



EL YOGA DE LA VIDA
MARIA MARCO

MARIA MARCO

El Yoga de la Vida

ESCRITOS DE MEDITACIÓN. VOLUMEN I

Copyright © 2018 Maria Marco

Reservados todos los derechos.

ISBN-10: 1983795453

ISBN-13: 978-1983795459

E-mail: mczmaria@gmail.com

Website: <http://escritoamano.org>

Esta edición del libro “El Yoga de la Vida” ha sido digitalizada para distribución conscientemente libre y gratuita a través de la red. Sus contenidos pueden ser abiertamente transmitidos siempre y cuando no se altere su significado y se cite su fuente. Queda prohibida su distribución con fines comerciales. Año 2018.

A mi padre Ángel, mi primer maestro.

“La Tierra nació de una condensación de polvo y rocas, y gracias a la gravedad fue atrayendo cada vez más fragmentos a su masa. Un planeta del tamaño de Marte chocó contra la Tierra y por la agregación de partículas sólidas del impacto se formó la Luna. Un bombardeo de cometas y asteroides llenó la Luna de cráteres; la Tierra absorbió los impactos de los meteoritos, que dejaron pocas marcas visibles. Los continentes se fueron separando y los océanos ocuparon las cuencas marinas. Otro gran agente transformador, la vida en forma de colonias masivas de cianobacterias fotosintetizadoras, bombeó oxígeno a la atmósfera. En la tierra evolucionaron los organismos que respiraban oxígeno. Actualmente, los humanos -más de seis mil millones- se han convertido en una fuerza mayor. La quema de combustibles fósiles emite dióxido de carbono, un gas de efecto invernadero, a la atmósfera y calienta el planeta. Los productos químicos, industriales y agrícolas, los residuos humanos y la basura contaminan la tierra, el aire y el agua. El viajar difunde las ideas, el comercio, la cultura, las especies foráneas de plantas y animales, así como las enfermedades a un ritmo sin precedentes. Los recursos están distribuidos de forma desigual. Los conflictos y guerras devastan las sociedades. Sin embargo, la buena voluntad y el saber pueden mitigar las consecuencias adversas. La Tierra avanza siguiendo su propio ritmo. La aventura continúa, y la geografía ayuda a escribir su testimonio.”

La huella humana. Cortesía de la Wildlife Conservation Society.

CONTENIDO.

Carta de bienvenida. Acerca de.	i
1 El mundo: Nacimiento, muerte y renacer.	Pg 3
2 La primera confusión: Incomprensión y apego.	Pg 7
3 La dicha: El ego y el ser.	Pg 9
4 La meditación: La quietud manifiesta.	Pg 11
5 La búsqueda espiritual: La necesidad de paz.	Pg 13
6 La divina belleza: El amor humano y el amor divino.	Pg 15
Anexo. Ya eres feliz. ¡Se libre!	Pg 17

CARTA DE BIENVENIDA.

Con tanta alegría de encontrarte me dirijo a ti desde el no-lugar y el no-tiempo para compartir esta danza sembrada y recogida despacio, exageradamente lento.

Respira... hondo y suave.

Conoceremos, por la experiencia, que cuando el ser humano se despoja de las supersticiones y miedos que lo atan a la ilusión del tiempo, el despliegue de su naturaleza interior vuelve la vida inteligible y demuestra que el Amor, la Belleza y la Alegría escriben el guión del cosmos.

Nuestro nexo de unión no es nuestra profesión, edad, cultura, ni ningún otro discurso mental que hayas establecido contigo mismo. Nuestro nexo de unión es la aspiración que tú y yo sentimos por vivir en la Verdad.

Juntos, y quien se dirige a ti escribe “Juntos”, y esta palabra es muy importante, haremos un largo viaje a través de un sendero único.

Puedes empezar a observarlo en ti mismo, si eres sensible, y permaneces muy atento.

Hari Om Tat Sat.

María Marco.

Desde algún invierno, en cualquier aeropuerto.

ACERCA DE.

El “Yoga de la Vida” es el primer volumen de los textos “Escritos de Meditación”. En enero de 2018, María Marco ha compartido este volumen con conocimiento del viaje de su alma.

Si quieres saber más o ponerte en contacto, puedes visitar escritoamano.org o escribir un correo electrónico a mczmaria@gmail.com

Si esta recopilación de textos contribuye en algo a tu propio bienestar, por favor, colabora con un donativo para la fundación [Nzuri Daima](http://Nzuri-Daima) para que sigan trayendo “luz y colores” a nuestros días.

También puedes hermanar a través de la misma fundación a un niño o niña en África oriental.

Infórmate en www.nzuri-daima.org o en info@nzuri-daima.org

Esta edición del libro “El Yoga de la Vida” ha sido digitalizada para distribución conscientemente libre y gratuita a través de la red. Sus contenidos pueden ser abiertamente transmitidos siempre y cuando no se altere su significado y se cite su fuente. Queda prohibida su distribución con fines comerciales. Año 2018.

BENDICIONES.

Este no es un libro de filosofía y el tema que nos ocupa no es aclarar las dudas que hay en ti.

Difícilmente pueden las palabras alcanzar a revelar la naturaleza de las cosas. Como instrumentos del pensamiento, las palabras pueden a veces marcar el principio de la búsqueda.

Aquellos que estamos en la búsqueda de la noble verdad, debemos nuestra enseñanza a un guía establecido en la encarnación de los términos en sánscrito *Sat*, *Chit*, *Ananda* (existencia, conocimiento y dicha).

Un guía cuya sabiduría recorre los senderos más allá de la palabra que origina y estructura el pensamiento.

Que pueda esta primera parte de los Escritos de Meditación ser la invitación práctica de un viaje hacia ti mismo.

Que no aceptes nada de lo que vas a recibir sin antes haberlo comprobado por ti mismo en tu cuerpo.

Que ames a todo y todos, que te sientas amado desde antes de antes.

Que llegues a contemplar el universo tal como es, con mirada directa y libre de miedos, hasta que la infinita belleza se despliegue dentro de ti sin medida.

1 EL MUNDO: NACIMIENTO, MUERTE Y RENACER.

Para romper el espejo del mundo no existe ningún método, ni ninguna forma de meditación o técnica. No hay nada en el mundo que no haya estado antes en el pensamiento y difícilmente puede la mente explicarse a sí misma en su totalidad.

El pensamiento puede interpretar el mundo e investigar, pero el pensamiento no ha creado el mundo. El pensamiento reacciona a la realidad generando ilusiones que nos evaden precisamente de lo real.

Solamente existe la observación del mundo sin huida cuando *'el buscador se convierte en lo buscado'*¹. Es decir, cuando se ejercita una atención tan sofisticada que no hay un observador distinto del espacio en el que tiene lugar la atención.

Por el camino de la observación y la eliminación del interés personal llegamos a esa libertad total. Porque el interés propio siempre es corrupto, y a menos que esté completamente ausente, es imposible que la verdad se manifieste.

Como sabes, el instrumento del pensamiento nos conduce a la interpretación del mundo. La realidad que conocemos por el pensamiento no puede manifestar la verdad.

Creer que los sentidos, como instrumentos del pensamiento, nos revelan lo real, es fantasioso.

Recuerda que un buscador comprometido con un único camino tampoco alcanzará la verdad pues la verdad no pertenece a ninguna interpretación.

Aquellos entre nosotros quienes han asumido con compromiso una única identidad ya sea profesional, cultural, religiosa, política o social de pertenencia a un grupo, tampoco pueden hablar en nombre de la verdad.

Nuestra visión está demasiado limitada al tiempo y al espacio que ocupa este cuerpo. Lo temporal no puede comprender lo que es eterno.

Nacemos, vivimos por un espacio de tiempo limitado y nos vamos para volver transformados. Como lo hace el agua. Siendo el único sentido de nuestra existencia la propia realización.

La autorrealización no es otra cosa que la realización total de la propia naturaleza.

Creemos que conocemos el ciclo de la vida porque nacemos y morimos, pero qué es vivir y morir sino una imagen que se crea y se destruye. Un cuerpo que se deja al marchar.

¹ BALSEKAR, Ramesh S.: *El buscador es lo buscado: Las enseñanzas esenciales de Sri Nisar Gadatta Maharaj*. 1982. Editorial Gaia.

La muerte no es un final, sino un abandonar una identidad ligada al sentido de pertenencia.

Históricamente en Oriente, y cada día de manera más extendida en todos los lugares del mundo, se reconoce la muerte como el final de un ciclo y el inicio del siguiente.

Un ciclo marcado por la manifestación del Karma como guía (acción, vibración y consecuencia).

Creo firmemente en eso, el “yo” apegado a la materia del cuerpo no renace sino que es aquello que está más allá de los sentidos, no apegado a ningún sentido de pertenencia, lo que viaja hasta la siguiente etapa de su existencia evolutiva.

Al nacer vienes de algo, no de nada, y al morir vuelves a algo, no a la nada. Sin duda el “yo”, con todos sus recuerdos, llega hasta un final. Eso es el morir.

Como sociedades, buscamos formas de consuelo en la religión, y eso crea nuevas imágenes e ilusorios lazos de pertenencia.

El buscador que ha desarrollado el completo desapego de su propia imagen alcanza libertad total, y donde existe la libertad, la muerte no da miedo.

2 LA PRIMERA CONFUSIÓN: INCOMPRENSIÓN Y APEGO.

Mientras vivimos estamos manteniendo un diálogo con las cosas. Me temo que hablamos de más, y escuchamos más bien poco.

Somos como ese explorador que sale a la búsqueda de respuestas en lugar de quedarse quieto y esperar, que es lo que la vida nos pide muchas veces. Ser pacientes.

Pedimos a la vida respuestas, y nos devuelve preguntas. Pedimos una historia de amor interminable y nos regala la noche, y las estrellas. Le pedimos siempre el viento a favor y a cambio, ¡tempestades de desasosiego que nos hacen sentir arrolladoramente vivos!

Le pedimos dioses, virtudes, victorias, y nunca más lamentos. Estamos aquí pidiendo, pidiendo tanto a la vida... Que no escuchamos que todo lo que nos pide ella es Paciencia.

Acaso existe una gran confusión porque de todo lo que tocamos hemos hecho un problema. Hemos hecho de Dios un problema, del amor, de las relaciones, del vivir un problema, y hemos hecho del sexo definitivamente un problema.

Salir de la confusión implica darse permiso para ser. Para que la vida sea una exploración continua sin respuestas.

Como dije al principio, este libro no ofrece ningún método, es una invitación práctica a la búsqueda de sí.

En verdad hay un final para el sufrimiento en esta vida si uno permanece donde está. Con su sufrimiento, abrazado a él como lo haría una madre a su hijo, con atenta ternura y sin tratar de modificarlo.

Lo que decimos es una hazaña extraordinaria porque estamos hechos a la medida de las palabras. En seguida queremos establecer un diálogo con el sufrimiento, y queremos saber si es posible llegar a lograr su simpatía, convencernos de que podemos considerar, observar, investigar, haciéndolo todo más bien confuso.

La comprensión implica auto-observación silenciosa. Esto no quiere decir que nos volvamos insensibles al sufrimiento. Lo que se quiere decir es que el sufrimiento está más allá de las palabras, e ir más allá del pensamiento constituye tener una percepción directa de la naturaleza del sufrimiento.

Permanezcamos en él, sin intentar cambiar nada. Entonces se producirá una nueva comprensión. La mente silenciosa, deseosa de saber, empezará a escuchar de verdad.

Se revelará que por la comprensión de sí mismo, se llega al amor, y un ser que se ama, está preparado para amar y escuchar la voz del mundo.

Recuerda que el ego es la ilusión de que existe un “yo” separado de lo único. Esta separación primera se da en la niñez, como una construcción cultural y circunstancial que te ayuda a sobrevivir mientras eres socialmente dependiente.

Con los años, aprendes a creer que esa ilusión que has creado eres tú mismo y empiezas a llamarlo “yo”. A romper con la idea de que tú no eres el “yo” separado se le ha dado el nombre de “búsqueda espiritual”.

En torno a la “vida espiritual” se ha desarrollado una gran estructura de mercado. Esta estructura tiene el aspecto positivo de estar integrada en la sociedad. El aspecto negativo de seguir alimentando el ego (falsos maestros). Retrocedamos, es mucho más sencillo, se trata de otorgarte el permiso y la libertad de experimentar el presente como algo nuevo, todo el tiempo.

Libérate de la necesidad de experimentar la verdad por la palabra. La falsa creencia en la posibilidad de encontrar la verdad por el pensamiento está muy extendida.

Es una ilusión muy posible para todo aquel que olvide que cuando está pensando sobre una piedra está en realidad observando la acción de su mente sobre la piedra misma.

Uno tiene que ser capaz de mirar a la piedra como si la viera por primera vez, con una mente nueva, capaz de seguir siendo siempre inocente. Sin forma. Al observar con auténtico silencio y desapego, se descubre que no hay sujeto.

Incluso cuando se despierta uno por la mañana, puede observar la mente y preguntarse qué hay en la mente. A continuación el pensamiento se transforma en una imagen y entonces ya podemos desapegarnos de ella.

El pensamiento necesita seguridad, necesita reafirmarse en la imagen para poder existir. Recuerda que es de la imagen de la que estamos desapegándonos. Del interés propio, de tus percepciones.

Uno tiene la responsabilidad de entregarse a la búsqueda. Ha de comprenderlo y no evitarlo. Para que sea posible alcanzar la libertad sin límites, la búsqueda sólo puede ser interna. En realidad la libertad no es alcanzada, sino que somos alcanzados por ella.

3 LA DICHA: EL EGO Y EL SER.

Hemos recorrido juntos el origen de la primera confusión: las consecuencias de la incomprensión y la ilusión del apego. Quizás te preguntes ahora si es posible vivir en este mundo sin tener ningún interés personal y quien se dirige a ti te dice que sí.

Uno puede salir a buscarse sin sospechar que detrás del deseo de una profesión socialmente reconocida, la adquisición de conocimientos o capacidades intelectuales, e incluso de un determinado tipo de experiencia espiritual, está escondida una sofisticada forma de corrupción.

Asistido por el sentimiento de verdad, el que salga en busca de sí a descubrir cuán profundamente puede uno vivir sin un sentimiento de interés personal, debe despertar a la voz de la intuición.

Si la voz que se sigue no atiende a la verdad de su espíritu, entonces el buscador puede adentrarse en el bosque por caminos que le son completamente ajenos.

Cada uno de nosotros puede encarnar un artista. El buen artista es capaz de sentirse colaborador en la creación del universo. Asumir que lo perfecto co-creado encarna una parte de todas las cosas sin que por esta razón le sean arrebatadas.

En lugar de eso, la mayoría de nosotros sentimos cierta tranquilidad repitiendo lo que vemos afuera, a cambio de encajar en moldes que no son de nuestra talla.

La belleza y la verdad nada tienen que ver con copiar significados de otros. Recupera y escucha tu voz interior, la fuente de tu sensibilidad es única. Despierta a tu poder, la guía más noble, y esa voz te llevará por el sendero hacia tu propia meta.

La meditación y la oración sin duda te ayudarán a invocar fuerzas invisibles que son invencibles. Confía porque todo es posible en este mundo.

Como sabes, el ser humano nunca estuvo libre del sufrimiento, está en la naturaleza de la mente egoica que así sea, y sin embargo, nada sucede sin que esté destinado a pasar.

Recuerda que el éxito o el fracaso solamente existen en la mente. La mente teje sus planes y la mente que está tejiendo no puede estar conectada a lo único.

Cuando el ser deja de estar identificado con la mente, lo uno se manifiesta. Todo es una mente desconectada o conectada con lo único.

Observa a tu alrededor atentamente, pacíficamente y con amor. Todos somos espirituales porque todo es espiritual. No existe nada distinto de la espiritualidad.

El que tiene dinero fija su atención en tener más dinero. Y aquel que posee otro tipo de riqueza hace lo propio. Mientras hay acción, y a la acción le precede el pensamiento, no puede haber integración. La comprensión exige vigilancia constante y la vigilancia se entrena.

Nada puedes hacer tampoco al respecto del interés propio excepto observarlo. Entonces puedes darte cuenta de cuándo es necesario y cuándo es una protección que tu ego ha generado como respuesta al miedo. Ir al origen del miedo implica investigar la relación de convivencia que has establecido con tu ego a lo largo de toda tu vida.

Muchos maestros nos dicen que hay que matar el ego para lograr trascenderlo. Lo que aquí se dice es que dejes de luchar contra el ego y observes lo que hace de ti a lo largo del día. Sin acción, ni juicio. El ego ya está ahí, ha sido creado para ti porque has creído necesitarlo durante mucho tiempo. Libérate. Ahora no necesitas nada de él, ni siquiera eliminarlo. Deja que sea la voz interior la que deseche espontáneamente el pensamiento creado. La identidad, la creencia, la palabra, todo.

Este es un camino en el que llegarás a despojarte de todo logro, de toda demostración, reconocimiento y toda experiencia espiritual.

En su lugar, aquel que está dispuesto a deshacerse de todo lo que conoce y cree, encuentra la gracia. Cuando el ego anulado permite que la mente baje al corazón, el yo individual cae derrotado de inmediato y la realidad se manifiesta por sí misma perfecta y absoluta.

4 LA MEDITACIÓN: LA QUIETUD MANIFIESTA.

Investiguemos juntos ahora la meditación. La meditación no puede existir sin quietud. Qué es la vida sino un intercambio entre la quietud y el movimiento.

El único camino para la meditación es aquel que invita a olvidarnos de lo que sabemos de nosotros mismos y dar un paseo por el silencio.

Ciertamente todos guardamos el interno secreto de escuchar un día la voz interna que nos lleve a ese lugar, ese remanso de paz al final de la meditación.

En verdad es un hecho que así sucederá para cada cual de una manera única. Hasta ese momento, la mente debe permanecer totalmente abierta, de tal manera que pueda ser de relativa facilidad abandonar cualquier creencia en todo momento.

Renunciar a los lazos de pertenencia que nos unen a la comunidad puede ser llevadero o cómodo, al igual que a los bienes materiales que nos unen a determinada ciudad o lugar.

Lo más difícil es renunciar a las propias ideas y sin embargo, es el único camino.

Recuerda que el “yo” separado se ha forjado como consecuencia de la creencia en una falsa ilusión. Uno debe ir más allá de sus propias construcciones, pues no conviene adherirse a nada que siga dibujando una diferencia entre uno y el mundo.

Para convertirse a lo eterno, la mente ha de mudarse a lo eterno. No copiándolo, sino convirtiéndose en ello a través de anular cuanto nos ata al movimiento de mundo.

El camino no es fácil tampoco para el cuerpo físico. Nos hemos hecho devotos de las imágenes y hemos puesto a dormir a la voz de la intuición en una esquina del alma.

Como consecuencia de esto nos sentimos incompletos. Hacemos lo que hacemos sin entender por qué lo hacemos o hacia dónde nos lleva.

El equilibrio en este mundo existe en nuestra quietud como una voz dormida cuya melodía se alcanza a escuchar solo mediante el espacio de meditación necesario.

Todos sin excepción tenemos tanto por descubrir y amar que sería hermoso si nos desnudásemos de toda armadura y saliésemos a la calle. Nos mirásemos a los ojos sin defensas, como por vez primera y última, y entonces... Entonces saber qué hacemos con el tiempo que nos queda, a dónde queremos llegar, e imaginar que ya estamos allí.

La quietud es la medicina del alma y nuestro recurso más poderoso para alcanzar cierta comprensión. Necesitamos la quietud como el aire que respiramos. Practicarla es silenciar el ruido de la mente, invadida de imágenes y palabras ancladas a la ilusión del tiempo y a la identificación con el cuerpo.

Reconocemos en la quietud nuestra gracia interna y para qué estamos aquí. Queremos saber por qué crea la mente una imagen y lo que necesitamos es sentarnos a meditar, sin demora.

Una mente vacía de lo antiguo se colma de lo desconocido. De la noble verdad, de Dios, o de cualquier nombre que cada cual tenga a bien darle. Lo desconocido entra en una mente vacía como algo nuevo, no como el resultado de sus circunstancias.

Obsérvate. Conócete tal como eres, porque tal como eres, el mundo te sucede. Permanece atento. La manera en que tu mente responde al estímulo externo, así es como crea la sociedad en la que vives.

Antes incluso de empezar el viaje hacia lo desconocido, antes de que puedas dirigir tu pensamiento hacia el mundo, es esencial que empieces a comprender de qué manera responde tu mente. Así, a medida que empieces a estar cada vez más alerta ante los enredos de la mente, ante las propias reacciones que toman la forma de los sentimientos, empezarás a ser consciente por ti mismo del diálogo entre el movimiento y la quietud.

¡Ríndete! Deja que se filtre como un rayo la luz que despierta la compasión que la inteligencia no ha tocado nunca. Deja que pase la luz, no de ti, sino a través tuyo y se refleje sobre el mundo que ves y tocas. Deja que el tiempo llegue a su fin y te muestre por fin lo sagrado que no has visto en los templos, ni en las mezquitas. Ríndete y deja de escaparle a la vida.

Ser quietud es el único camino. Ten paciencia. Todo lo demás llegará sólo y se tomará todas las vidas que la fuente quiera. La primera libertad es de uno mismo. De esta libertad de conflicto nace la meditación.

5 LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL: LA NECESIDAD DE PAZ.

Ni un sólo día en este mundo debería estar dedicado a cualquier otra cosa que no sea fomentar la paz entre hermanos.

Mientras sigas alimentando un mundo de imágenes, no habrá paz, no habrá amor. Sólo habrá paz cuando aceptes lo que es, no lo que debería ser.

No necesitas soñar con un mundo mejor. No acumules una ideología más a las que ya flotan en el aire, una división más, un conflicto más.

Mira este mundo tal como es, mírate tal como eres en este mundo. La marea te empuja y tú te detienes por un instante.

Vuelve a mirar y descubre que algo nuevo ha empezado a nacer en tu interior. La condición de búsqueda de lo eterno ha estado revelando en ti la necesidad de paz.

Para comprender esto, es necesario entender que has estado viviendo en la separación. Las imágenes generan separación. La separación siempre genera violencia.

A menudo no entendemos por qué somos responsables de generar violencia porque ignoramos que las imágenes lo son. Las imágenes desencadenan la experiencia y vivimos a base de experiencias. A las experiencias les sigue el deseo, que es el origen del interés propio y la separación.

Vivir libre de imágenes es la auténtica libertad. Liberarse de la imagen de uno mismo y de la de los demás es lo que significa vivir libre.

Verdaderamente no podemos hacernos responsables de la violencia externa, pero sí podemos encontrar equilibrio para vivir despiertos a la existencia de la violencia.

En el mundo sucede lo que antes ha estado en el pensamiento. Crisis tras crisis, guerras y más guerras que dejan en la memoria la herida del miedo. Personas que se sienten diferentes, aferradas al sentimiento de pertenencia a determinada fe, creencia o comunidad. Esta es la tragedia.

A menos que queramos seguir viviendo en un mundo vacío de sentido, cuya sensibilidad haya sido amputada por la violencia, es importante que aceptemos la responsabilidad de cambiarnos a nosotros mismos.

Acepta esto: eres el mundo. La violencia es parte de nuestra historia común. Vivir libre de violencia no significa no manifestar violencia, sino vaciar la mente de violencia. Esto implica pensamiento, acción y palabra.

Si la mente reconoce la violencia como violencia, consciente de estar libre de ella, puede haber observación sin acción.

Estar atento, es decir, auto-observar y no reaccionar. No es necesario que lo llames de otro modo. No es amor. La respuesta natural a la ira es ira. Sencillamente no reacciones, date cuenta de que está ahí.

De este modo sin duda las heridas psicológicas del pasado pueden sanarse por completo. Todos tenemos este templo que es el cuerpo, esta segunda piel para el alma, llena de heridas.

A causa de estas heridas resulta extraño el contacto de otro cuerpo. Casi accidental.

Te aíslas vestido de una falsa sensación de seguridad. Este es el principio de la separación.

A menos que dirijas tu observación a tus propias heridas y sombras, a menos que éstas se comprendan en profundidad dejando que sean lo que son, la mente no será pacífica.

La vida vivida hiere profundamente. Como buscador, tu responsabilidad es dejar de huir de tus propias heridas, incluso de la posibilidad de volver a ser herido. Eso sí es un acto de amor.

6 LA DIVINA BELLEZA: EL AMOR HUMANO Y EL AMOR DIVINO.

Llegados a este punto de nuestra conversación, es posible que te plantees qué te sostiene cuando estás dispuesto a abandonar el único territorio conocido.

A desechar la ilusión de ser este cuerpo y esta mente pobremente limitados al espacio y al tiempo. Quedando para siempre exiliado del mundo de las imágenes.

Has comprendido que la clave está en la auto-observación. Una vez que arraigue en ti la capacidad de permanecer honestamente atento, la experiencia del amor divino se desplegará por sí sola. Entonces no tendrás miedo.

Verás conectando los árboles y las montañas, los pájaros y las flores, un amor libre de lo humano que no responderá a lo que hemos visto afuera, sino que nacerá de tu memoria más antigua.

Esta es una invitación a investigar en esa lucidez que nos mueve contra la tormenta, y no de la manera en que la lógica dicta. Aventúrate, permanece atento y trasciende, si es posible, los límites de los sentidos. Deja que tu consciencia se expanda a la luz de la libertad que todo lo abraza y lo incluye.

Para muchas personas este será un proceso en verdad difícil. La existencia es un proceso que se vive en soledad. Una de las principales razones que dan pie a este sentimiento es la incapacidad para comunicarnos sin pensamientos. Naturalmente en esta investigación se nos exige resistencia y paciencia.

Del paso del amor humano a la unión con el amor divino, no como sensación sino como movimiento, como oleada que integra completamente a la persona, nuestra vida se conduce del aislamiento a la celebración de la vida. Para llegar a la celebración, tienes que vivir una vida extraordinaria, sin más seguridad que la proporcionada por la experiencia directa del amor divino.

De nuevo, la dificultad radica en que la mayoría no es consciente de los escapes automatizados de la mente. Date cuenta, varias veces todos los días, de cómo te engañas a ti mismo. No trates de encontrar explicaciones, no juzgues si está bien o mal, sencillamente observa.

Podemos seguir hablando de la búsqueda, y de cómo encaminar tu búsqueda. Pero la búsqueda no es otra cosa que el proceso en el que tú mismo alcanzas la personificación del amor divino.

La incalculable profundidad de este amor es algo completamente diferente a cualquier estructura verbal de nuestro cerebro.

Podemos hablar de la verdad, de lo bueno y de lo bello, pero las palabras no son las cosas. Mira calladamente la dimensión de todo lo que te rodea y déjate temblar al sentir su enorme majestuosidad. Deja que la dignidad de la vida aleje de ti todo pensamiento y diálogo. Sólo cuando no sabes qué es dios, hay Dios.

Eso es la belleza, todo lo que te aleje del “yo” separado y te acerque al centro sagrado de tu corazón. Todos tenemos nuestro propio templo que es el cuerpo, y en el centro de ese templo el corazón.

Ve en busca del manantial de amor hasta que veas en él a aquel que llena tu templo de todas las cosas de este mundo. No bastará la soledad, la seriedad de la vida en renuncia o el silencio. No por medio de una melancólica forma de espiritualidad se llega a la verdad radiante.

Tú eres la dicha y la dicha eres tú.

Ve y vive feliz y noble en el refinamiento de tu alma, viaja al encuentro de ese rayo de luz. La enseñanza ocurre a un nivel inconsciente. La autorrealización no exige esfuerzo alguno.

Tu cuerpo no eres tú. Tu mente no eres tú. Tú eres el mundo. *Ayúdate a ti mismo y ayudarás al mundo.*² Se libre y harás libre al mundo.

² TEVAR, Mahendra: *La búsqueda del Ser. Conversaciones con Sri Ramana Maharshi*. 2010. Editorial Lectorum.

7 ANEXO: YA ERES FELIZ. ¡SE LIBRE!

Los hombres y mujeres libres avanzan como dioses por el mundo porque la tierra entera es su hogar y todos los seres sus hermanos.

Las mujeres y hombres libres no tienen miedo de sí mismos porque no son siervos de su pensamiento.

'Los libres' no necesitan nada de nadie; por eso no hieren, no roban, ni mienten, saben que han sido bendecidos y nada les falta.

Los seres libres vacían su mente de planes porque conocen que son instrumentos del Espíritu.

Saben que todo es energía y escogen con suavidad y paciencia cada alimento que nutre el templo de su cuerpo, y sus sentidos.

Los seres humanos libres conocen la tristeza y la alegría momentánea, pero son felices porque saben que definitivamente no son este cuerpo decadente, y no condicionan su libertad a ninguno de los paisajes del mundo externo.

Los hombres y mujeres, mujeres y hombres, de cualquier edad y nacionalidad son libres cuando aceptan de corazón que su destino es liberarse de la carga de hacerse felices a sí, porque ya son felices.



OM LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU