus talleres, la ciencia de sus conferencias, aconteceres personales. En la primera parte del libro nos lleva por distintos temas que cuestionan nuestras ideas convencionales acerca de lo que somos y el significado de nuestra vida. Para quienes pensábamos que nuestra persona se delimita por la piel de nuestro cuerpo, esto es toda una revolución. En esta primera parte se trata de entender que no somos solo un cuerpo, sino mucho más, un alma. Avi Hay ilustrará cada tema con abundantes y detalladas experiencias personales, tanto tuyas como de pacientes y amigos, así se nos hace mucho más cercano y familiar el tema que trata. Casos reales, recientes, muchos de ellos los he vivido personalmente. En estos ejemplos que muestra, veo las caras de las personas involucradas como las caras a las que hace referencia en el título, ellas son las auténticas caras de la divinidad.

En la segunda parte, Avi Hay irá más allá porque tenemos que entender que tampoco somos solo un alma, sino mucho más. Somos la divinidad misma, la manifestación del Ser, el soplo de vida, el origen y el fin de todo lo manifestado. Es difícil de asimilar, porque en nuestra experiencia vital la mente limita nuestra capacidad de entender y, también hay que decirlo, porque algunas manifestaciones en este mundo están bien lejos de representar los valores que relacionamos con el Ser: armonía, belleza, paz, amor. Avi Hay nos va dando pautas claras de nuestra manifestación divina, evidencias científicas y sensaciones que cualquier persona ha podido experimentar, para mostrarnos cómo podemos percibir desde el alma a ese Ser que nos nutre y da vida. Eso que en esencia somos.

Es francamente sorprendente la virtud que tiene Avi Hay de sintetizar conocimientos y experiencias tan sutiles y tan profundas. Tiene la capacidad de proyectarnos su visión mediante palabras sencillas, imágenes conceptuales y gráficos que representan al hombre y su esencia. Aun así, para quien se enfrente por primera vez a estas cuestiones puede ser complicado de comprender. Tal y como él mismo nos invita a hacer, es mejor no entrar en dogmatismos, en cuestionarnos el creer o no en temas tan difíciles como la reencarnación o intentar comprender solo desde la men-

te, como estamos acostumbrados. Te animo a leerlo y a sentirlo con el corazón abierto y experimentarlo personalmente en la vida de cada día.

En nuestro contexto social estamos profundamente condicionados por la herencia cultural y los medios de comunicación tecnológicos. Recibimos y procesamos tanta información que no nos queda tiempo para reflexionar. Nos abruman con tal cantidad de noticias, que no nos atrevemos a dudar de lo que nos cuentan los medios oficiales. Y aunque ya sabemos que el mundo material es una parte pequeña de todo lo que hay, nos resistimos a aceptar todo aquello que va más allá de lo que captan nuestros cinco sentidos. Sin embargo, sentimos el vacío existencial, el modelo social actual ya no nutre a la persona como necesita. Es por eso que el trabajo de Avi Hay es una bendición para las almas necesitadas de luz, un bálsamo para los corazones heridos, un camino de autoconocimiento dirigido al amor que se manifiesta dentro de todos nosotros y en todo el universo.

Confío en que la lectura de este libro te lleve a la claridad sobre el significado del Despertar de la Conciencia, porque es completísimo, construido con capítulos cargados de contenido, aunque pequeños en extensión. A través de ellos se transmite todo el mensaje y significado de lo que Avi Hay nos viene enseñando de tantas maneras como es capaz de expresar. Y si no te lleva a la claridad, al menos hará que te replantees lo más importante que tenemos, la vida misma y nuestro papel como seres humanos en este mundo.

Por mi parte solo queda dar las gracias a Avi Hay, luz de mi despertar, maestro amoroso, paciente y entregado, por aparecer en mi camino.

Un abrazo de luz y amor,

OLGA BERNAL LOSADA,
autora del libro y del blog *Mi camino del alma*

A modo de introducción: carta al lector

Querido lector, quiero que este libro sea como una flecha desde mi corazón al tuyo y que resuene en tu interior.

Mi táctica es muy clara: exponerte mis propias experiencias como científico de la conciencia junto a las evidencias mundialmente reconocidas para abrir la puerta a un viaje hacia tu interior. De allí podrás contemplar el sentido de la vida desde una perspectiva profunda e innovadora, abrazar o descartar lo que te parezca acertado y optar, quizá, por nuevos horizontes en tu evolución. Tu ayuda es imprescindible para despertarnos como especie y manifestarnos conscientemente.

El proceso del Despertar es complejo y exigente para todos los seres humanos, pero como estamos interconectados en este holograma del Ser, es suficiente una masa crítica de relativamente pocos individuos despiertos, para que actúe la resonancia y empecemos a asumir responsabilidad, transformar los sistemas de creencias y crear una realidad mucho más sana, armoniosa y feliz como especie.

He dedicado mi primer libro¹ a los buscadores, a las almas con el fervor de cuestionar, entender y practicar los ejercicios, que rompen en pedazos el paradigma actual del materialismo, llevando una vida más consciente desde un corazón despierto. Es un libro extenso, en el formato clásico de preguntas, respuestas, que resume la experiencia humana en el planeta Tierra, en todos los ámbitos de la vida a comienzos del siglo XXI y termina dibujando

do las opciones de evolución para almas y para la especie en general, en estos tiempos intensos de cambio y transformación.

Confío en la Inteligencia Universal, que me ha planteado el desafío de escribir otro libro, más sencillo, directo y resumido, para inspirar al lector con las experiencias del Despertar que he vivido con mucha gente en tres continentes.

Recomiendo leer este libro **de una forma ordenada**, desde el comienzo hasta el final, pero luego, también puede **consultarse como oráculo**, preguntándose interiormente sobre cualquier cuestión y abriéndolo para recibir un consejo. Estos consejos, que están resumidos en letras negritas y destacadas a lo largo del libro, responderán exactamente al momento que estés viviendo en tu interior. Es importante hacerse la consulta de una manera sincera y enfocada, para que esa inteligencia, que actúa a través de nuestro subconsciente, nos traiga un reflejo perfecto del momento actual en nuestro proceso de evolución.

Las caras del Ser describe este proceso de crecimiento en conciencia basándose en nuestro concepto de identidad y en dos pasos: **desde la persona al alma y desde el alma al Ser**. No se trata de dos pasos en un camino lineal —por el tiempo y el espacio— es solo una referencia a lo que se transforma esencialmente, que es **nuestro sentido de identidad**. En realidad, podemos hacer estos dos pasos en paralelo, incluso puede haber «saltos cuánticos», que nos hagan despertar de golpe al Ser, sin pasar por concebirnos como almas, aunque eso es poco habitual. Por encima de todo, es importante destacar que **este proceso es único y singular para cada ser humano**. El avance interior en nuestro propio concepto de identidad requiere que indagemos en los diferentes aspectos de nuestra vida, sin tratar de valorarla en una escala lineal o evolutiva. Más bien es un viaje desde la superficie de nuestra identidad en una esfera a su centro y raíz, donde somos la manifestación directa de la divinidad.

Para entender mejor esta cuestión del proceso de Despertar, te invito a pensar en la red de Internet, en la que todos estamos conectados y a la que accedemos cada uno desde su ordenador. En cada ordenador aparece una imagen virtual en **la pantalla**, que corresponde a nuestra **realidad relativa y personal**, y paralela-

mente tenemos **una realidad virtual en común** que es **Internet**. Y en cada ordenador también hay **una memoria RAM**, que le permite operar, como nuestra **mente consciente**, y un **cerebro** que sería el **procesador**.

El **disco duro**, pues, sería como la **memoria subconsciente del alma**, de inmensa magnitud en comparación con la memoria RAM. Es invisible desde la pantalla de nuestra realidad virtual, pero asequible para el **programador** o el **terapeuta**. Igualmente, cada ordenador tiene su **hardware**, que sería nuestra **genética**, y también su **software**, que sería **nuestra alma**, con su principal programa existencial, condicionamientos y talentos, archivos de imagen, sonido y vídeo. Y la **muerte** sería **transferir el software a una memoria «en la nube»** para instalarla en un nuevo «ordenador», con la siguiente encarnación. Como veremos más adelante, la muerte no existe, simplemente es un tránsito al Otro Lado virtual de la vida. Pero, por encima de todo, ningún ordenador funciona sin estar **enchufado a la luz**, a la corriente eléctrica, que es nuestra conexión inconsciente con la **Fuente de la vida**.

Meditar es «apagar» o «resetear» nuestra realidad virtual y tomar conciencia de la luz que nos alimenta por dentro, lo que sostiene tantos mundos paralelos, personas u «ordenadores» en esa red inmensa de realidades relativas.

Todos estamos conectados en la misma Fuente, que produce el propio tejido de tiempo y espacio y nos permite generar una realidad virtual y relativa, «un mundo con dos patas». Nuestro «ordenador» simplemente modula la corriente eléctrica en millones de células de «silicona», de inmensa complejidad, y junto con el software, produce este espectáculo maravilloso de realidad relativa —emocional, mental y sensorial— que es diferente para cada uno de nosotros.

Para la mayoría de las personas el Ser o la Fuente de la vida es inconsciente, al igual que la corriente eléctrica es invisible para el ordenador. Y aunque nos proyectamos durante cada día, tan convencidos de que es una realidad «real», todos necesitamos enchufarnos por la noche, para cargar la batería. Meditar es cargar la batería conscientemente y tomar conciencia de que estamos en una realidad virtual, construida a partir de esa corriente de luz. Hemos

olvidado nuestro origen en la divinidad y solo vivimos esa realidad personal en la superficie del holograma. Pero cuando investigamos esa realidad virtual, descubrimos que todo lo que nos separa de nuestro origen en la luz es la ignorancia de quiénes somos. Cuando meditamos repetidas veces, es como apagar o resetear el ordenador para darnos cuenta de Aquello que fluye por nosotros.

Habitualmente la meditación no es suficiente para vivir plenamente, porque hace falta depurar y desfragmentar nuestra memoria en la separación, ese «disco duro» de memorias del alma. A este trabajo interior con la fragmentación de nuestra identidad lo llamo simplemente Terapia Del Alma y supone investigar nuestra identidad mediante la intención (corazón), la atención (mente) y la respiración (cuerpo). Cuando finalmente nos despertamos a ESO, que es nuestra esencia, seguimos produciendo una realidad relativa en nuestra «pantalla», pero ya sabemos quiénes somos de verdad y dejamos de sufrir por la realidad en la superficie de esa red virtual.

El terapeuta consciente, como un «programador», simplemente transforma el subconsciente en consciente, disocia y desfragmenta los programas de sufrimiento y malestar.

Una forma gráfica de ver el mismo proceso de Despertar, que incorpora conocimientos de la mecánica cuántica, es el esquema que presento después de esta introducción. Si visualizas nuestro **cuerpo físico** como una **partícula** en la superficie de Este Lado de la vida, nuestro cuerpo del alma sería una onda, o lo que yo llamo **Cuerpo de Luz**. Y ese **Espacio Cuántico** donde sucede el tránsito en estas dos manifestaciones es la **Fuente de la vida**, en el centro de la esfera de la creación, que es una «manzana holográfica». Pero como somos seres de una complejidad mucho mayor a la de una partícula, tenemos **memoria del alma** en la separación, un «software» en tiempo-espacio, como **un hilo o un muelle** de una forma espiral, que nos dispara entre Este Lado y el Otro Lado, hasta que complementamos nuestro proceso de Despertar y recordamos **nuestro origen en la divinidad**, en la Fuente de la vida.

El primer paso, **desde la persona al alma**, ya es un cambio radical en nuestro sentido de identidad. La persona es nuestra identidad más superficial o la que aparentamos por fuera, pero al

despertarnos primeramente, tomamos conciencia de que detrás de la persona llevamos un camino recorrido —vivencias en vidas pasadas, talentos, anhelos y patrones subconscientes—. Es como pasar del hardware (genética personal) a reconocer que también existe el software (alma), empezando a tratarnos desde un plano mucho más sutil y virtual y desfragmentando el «disco duro» del ordenador.

A este paso de la persona al alma dedico la primera parte del libro y reúno en ella conclusiones de ese viaje con ejemplos, anécdotas, compartiendo las experiencias recogidas de testimonios personales en talleres, grupos y encuentros privados. He intentado plasmar estos testimonios en diferentes campos de la vida en mi experiencia directa con conocimientos de los investigadores más recientes de la psiquiatría, la psicología y la ciencia. Como voy a explicarte más adelante, incluso este «pequeño» paso desde la persona al alma es un paso de gigante, cuando se trata del colectivo humano. Supone un cambio en nuestro paradigma de vida e implica una transformación profunda en los sistemas educativos, sociales, médicos, económicos y políticos. Por eso nos cuesta tanto dar ese paso, aunque lo estamos haciendo con certeza.

Vivir como almas supone una tremenda revolución para la especie, porque nos sacudiría de la esclavitud de la materia debido al miedo existencial; enfocaríamos la vida como un viaje hacia la autorrealización del alma a nivel individual y colectivo.

El segundo paso, desde el alma al Ser, desde el «software» del alma al «enchufe a la luz», al Espacio Cuántico en el centro de la esfera, es un viaje increíble que pocas almas vivieron en la historia de la humanidad. Estas almas son nuestros profetas, maestros y guías espirituales desde hace milenios. Pero sospecho, con grandes cúmulos de evidencias, que en estos tiempos de Despertar seríamos finalmente millones de humanos los que terminaríamos nuestros ciclos evolutivos, este pimpón entre aquí y allí, arriba y abajo, y pasaríamos a la experiencia No Dual de la divinidad como nuestra verdadera y última identidad.

Este segundo paso es un viaje desde la superficie del holograma de la creación a la profundidad del Ser, a la Fuente de la vida. Sucede cuando nuestra mente, cuyo hábito es disparar la atención