

Andreas Moritz

RASGAR EL VELO DE LA DUALIDAD

Una guía para vivir sin juzgarse
y ver con claridad



EDICIONES OBELISCO

ÍNDICE

Agradecimientos.....	7
Introducción	9
Capítulo 1. El origen de los juicios de valor.....	15
Capítulo 2. La gran separación.....	41
Capítulo 3. Autoestima: ser o no ser	53
Capítulo 4. Dios aparece donde termina la religión.....	65
Capítulo 5. La finalidad de los juicios de valor	83
Capítulo 6. Desmitificar las relaciones.....	107
Capítulo 7. La injusticia: la mayor ilusión	139
Capítulo 8. Nuestros planes ocultos	185
Capítulo 9. Resolver el asunto de las riquezas	207
Capítulo 10. La economía espiritual	227
Capítulo 11. El mundo del ego	241
Capítulo 12. El nacimiento de la nueva medicina	251
Capítulo 13. Curar el mundo natural.....	275
Capítulo 14. Están por venir momentos maravillosos.....	287
Métodos para vivir sin juzgarse para ser un maestro de la vida.....	307
Sagrada santimonia - para una sanación emocional	313
Un mensaje personal del autor	320
Sobre el autor	321
Sobre la doctora Lillian Maresch	324
Índice analítico	327

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi profundo afecto y gratitud a las siguientes personas:

La primera y la más importante, a mi pareja, la mejor amiga, compañera y guía, la doctora en filosofía Lillian Maresch, por su continuo e interminable amor y apoyo y por canalizar las reflexiones (al principio y al final de cada capítulo) de seres que han vivido bajo la forma humana sobre esta Tierra y que ahora residen en reinos de dimensiones más elevadas.

A mi maravilloso amigo y pilar de fuerza y sabiduría sin límites, John Hornecker, por brindarme su continuo apoyo y amor incondicional.

A mi familia en constante crecimiento, y a todos aquellos que tienen el valor de reconocer y aceptar su naturaleza divina.

INTRODUCCIÓN

El lector ha decidido abrir este libro, quizás porque esté ansioso por empezar a leer o tal vez un poco intrigado por el motivo que le llevó a hacer esta elección. Quizás incluso notara una profunda angustia en su interior, una sensación de que la vida es algo más que esto, una sensación de «ojalá...» Quizás haya estado buscando ese algo desde hace mucho tiempo, o simplemente acabe de empezar. Sin embargo está aquí, leyendo estas palabras.

¿Qué le trajo aquí, ahora, a leer este libro? Quizás fuese que el título le intrigó. Tal vez el símbolo de la doble espiral en la contraportada del libro. Puede que el índice despertara su interés. Tal vez esta angustia interna de que necesita encontrar algo más, algo que le dé un significado más profundo a esta vida. O puede que fuera todo esto. O nada de esto.

Yo sólo puedo decir lo siguiente: *en la vida no hay coincidencias*. Llegó aquí, a este libro, en este momento y en este lugar por un propósito: aprender, crecer, ser. Está aquí porque está preparado, preparado para «rasgar el velo de la dualidad» y emprender su viaje hacia la Libertad.

¿Es consciente de que hay un lugar en su interior –oculto bajo la apariencia de pensamientos, sentimientos y emociones– que no conoce la diferencia entre el bien y el mal, lo correcto y lo erróneo, lo claro y lo oscuro? Desde ese lugar, uno asume los valores opuestos de la vida como Uno y sabe que son igualmente válidos y significativos para su evolución personal, la de la humanidad y la del planeta Tierra. Rumi, uno de los poetas más intuitivos que ha vivido en la Tierra, creía firmemente que todos teníamos acceso a este lugar. Dijo: «existe un campo más allá de las ideas sobre las buenas y las malas acciones. Nos encontraremos allí».

Aunque en realidad nunca hemos estado separados de este lugar de Unidad, este mundo de situaciones, condiciones y circunstancias nos ha impedido la unión con los aspectos más elevados de nuestro ser, a menudo denominados «Yo Superior» u «Observador Silencioso» (a fin de simplificar, cada vez que utilice el término «Yo Superior», éste incluirá los distintos niveles del Yo Superior, como el Over-soul y Origen del Yo). Tenemos un «pie» o parte de nuestra conciencia anclada en las *Dimensiones Inferiores* (primera, segunda y tercera) de la existencia. El otro «pie» o parte de nuestra conciencia reside en las *Dimensiones Superiores* (cuarta, quinta y demás). Estas dos partes de nuestra conciencia coexisten *a la vez*. Sin embargo, debido a su extrañeza, la mayoría de nosotros sólo somos conscientes de existir en la realidad material de la Tercera Dimensión. Nuestro objetivo supremo en la Tierra es ser plenamente conscientes y funcionales en todas nuestras realidades dimensionales sin dificultades ni conflictos.

La existencia en esta Tierra tridimensional nos brinda la oportunidad de explorar todos los detalles de la dualidad: lo bueno y lo malo, lo correcto y lo erróneo, lo claro y lo oscuro, la riqueza y la pobreza, el amor y el odio. Experimentar estos contrastes duales nos permite ver quién somos realmente y descubrir que el Origen común de todos los opuestos se halla dentro de nosotros. A medida que nos acercamos a la comprensión de quiénes somos realmente, encontramos que los juicios de valor (considerar que una cosa, una situación o una persona es mejor que otra) nos impiden descubrir y darnos cuenta de nuestra verdadera esencia. Al identificarnos con el Origen de la dualidad en lugar de identificarnos con su expresión, empezamos de manera activa a crear un nuevo mundo, basado en *ser* Amor, y no solamente en sentirlo. Por fin estamos encontrando nuestro camino de regreso a Casa.

Antes de poder mudarnos a nuestro nuevo hogar, debemos liberarnos de todas las limitaciones que nos hemos impuesto durante nuestra vida dual, lo que podemos conseguir cuando aceptamos quiénes somos. Esto es lo que se conoce como el *Despertar*. Este proceso nos permite empezar a vernos a nosotros mismos y cada aspecto de la vida a través de una nueva óptica: la óptica de la claridad, el discernimiento y la ausencia de cualquier condena. Con el fin de realizar nuestro propósito en la Tierra, sólo necesitamos sintonizar con otro canal de la percepción, uno con el que todos estamos equipados, pero que hemos temido utili-

zar. Si estamos abiertos a ello, tanto al material contenido en estas páginas como al símbolo de la doble espiral¹ de la contraportada del libro, empezaremos a crear una referencia de Unidad Universal dentro de la profundidad de nuestro ser, una Unidad que nos llevará a la perfecta aceptación de nosotros mismos y de todo.

Todos estamos en el mismo viaje de descubrimiento, en busca de este lugar especial, el momento divino (denominado *estado de gracia*) donde juzgar no tiene valor ni significado, donde todos somos libres del miedo y de la resistencia y vivimos más allá del deseo y de su cumplimiento. Es un lugar tranquilo: un estado unificado de silencio donde los opuestos se encuentran y unen sus diferencias. Intactos por la turbulencia de los pensamientos y las acciones, es aquí donde podemos ser verdaderamente quienes somos, y ser Amor. El momento divino, que es un campo de todas las posibilidades, no está retenido en el pasado ni trazado hacia el futuro. Es libre y siempre presente, en cada uno de los segmentos del tiempo. En este lugar sagrado estamos en paz con nosotros mismos y con el mundo. En el mismo momento en el que entramos en el estado de gracia (un estado de no separación) nos completamos. Dado que comprendemos nuestra totalidad, nos sentimos realizados. No hay nada más que descubrir, entender o experimentar. Estamos tranquilos, somos Amor y estamos completos. Estamos en casa.

Este libro llevará al lector a muchos lugares, y pondrá a prueba y tal vez desarraigará muchas de sus creencias. Explicaré por qué todo lo que creemos introduce sus raíces en alguna forma de juicio, que es la consciencia de la dualidad. Nuestros puntos de vista personales y nuestra visión general del mundo se hallan hoy en día en entredicho debido a una crisis de identidad. Hay ideas que se desmoronan. El colapso del orden mundial actual nos obliga a ocuparnos de las cuestiones más básicas de nuestra existencia. No podemos seguir eludiendo la responsabilidad sobre las cosas que nos suceden; cuando asumamos esa responsabilidad, también nos veremos fortalecidos.

Las siguientes páginas muestran al lector cómo crear o controlar su capacidad de realizar sus deseos y cómo dominar el curso de su destino personal y planetario. Además, descubrirá explicaciones ciertamente emocionantes sobre el misterio del tiempo. He dedicado muchas

1. Hay una explicación más detallada del símbolo de la doble espiral al final del libro.

páginas a revelar la verdad y la ilusión de la reencarnación, el poder engañoso de la oración, y a explicar por qué en ocasiones las relaciones personales funcionan y por qué tan a menudo no lo hacen. Es muy importante que sepamos por qué la injusticia es una ilusión que nos ha perseguido a lo largo de todas las épocas. He dedicado un capítulo entero a este tema. A lo largo del libro, el lector encontrará las maneras de acceder y utilizar su Esencia Espiritual. Conocerá el distanciamiento original que de las fuentes de la naturaleza tenemos los seres humanos y lo que ello significa respecto a las crisis de inestabilidad y de miedo que actualmente experimentamos muchos de nosotros. Aprenderá a identificar a los ángeles que viven entre nosotros, lo que realmente significa tener vidas pasadas y futuras y por qué todos tenemos cuerpos etéreos. Tendrá la oportunidad de identificar a Dios en su interior y descubrirá por qué un Dios ajeno a uno mismo impide estar en el interior de su Divino Poder. Además, descubrirá cómo curarse a sí mismo en un momento determinado y aprenderá todo sobre la «Nueva Medicina» y el destino de la antigua medicina, la antigua economía, la antigua religión y el antiguo mundo. Y mucho más...

En este libro todo está relacionado con la cuestión de juzgar, pero no se infravalora nada ni a nadie, ni se le tacha de inepto o de perjudicial. Estamos a punto de descubrir que los errores, los accidentes, las coincidencias, las actitudes negativas, los engaños, la injusticia, las guerras, los crímenes y los actos terroristas tienen una finalidad y un significado más profundo en el orden más amplio de las cosas. Es posible, pues, que buena parte de lo que se lea en este libro entre en conflicto con las creencias que tenga el lector en la actualidad. Pero no le pido que las cambie, sino que *mantenga su mente abierta mientras lee el libro*, aunque halle explicaciones con las que no esté de acuerdo. Una mente abierta no tiene ningún sistema de creencias. Una mente abierta puede gozar de la libertad de juzgar. Solamente cuando nos arriesgamos, cuando nos abrimos a nuevas ideas, a nuevas formas de observarse a uno mismo y a la vida, es cuando crecemos, nos expandimos y nos convertimos en quien realmente somos.

Es aconsejable que el lector no trate de juzgar lo que lee a medida que lo lee; es preferible que *lea con su corazón y sienta lo que significan las palabras para él o ella* en vez de intentar comprenderlas racionalmente. El lector se identificará inmediatamente con buena parte del

contenido de este libro, mientras que dejará en un «segundo plano» de su mente otra buena parte hasta que ésta adquiriera sentido. Alguna parte tal vez nunca tenga sentido, y es perfectamente correcto, porque sólo entendemos lo que necesitamos comprender y cuando es preciso. Aquí no hay nada correcto o erróneo, sino distintos niveles de entendimiento y reconocimiento. En todo momento estamos exactamente donde necesitamos estar.

En nuestra esencia más verdadera, estamos más allá de todas las imágenes y creencias de la mente. Ahora ha llegado el momento de honrar, respetar y aceptar los aspectos opuestos de la vida, entrar en un estado de aceptación voluntaria y dar los primeros pasos hacia un terreno libre de juicios de valor donde comienza la libertad, la libertad de ser uno mismo con todo su poder y gloria. El lector siempre supo que era especial; ¿acaso no lo era, en algún lugar, en algún momento, hace mucho tiempo? ¿Recuerda cuando era muy pequeño y tenía este sentimiento... esta sensación... esta convicción... de que tenía un gran destino, de que tenía algo mágico? Simplemente lo sabía. Entonces creció, y pasó gran parte de su vida ignorando y enterrando estas creencias «mágicas» sobre sí mismo, a pesar de que persistían en el fondo de su mente, y de vez en cuando decían: «¿Y si...?». Ahora ha llegado el momento de desenterrar este conocimiento y reclamar su verdadera herencia. Lo único que necesita el lector es seguir leyendo...

Le deseo un maravilloso viaje al lugar al que pertenece.

EL ORIGEN DE LOS JUICIOS DE VALOR

Tú eres uno con nosotros; nunca lo dudes. En un instante o en un abrir y cerrar de ojos podrías tenerlo todo. El mundo es verdaderamente tu ostra perlada. Agárralo con ternura y amor en tus manos, con los brazos extendidos, mostrando la bondad, las bendiciones y la unidad en agradecimiento por todo. Estamos aquí para servirnos unos a otros, estamos aquí para rendir nuestros egos como escudos en los campos de batalla, para deponer las armas y regresar a la comprensión de que todo es néctar que fluye de la fuente madre del amor.

Lady (Princesa) Diana

CANALIZADO EL 7 DE ENERO DE 2001

La vida no tiene sentido a menos que uno se lo de

En nuestra búsqueda del dominio de nosotros mismos parecemos encontrar con muchos obstáculos y situaciones adversas. Los desafíos con los que nos hallamos a lo largo de la vida ocurren básicamente en cuatro ámbitos distintos: en las relaciones, en la salud, en la fortuna y en la autoestima. A pesar de que están entrelazados unos con otros, cada uno parece impactarnos de un modo único. Un corazón roto, una enfermedad repentina, la pérdida de dinero o sufrir un abuso nos plantea inevitablemente la cuestión: ¿Por qué me ha ocurrido esto a mí? La

pregunta desencadena una búsqueda que nunca llega a conclusiones satisfactorias. Tratar de averiguar por qué las cosas nos van mal en la vida nos conduce a una espiral que nunca termina. Nos deja con el descubrimiento perturbador de que por cada causa siempre se esconde otra detrás. Sin embargo, cuando finalmente dejamos de buscar las respuestas a nuestros problemas, empezamos a darnos cuenta de que no hay un significado para todo, salvo el que nosotros creamos.

No hay nada en este mundo que sea de la manera que aparenta ser. No hay ningún significado oculto en nuestros encuentros y experiencias; no hay planes secretos que nos influyan o que tengan poder sobre nosotros. La física cuántica nos dice que no hay colores ni formas reales en este universo a excepción de los que creamos en nuestras mentes en el momento en el que observamos. Asimismo, no hay ningún otro significado en la vida que aquel que fabricamos en nuestra mente para confirmar las creencias existentes que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida. Dios no existe a menos que *uno* crea lo contrario. Del mismo modo, Satanás es real sólo si *uno* decide creer en su existencia. No hay ángeles a menos que *uno* sienta y sepa que están a su alrededor. Amor es una palabra que no tiene sentido y solamente lo adquiere cuando *uno* se lo da.

Uno es un mar infinito de consciencia que, de alguna manera, está obligado a decidir qué tipo de ola quiere ser. Puede que escoja ser una ola alta que muestre mucha fuerza y energía, o adopte el tamaño de las olas pequeñas y frágiles, superadas cruelmente por las más grandes. En cualquiera de los dos escenarios, uno es y permanece en el mar. Los juicios de valor surgen cuando uno empieza a cuestionar su identidad y a buscar respuestas sobre las razones por las cuales es y actúa de una manera determinada. Cuando la percepción de ser una ola pequeña empieza a dominar nuestra conciencia, perdemos rápidamente el conocimiento de que somos el mar infinito. Saber que somos el mar infinito también se empieza a perder si decidimos ser una ola muy poderosa. Las *dos* experiencias de ser poderosos y débiles pierden el derecho al potencial sin límites que uno es. Renunciamos a nuestra verdadera naturaleza sólo para obtener un pequeño placer o para evitar un pequeño dolor. La fuerza y la debilidad son expresiones finitas de nosotros, del mismo modo que las distintas olas son expresiones del mar, pero de ninguna manera representan quien uno es realmente.

Somos lo que creemos ser

Juzgar es el intento de la mente de unir algún tipo de significado con las propias experiencias vitales. Este significado, a su vez, define lo que uno es en relación con ciertos eventos, circunstancias o personas que se encuentra. En otras palabras, la manera en que el mundo se nos representa es una réplica exacta de quién o qué creemos ser. Si uno se considera víctima de abusos, verá en todas partes numerosas personas abusadoras y, en consecuencia, sufrirá muchos más abusos en su vida. Puede que algún día decida que esta pobre imagen de sí mismo no es una manifestación apropiada de quién es y empiece a sentirse más digno y adorable. Este cambio en la percepción provoca que el propio mundo no tenga otra opción que la de acomodarse y atender al *nuevo* significado de uno mismo; por tanto, atrae a más personas amables y generosas y proporciona más riquezas.

En cualquier caso, somos los creadores maestros de nuestra vida, independientemente de si esta creación parece positiva o negativa. Dado que tiene lugar de forma mayoritariamente inconsciente, el proceso resulta muy difícil de manipular o controlar. No podremos ser por completo conscientes ni permitir nuestro verdadero potencial a menos que nos hagamos cargo de manera consciente de la creación de los significados de todo lo que nos ocurre en la vida. La mayoría de personas desearían saber por qué, por ejemplo, perdieron un tren, se olvidaron de pagar sus facturas telefónicas o se hicieron un esguince en el tobillo precisamente cuando decidieron ir a visitar a un amigo. Una persona puede elaborar sólo razones peyorativas para todos estos acontecimientos, tales como: «Aquel día no era yo», «debería haber estado más atento», o «¡qué estúpido soy!». Una persona religiosa puede hacer una interpretación muy distinta de estos incidentes: «Dios debe tener sus (buenas) razones para hacerme perder este tren, para no recibir llamadas durante unos días o para prevenirme de ir a visitar a un amigo». Los dos tipos de respuestas son creaciones propias y de ninguna manera constituyen los verdaderos significados de estos sucesos, sencillamente porque no existen las razones absolutas. Sólo son pronósticos subjetivos que no contienen ninguna verdad objetiva o independiente. Nadie sino *uno mismo* puede dar significado a lo que le ocurre en la vida. Tal es el poder de nuestra existencia, y podemos destinarlo del modo que queramos. Uno elige y

decide por qué las cosas le están sucediendo del modo en que lo hacen. Sus significados dependen completamente de él.

Una persona con un tumor cerebral terminal puede argumentar que no tiene ninguna otra elección que morir, que «su tiempo se ha agotado». Sin embargo, es la única que puede decidir si el tumor va a matarla o no, y dispone de esta elección todo el tiempo que permanece con vida. Ello no implica que una decisión sea correcta y la otra no. Simplemente significa que está en sus manos dirigir su poder infinito para provocar la destrucción de su cuerpo físico o para restaurar su salud. Muy pocas personas saben que son las únicas responsables de que su cuerpo se autodestruya por medio de una enfermedad autoinmune como el cáncer.

La mayoría de los que enferman no creen tener el poder para curarse a sí mismos, lo que tal vez sea la principal razón por la que, en primera instancia, sufren enfermedades. La autoevaluación de que uno carece de capacidad curativa es por sí misma un decreto o juicio poderoso destinado a convertirse en una profecía autocumplida; bloquea con eficacia el proceso curativo. Sin embargo, no significa que estas personas no tengan la capacidad de curarse a sí mismas. El mismo hecho de que sean capaces de vivir en esta Tierra y de mantener un cuerpo físico complejo es una prueba de que son un fondo incalculable de inteligencia creativa, pero han decidido canalizar sus energías para satisfacer la decisión inconsciente de que no pueden curarse a sí mismas. Y el cuerpo se limita a llevar a cabo las instrucciones.

No *existe* un cáncer mortal como tal. Algunas personas deciden que el cáncer no las puede matar y lo superan como si se tratara de una gripe. De hecho, algunos estudios han mostrado que por lo menos el 85% de los cánceres desaparecen por sí solos. Quienes lo padecieron ni siquiera se dieron cuenta. Otros temen al cáncer como si fuera un monstruo terrible o una autoridad que está más allá de su control consciente, y mueren de ello independientemente de lo efectivo y exitoso que pueda ser determinado tratamiento. De este modo, el cáncer parece tomar el control de su cuerpo y de su vida. En realidad, no hay ninguna otra influencia que la que uno crea o atrae hacia sí. Los accidentes, los errores, los fracasos, los éxitos, la felicidad, el conflicto, la paz, etcétera ocurren en nuestro mundo personal y son nuestra propia creación, no la de Dios ni la de otra persona. Literalmente, uno se inventa cada una de las razones sobre por qué algo le ocurre de la manera en que lo hace.

Nuestra *intención* es la que determina si nos desviamos o permanecemos en el camino de la vida. Mientras restamos inconscientes de nuestro propio poder, estamos atemorizados por las influencias externas que podrían alterarnos o desequilibrarnos. El miedo que proyectamos se convierte en nuestro decreto, en nuestra intención y en nuestro juicio. Si uno teme a las enfermedades, literalmente está rogando o pidiendo ponerse enfermo. ¿Por qué haría eso? Porque las enfermedades nos permiten aprender del dolor que generan, nos posibilitan superar el miedo y reclamar el poder que somos. Si uno elige de manera consciente considerar una enfermedad o un accidente como una oportunidad para iniciar un cambio interno a largo plazo y una transformación de la vida, eso es lo que hará. Básicamente, nada de lo que nos ocurre tiene un plan oculto o inútil.

El futuro está en nuestras manos en todo momento. En el instante en que nos ocurre algo (recordad que uno atrae esta situación), es nuestra intención e interpretación de ello lo que determina cómo nos sentimos y qué nos aporta a nuestra vida. La manera en la que interpretamos las cosas o esperamos que sean está a su vez basada en nuestras creencias adquiridas previamente. Estas creencias nos sirven de muletas para ayudarnos a sentirnos más seguros. Uno se crea expectativas en su vida porque pensar que sabe lo que ocurrirá a continuación ayuda a poner paz a sus antiguos miedos e inseguridades. Cuando creemos que algo malo ocurrirá, sentimos que podemos prepararnos para lo peor si es necesario. Esto, sin embargo, es un círculo vicioso. Estas expectativas manifiestan lo que NO queremos que nos ocurra.

Cómo creamos nuestra realidad

Nuestro subconsciente ahonda sus raíces en la unidad o singularidad del Yo. No pueden existir dos yoes. Todos los pensamientos vienen originalmente de este Yo Superior, y como tales, no están contaminados por creencias ni expectativas aterradoras. Solamente cuando nuestros pensamientos emergen del subconsciente, los unimos con todo tipo de significados, los cuales están basados en creencias y experiencias previamente asociadas. Sin embargo, el Yo Superior no dispone de referencias a las expresiones duales negativas tales como: ...no... no puedo... no

seré capaz..., etcétera. De este modo, cuando uno piensa: «espero no tener cáncer, a diferencia de mi madre», o «espero no volverme a quedar sin dinero este mes», su mente subconsciente escucha: «espero tener cáncer, como mi madre» y «espero volverme a quedar sin dinero este mes».

Las expectativas aterradoras distribuyen la energía precisamente donde *no* queremos. Nuestro Yo Superior no es dual y su capacidad para cumplir deseos no tiene límites, sino infinitas posibilidades. Sencillamente, no puede distinguir entre una instrucción negativa (no hagas) y una positiva (haz). Además, percibe nuestras dudas y miedos como si se trataran de deseos que se deben cumplir. *Todos* los deseos «regresan» a la pura consciencia de nuestro Yo Superior con el fin de cumplirse; lo hacen *automáticamente* en el instante en que los hemos expresado. De este modo, el universo no tiene ninguna otra elección que seguir las instrucciones con las que estamos alimentando nuestra mente subconsciente, que tiene acceso a una inteligencia y una energía infinitas.

Si alguien que tuviera cáncer entrara en mi despacho preguntándome: «¿Cómo puedo deshacerme de él?», mi respuesta sería ésta: «Aprécialo, y eso te curará». Atacar el cáncer, de la manera que sea, ignora su finalidad y su valor. El cáncer no está para destruirnos, sino para *liberarnos* de nuestras limitadas creencias. Tratar de deshacerse de él implica creer que el cáncer es una enfermedad terrible que de alguna manera se ha apoderado de uno y que es necesario pedir ayuda para eliminarlo del cuerpo. La realidad es que el cáncer nunca se habría desarrollado si uno no hubiese tenido desde el comienzo ese sistema de creencias. El cáncer, que en el plano físico es simplemente un desequilibrio que se manifiesta en las células del cuerpo, es nuestra oportunidad para equilibrar todos los aspectos de nuestra vida y para confiar en nosotros mismos. Uno escogió el cáncer para que le ayudara a ello porque es el método más efectivo para abordar aspectos relacionados con el equilibrio. Cuando aceptamos y apreciamos el cáncer por el papel que desempeña y la finalidad que tiene, estamos listos para avanzar y curarnos desde nuestro interior. Así es como creamos nuestra propia realidad en la vida.

Nuestro yo no tiene límites, *a excepción de los que nosotros creamos*. Si uno quiere crearse una realidad distinta, primero necesita comprender cuáles son sus creencias. El motivo por el que poseemos una mente consciente es para que podamos examinar estas creencias y proporcionarle a nuestro yo interior una perspectiva distinta de la realidad. No

hay ninguna influencia en el mundo que nos pueda arrebatarnos esta capacidad. Si estamos enfadados con alguien, lo que causa esta emoción es la idea o la creencia que *tenemos* sobre esta persona, y no al revés. Las emociones dependen totalmente de nuestras creencias. Así, basándonos en nuestras creencias, primero creamos ciertas emociones y luego los pensamientos correspondientes que refuerzan nuestras creencias originales. Los pensamientos pueden (o no) conducirnos a acciones que las manifiesten.

Por ejemplo, un nuevo amigo del lector promete llevarlo a cenar con él. Se arregla y espera pasar con él una velada maravillosa, pero no aparece. Una reacción es sentir decepción, luego frustración por todo el esfuerzo empleado en prepararse y finalmente mucho enfado porque piensa que le ha defraudado o que se ha olvidado de la cita que prometió. Otra reacción en una situación así puede ser preocuparse por el bienestar de su amigo, pensando que tal vez haya tenido un accidente de tráfico. La idea de que podría haberle ocurrido algo malo nos causa ansiedad y nerviosismo. Una tercera reacción podría ser considerar la situación exactamente como es, sin crear una concepción mental sobre cuál debe ser la razón de su retraso. Esta versión no incluye ninguna respuesta emocional. Sin embargo, reaccionamos, y son nuestras ideas y creencias las que forman la estructura de nuestra experiencia. Todas las situaciones son fundamentalmente neutras. No poseen ningún significado fijo más que aquel que uno le asocia.

La energía neutral e imparcial, contaminada por las creencias personales, se convierte en sentimientos, pensamientos y emociones específicos que, a su vez, crean nuestras experiencias vitales. Las creencias provocan automáticamente que nos sintamos y nos comportemos de una manera determinada. Tratar de evitar, eliminar o modificar pensamientos, sentimientos o emociones que no deseamos es una tarea imposible porque sus raíces (las creencias) todavía están enterradas. Existir *con* estos pensamientos, sentimientos y emociones nos permite estar en contacto con las creencias que los han causado. Considerarlos neutrales posibilita la asociación de cualquier significado. En lugar de decir: «Esto me está causando muchos problemas», podemos simplemente preguntarnos: «¿De qué forma podría esto ayudarme?». Al modificar mentalmente una situación negativa en una que resulte útil, uno anima y actualiza la capacidad consciente de crear una nueva realidad para sí mismo y para su mundo.

Las creencias y sus causas se hallan en la mente consciente. Muchas personas asumen que estas creencias están enterradas para siempre en el pasado de esta vida o quizás incluso de otra. A menos que cambien esta creencia, no serán capaces de crecer y expandirse. Todas las creencias posibles están con nosotros en todo momento. Es hora de examinarlas y abandonar aquellas que nos imponen limitaciones tales como: «No puedo hacer este trabajo porque no soy suficientemente inteligente», o «No puedes tenerlo todo en esta vida», o incluso «Todos tenemos que envejecer y morir». Ha llegado el momento de darnos cuenta de que cualquier idea que consideremos verdadera es una creencia con la que cargamos que crea y moldea nuestra realidad personal.

En cuanto identificamos una creencia, podemos modificarla y crear una nueva realidad. Si uno se siente enfadado o triste por algún motivo, puede preguntarse qué creencias debe de tener para sentirse de esta manera. Luego puede reconocer las creencias que tiene. Descubrirá que no hay ninguna razón verdadera que pueda justificar la rabia o la tristeza, a excepción de la ilusión (creencia) de la separación. Aceptar una comprensión más amplia y unificada de su situación crea emociones tiernas que, a su vez, generan pensamientos completamente distintos de los que tenía previamente. También cambia la manera en que uno actúa y se comporta.

Todas las creencias contienen su propio sistema intrínseco autopropagado de lógica y evidencia. Cada creencia tiene su racionalidad, su verdad relativa y su perspectiva. Si una persona pobre piensa que es legítimo robar a los ricos porque éstos explotan a los pobres, es probable que se convierta en un ladrón e incluso que no se sienta mal por ello. En realidad, se ha creado sus motivos para pensar de esta manera. El principio básico es que uno sólo es capaz de comprender y crear en su vida lo que cree que es *su* verdad. Uno sólo ve lo que cree, ni más ni menos. No hay ninguna otra realidad, a excepción de la que uno se crea en su interior. Las cosas no le «ocurren» a uno simplemente, sino que uno *hace* que le ocurran. La verdad suprema de la vida no está basada en una idea; es el estado de la consciencia el que crea desde su interior cualquier cosa que quiera, sin límites. Estamos en una figura humana para aprender conscientemente el oficio de la creación.

Construimos nuestra verdad

La búsqueda del significado de la vida es un camino sin salida; no lleva a ninguna parte porque no hay ningún significado independiente que el que nosotros mismos creamos en cada nuevo momento. Tomar decisiones de forma consciente sobre cómo queremos que sea nuestra vida es lo que determina cómo será. En lugar de *buscar* el significado de un acontecimiento en particular, o de la vida en general, debemos *darle* un significado. De todos modos ya lo estamos haciendo, aunque sea inconscientemente. Así, si uno desea que algo le afecte de una forma nueva y distinta, puede *escoger de manera consciente* un nuevo significado que favorezca su deseo. En vez de decidir que el cáncer está para acabar con su vida (la antigua creencia), puede decidir que el cáncer está para ayudarlo a apreciar más la vida, despertarlo para un nuevo objetivo o proporcionarle el amor y la atención que se merece (la nueva creencia). La antigua creencia es restrictiva y destructiva, mientras que la nueva es liberadora y enriquecedora. La creencia en la que uno centre su energía es lo que determinará el resultado de la enfermedad.

Juzgar una situación o a una persona es muy poco realista porque no hay *nada* en el mundo físico que sea real. Nada se puede categorizar en términos de bueno y malo, correcto o erróneo, etcétera. La dualidad sólo existe en las mentes de aquellos que mantienen una percepción dual. La unidad, por otro lado, existe solamente en las mentes de aquellos que consideran todo como una sola cosa. Formarse para ser médico puede parecer bueno para uno y malo para otro. Lo que para una persona es una experiencia terrible para otra puede que sea un alivio. Muchos soldados que luchaban en la línea de frente en la segunda guerra mundial se alegraron mucho cuando resultaron heridos a causa de las metrallas o los disparos, porque significaba el abandono del frente de batalla para regresar a sus casas. En cambio, una persona herida en los alrededores de su casa puede no alegrarse en absoluto porque es posible que se la lleven al hospital.

El dolor y el sufrimiento son una cuestión de interpretación y, por tanto, son sumamente subjetivos. Un terremoto puede considerarse un desastre terrible que se cobra cientos de vidas o puede verse como la manera que tiene la Tierra de regenerarse a sí misma para poder nutrir y dar vida a millones de personas más. La percepción y el conocimiento

son diferentes en los distintos estados de consciencia. La consciencia de nuestro Yo Superior no busca ninguna fuente externa para que le suministre conocimiento, mientras que nuestro yo humano depende de nuestros sentidos y de nuestra mente para reunir información e ideas. El Yo Superior se ve reflejado en todo y busca unir los opuestos, mientras que el yo inferior se ve separado de todo y trata de dividir las cosas en objetos aislados en el tiempo y el espacio. No obstante, ningún estado de consciencia es correcto o erróneo, ni mejor o peor. Cada estado tiene su propio valor; uno está para aprender sobre la dualidad y el otro para dominarla.

Nos hallamos en un viaje hacia el dominio, un dominio que no trata sobre nada de lo que hay fuera. Perseguimos el dominio de la creación consciente. Hagamos lo que hagamos, *ya* estamos creando nuestras propias situaciones vitales. Este libro se concibió para ayudar al lector a que *se dé cuenta del poder* que ya está usando. Cuando descubra su poder creativo, lo podrá dirigir de la forma que desee. Incluso, a medida que las palabras de este libro entran en el espacio de su mente, está teniendo lugar una reestructuración de todas las distintas partes dimensionales de su ser que le ayudarán a crear el dominio consciente de cada momento de su vida. Mientras se despliega este proceso, sabrá que:

1. El único significado que existe es el que le da.
2. Su propia experiencia es la que dice que es. Nada ni nadie más puede definirla.
3. Dado que es exactamente quien dice que es, entonces, en cada nuevo momento, tiene la elección de modificar su vida.

Juzgar es el intento inconsciente de dar significado a las cosas y, por tanto, nos define como jugadores de la dualidad. Por consiguiente, la elección última en la vida es liberarnos de las condenas y convertirnos en los hacedores de la unidad. Liberarnos de nuestros juicios de valor es un proceso que requiere retirar las capas de significados que hemos dado a todo lo que nos ha ocurrido a lo largo de los años (a lo que nos referimos como creencias). Cuando no queda nada a lo que darle significado, cuando sólo existe la unidad del TODO, atravesamos el velo de la ignorancia y nos encontramos con nuestro propio poder. Permitidme comenzar el proceso de retirada de las capas.

El error del intelecto

A lo largo de toda la historia de la humanidad, hemos vivido en un mundo lleno de juicios de valor. Cada guerra y cada conflicto del que ha sido (y todavía es) testigo la Tierra proviene de la incapacidad de los seres humanos de aceptarnos unos a otros tal y como somos, con todas nuestras diferencias, defectos y recursos únicos. Tanto los conflictos en relación a los credos, las nacionalidades, las razas o las creencias, como las enfermedades, las disputas y/o la pobreza, todos los problemas a los que se enfrenta la raza humana deben su origen a la consciencia de separación, es decir, a la sensación de separación entre nuestro yo espiritual (nuestro Yo Superior) y las leyes de la naturaleza, la Tierra y sus habitantes.

Esta aparente separación se halla en la base de todas las ideas equivocadas y los juicios. El Ayurveda, que es el sistema de curación más antiguo y exhaustivo a disposición de la humanidad hasta la fecha, ha escogido una explicación casi simplista para interpretar el sufrimiento y la confusión que prevalecen en casi cada área de nuestra vida. Los documentos de 6.000 años de antigüedad del Ayurveda, que significa «Ciencia de la Vida», retratan una sola causa como la responsable de todas las enfermedades que pueden ocurrir en la vida terrestre. El Ayurveda la llama *Pragya Aparadh* o «error del intelecto». Significa que percibimos el mundo como algo separado de nosotros, lo cual es una ilusión creada por el intelecto.

Irónicamente, aunque esta ilusión está provocada por un malentendido sobre lo que es realmente la vida, no podemos eliminarla sólo con una comprensión intelectual más apropiada sobre su naturaleza esencial. Si fuera así, entonces la lectura de las escrituras sagradas, tales como la Biblia, los Vedas, el Corán o cualquier otro libro religioso o espiritual, habría corregido fácilmente este error de la mente y salvado a la mayoría de la humanidad de los riesgos de la ignorancia y de los peligros de la autodestrucción. Sin embargo, el aprendizaje no empieza en la mente o el intelecto, sino en el nivel más tenue de *sensibilidad* donde el alma decide lo que es real y lo que no. De hecho, sólo somos capaces de superar una creencia errónea del intelecto cuando caminamos por el sendero del juicio y sentimos lo que significa juzgar y ser juzgado.

El juicio puede ser de cualquier forma e intensidad, pero *en todos los casos implica una división*. Por ejemplo, el hecho de preferir llevar una

camiseta roja hoy en lugar de una azul básicamente significa que en este momento uno siente que el rojo es más apropiado o mejor que el azul. Se acepta el rojo como la elección «correcta» y se rechaza el «azul» como la «incorrecta». Estas elecciones crean una segregación y ocurre en el nivel de las sensaciones. Ahora bien, si uno considera de forma racional esta situación, puede tener un conflicto porque, digamos que, la camiseta roja no combina con el color de sus pantalones. Puede que incluso se enfade porque el color de sus pantalones no queda bien con el de su camiseta. Cuando uno va a una fiesta y ve a alguien que también lleva ropa que no combina, de pronto la rabia experimentada previamente se reaviva y empieza a juzgar a la persona por no saber cómo vestirse. Por supuesto, si todo el mundo se vistiera con ropa que no combina no encontraríamos nada de «malo» en ello.

Con este ejemplo podemos apreciar que la separación de cualquier cosa en términos de bueno y malo, correcto y erróneo, etcétera está basada en un sentimiento de juicio, un sentimiento que se halla en el núcleo de la mayoría de las discrepancias de la vida. Debido a que *sentimos* que una cosa es buena y la otra es mala, llevamos esta división (juicio) a nuestros pensamientos, emociones y acciones, creando así nuestra realidad actual. Si alguien siente de forma convincente que sus problemas financieros se resolverían más rápidamente invirtiendo su dinero en una partida de póquer o en la ruleta de un casino en lugar de emplearlo de una manera más fiable, es su *juicio* lo que terminará llevándole a un casino. Si gana, se sentirá sumamente bien por haber tomado la decisión «correcta» y su mundo de pronto parecerá brillante y propicio. No obstante, si pierde su inversión, su mundo caerá en la confusión y la desesperanza por haber tomado la decisión «equivocada». En cualquier caso, se llevará consigo las semillas del juicio, que se convertirán en las lecciones para sus futuros aprendizajes de los detalles de la existencia dual.

En el momento en que hayamos explorado de manera exhaustiva y capturado emocionalmente la totalidad de la banda ancha de todos los posibles altibajos de nuestra existencia en esta realidad dimensional, podemos fundirnos de manera consciente con el suelo que pisamos y percibir cualquier otra cosa que entre en nuestro campo de la experiencia disponiendo de la sabiduría del conocimiento supremo. Este libro está ideado para llevar al lector por este sendero de una forma más cons-

ciente y rápida, al mismo tiempo que sirve como un medio para hacer explotar la burbuja de la ilusión de que uno no es más que unidad de diversidad. En cuanto uno se arraigue a la unidad de su Yo Superior, su percepción de la vida cambiará radicalmente. El juicio, que pertenece al campo de la dualidad, deja de existir en el momento en que la Unidad empieza a brillar. El juicio erróneo del intelecto, *Pragya Aparadh*, se funde en el fuego del conocimiento del mismo modo que el hielo se deshace en presencia de calor.

La separación de la consciencia

La palabra *juicio* implica que hay alguien o algo que es mejor o peor que otro alguien o algo. Estamos adoctrinados en la creencia de que cualquier cosa que sea «mejor» debe ser bienvenida o aceptada, y que cualquier cosa que sea «peor» debe evitarse o rechazarse. La discriminación racial, por ejemplo, no se debe a la presencia de diferencias intrínsecas en las razas, sino a la consciencia de separación que existe en el interior de la persona que siente una ira irracional e incontrolable hacia un prójimo con distinto color de piel. Además, si nosotros mismos estamos juzgando a quien es crítico con los demás, lo único que hacemos es repetir el mismo patrón de juicio que tanto desaprobamos en otras personas. El racismo, por seguir con el mismo ejemplo, no desaparece con el simple endurecimiento de las leyes que lo prohíben en el mundo laboral o en los lugares públicos. La ira reprimida, que a menudo tiene su origen en asuntos previos de separación traumáticos, continúa presente e incluso puede desembocar en reacciones más violentas e incontrolables.

Más adelante analizaremos cómo resolver los conflictos de la vida de una forma más fácil y natural de la que actualmente somos capaces. Antes de nada, necesitamos explorar más profundamente nuestra propia consciencia para descubrir lo que realmente nos molesta cuando emitimos juicios. Si la unidad es nuestra verdadera naturaleza, ¿por qué sufrimos la separación de la consciencia? ¿Por qué *no* nos sentimos uno con todos los demás? Las respuestas a estas preguntas son esenciales para regresar de la dualidad a la Unidad.

Los niños muy pequeños a menudo no tienen esta consciencia de separación. Se comportan como si todo el mundo les perteneciera, mos-

trando escasas inhibiciones y preocupaciones por no ser queridos o amados. Dan por sentado que sus padres, sus familiares e incluso las personas desconocidas los quieren. Los niños muestran un encanto y una inocencia irresistibles que funden hasta los corazones de piedra. Entonces, ¿qué nos ocurre cuando crecemos? ¿Por qué perdemos esta espontaneidad y franqueza hacia el mundo tan alegre cuando interactuamos con él durante un cierto período de tiempo? ¿Estamos programados para juzgar o podemos elegir recuperar el poder de la inocencia que tuvimos en un pasado?

Aprender a no ser suficientemente buenos

Contrariamente a la idea de que hemos nacido pecadores, ser crítico acerca de algo o del comportamiento de alguien no forma parte de nuestra naturaleza esencial. Hemos *aprendido* a ser críticos para navegar en los flujos y reflujos de la vida y poder descubrir quiénes somos realmente. Hemos adquirido esta característica de la personalidad casi universal, primero para aprender todo sobre los mundos de los opuestos (dualidad) y, segundo, para detectar la unidad subyacente. Si no podemos aceptar que estamos aquí para un mayor propósito –un punto de vista que concuerda con el concepto del existencialismo–, entonces pasar por las penurias de la vida parece completamente insensato y atroz. Significaría que el Dios que nos colocó aquí cometió un grave error. Esto iría en contra de la esencia de nuestros instintos y creencias.

Aun así, siguen habiendo cuestiones merodeando en el fondo de nuestras mentes que permanecen sin respuesta, tales como: «¿cómo puede alguien, tan inocente y encantador como un bebé recién nacido, convertirse en alguien que termina odiando y asesinando a otras personas?». Consideremos el ejemplo de los tiroteos en los institutos estadounidenses. Los psicólogos pueden argumentar que estos niños deben de haber sufrido abusos físicos o emocionales para mostrar estos niveles de violencia en sus vidas. O quizás que estuvieron expuestos a demasiada violencia en la televisión. Puede que sea el fácil acceso a las armas lo que tienta a los niños a disparar a sus compañeros y profesores. Todos son argumentos convincentes, aunque sin una pers-

pectiva más amplia, ninguna de estas explicaciones resulta suficiente. Lo mismo puede decirse de todas las situaciones conflictivas de la vida. A fin de obtener una mejor comprensión del origen fundamental de los juicios, y por tanto del sufrimiento de cualquier tipo, lo primero que necesitamos es examinar más detenidamente los primeros estadios de nuestras vidas.

Desde la temprana infancia, muchos de nosotros hemos *crecido con* la vergüenza de no ser suficientemente buenos. Cuando éramos pequeños, pudimos sentir la aprobación cálida y amorosa de nuestros padres cuando empezamos a realizar nuestros primeros pasos o conseguimos subir una escalera sin caernos. Sin embargo, también aprendimos que cuando no teníamos tanto «éxito» como deseaban nuestros padres en nuestros intentos de dominar la fuerza de la gravedad, sus rostros mostraban una expresión de menor satisfacción, incluso de decepción. Aunque no éramos conscientes de las sutiles diferencias en sus reacciones, registramos que una reacción era preferible a otra.

Este patrón básico se repitió numerosas veces de distintas maneras. Por una acción recibimos el consentimiento de nuestros padres, y por la otra, o bien no conseguimos ninguna respuesta, o bien logramos una desaprobación directa. En realidad, no hay nada de malo en caerse cuando estamos aprendiendo a caminar. De hecho, caerse y volverse a levantar utilizando el propio esfuerzo es sumamente beneficioso para el desarrollo físico, emocional y espiritual de los niños, similar a un pájaro que aprende a volar. Aprendemos las habilidades importantes de la vida cuando dominamos las dificultades que aparentemente nos impiden convertirnos en quien queremos.

He observado muchos niños que mientras jugaban se hicieron daño en las rodillas o en los codos. En la mayoría de los casos, la primera respuesta del niño fue mirar a su madre para comprobar cómo reaccionaba ante su caída. Si ésta mostraba miedo y preocupación o incluso rabia, el crío empezaba a llorar. En casi todos los casos en los que la madre sonreía o se reía, el crío no mostraba ningún indicio de dolor, e incluso respondía también con una sonrisa. En el primer ejemplo, el niño interpreta el dolor de la caída como algo malo que hay que temer, mientras que en último caso, el niño no tiene ninguna referencia negativa que le permita emitir una respuesta infeliz.

¿Realmente puedo confiar en mí mismo?

Los niños a menudo se caen «accidentalmente a propósito» cuando sus cuerpos requieren un incremento de la inmunidad. Cuando una herida se infecta porque está sucia, con frecuencia se trata de un método rápido de autoayuda para estimular el sistema inmunitario y aumentar más el nivel de resistencia natural a las enfermedades. Muchos estirones se inician de esta manera. Tendemos a pensar que los niños ignoran lo que está pasando, pero sus Yoes Superiores y guías espirituales siempre están en vigilancia para permitir solamente lo que merece su verdadero interés, incluso aunque ello signifique herirse. Sin embargo, lo que empieza a ocurrir es que las respuestas variadas que el niño recibe de su entorno distorsionan gradualmente su instinto natural o «sabiduría inocente». Básicamente, todas las reacciones que se dan en la vida son egocéntricas, lo que significa que están arraigadas en *el miedo a la separación*. Sin el miedo no habría reacciones, sino solamente acciones. Como la separación sólo puede ocurrir en el ego o en la conciencia de la no-realidad, nada de lo que parece ser real lo es. La separación parece tan real porque no se percibe la unidad subyacente.

¿Cuántos de nosotros recordamos haber sido regañados por terminarnos lo que nuestra madre nos había preparado? Tal vez no teníamos hambre, o los instintos naturales de nuestro cuerpo habían inhibido el impulso de comer por otras razones, por ejemplo, porque no nos sentíamos bien o sentíamos molestias por algo. O quizás simplemente no nos gustaba la comida que nos había cocinado. Las respuestas normales y naturales de nuestro propio cuerpo, sin embargo, fueron criticadas con palabras como: «¡eres un mocoso engreído!» o «¡no valoras lo que Dios te está dando!».

Hace muchos años acudió un paciente a mi consulta porque tenía un desorden alimenticio. «Nunca puedo sentarme en una mesa y comer un plato como todos los demás», expuso. Cuando le pregunté acerca de los hábitos alimenticios de su infancia, me dijo de mala gana que su madre, literalmente, solía tirarle encima la comida que era incapaz de comerse. Aunque su madre creía verdaderamente que ésta era la manera correcta de enseñar a su hijo a apreciar la comida que le preparaba –debido a sus propias necesidades frustradas de amor y aprecio– estos «justificados» métodos de educar a su hijo lo llevaron a tener una relación alterada con la comida. Utilizar la comida como una herramienta instructiva para enseñar

a los pequeños los «buenos modales» de la edad adulta se ha vuelto muy popular. La buena intención de los padres, sin embargo, ha resultado ser el factor que más ha influido y contribuido a que una parte desproporcionada de la población sufra desórdenes alimenticios y obesidad. Estas personas han aprendido desde muy temprano que es malo escuchar a su cuerpo. De este modo, en la vida adulta, son incapaces de leer o descifrar el lenguaje de su cuerpo. El vínculo comunicativo entre los aspectos internos y externos de la vida queda gravemente perturbado, y lo mismo ocurre con la conexión espiritual con el Origen del Yo.

Las consecuencias de no confiar en uno mismo

La relación entre el Yo Superior y la conciencia física del cuerpo –el Yo– se ve todavía más afectada cuando el cuerpo muestra signos de mal funcionamiento. En lugar de confiar cada vez más en el cuerpo a medida que crecemos y cooperar con él cuando enferma, se nos enseña que no podemos confiar en él porque comete errores. Para corregir los «errores» de nuestro cuerpo, recurrimos a especialistas (médicos) que se han estado formando rigurosamente durante muchos años y han adquirido las habilidades diagnósticas para escuchar al cuerpo y decidir lo que no funciona bien. Luego, ellos aplican los procedimientos apropiados para rectificar este «mal comportamiento».

Como sólo a los médicos se les ha dado el «derecho legal» a tratar las enfermedades, uno puede sentirse obligado a hacer cualquier cosa que ellos le digan. Motivado por un intenso deseo de sentirse bien de nuevo, puede que voluntariamente transfiera la energía y la responsabilidad de su cuerpo a un desconocido, alguien que puede que conozca desde hace tan sólo 15 minutos. La aceptación, por parte de uno, de la idea de que su cuerpo debe de estar haciendo algo mal porque no se siente bien aumenta todavía más la sensación de fracaso e incompetencia. Quizás uno incluso crea que su cuerpo está para causarle problemas y se sienta enfadado con él por entorpecer su vida y sus planes. En este momento, uno empieza a sentirse impotente con su propio cuerpo. Es posible que no se le haya ocurrido que *estos pensamientos* puedan ser las mismas instrucciones y profecías autocumplidas que tornan el cuerpo impotente contra las enfermedades.

No mejora las cosas que a uno le den una docena o más de dosis de inmunización para prevenirse de futuras enfermedades. Empezamos a aprender que existen gérmenes «terribles» que no tienen otra finalidad que dificultar la supervivencia de los seres humanos. A pesar de que todo en nuestro cuerpo nos permite saber que no necesitamos estas intervenciones –acompañadas de estas sensaciones de miedo o de reacciones de lucha o huida– es mucho más poderoso el miedo a poder estar equivocados. Así, uno admite inconscientemente que es menos poderoso que una pastilla o una vacuna consistente en un virus muerto.

Lo que uno puede concluir de todo esto es que las enfermedades son «malas» y la salud «buena». También, que las enfermedades ocurren de forma indiscriminada y que deben «curarse» por cualquier medio. En consecuencia, muy a menudo decimos o escuchamos la frase: «Tienes mucha suerte de estar sano». Parece, no obstante, que esta suerte cambia con la edad. El 75% de las personas que viven en nuestro edificio tienen o han tenido distintos tipos de cáncer, y la mayoría de ellos son jubilados. ¿Quiere decir esto que las personas desafortunadas tienen más probabilidades de tener cáncer si están jubiladas? ¿Podemos realmente atribuir a la mala suerte el hecho de tener una enfermedad? ¿O podría subyacer una causa más razonable detrás de un infarto de miocardio o de una apoplejía, que la de ser una víctima inocente del destino? ¿Por qué las enfermedades siempre son vistas como un freno repentino en la vida de una persona? Todas estas preguntas pueden responderse con una sola respuesta. Consideremos lo siguiente: las enfermedades podrían ser algo fortuito porque *cambian el curso de la vida* de una dirección que ya no sirve a nuestros intereses hacia otra que sí lo hace. Las enfermedades, en realidad, puede que sean una de las respuestas más eficientes de curación que tiene el cuerpo para regresar a un estado de equilibrio, salud y paz. Sin embargo, si no adoptamos esta perspectiva más amplia y no nos abrimos a recibir las oportunidades ocultas que cada momento de la vida tiene que ofrecernos, nos quedamos solamente con la capacidad de juzgar lo que es «bueno» y «malo» y lo que es «correcto» y «erróneo».

Al estar equipados con esta capacidad adquirida para discernir entre lo correcto y lo erróneo, empezamos a dividir el mundo en dos categorías, una favorable y la otra no. En cada instante confirmamos nuestra conclusión de que debemos de ser víctimas de poderes que escapan de nuestro control. Aprendemos que los padres y los profesores a menudo

tienen la última palabra, incluso aunque sus decisiones nos parezcan imparciales e injustificadas. Resistirnos a las normas puede salirnos caro. Existen leyes que lo vigilan todo, desde cómo debemos montar en bicicleta hasta cómo debemos dirigirnos a un juez en un tribunal. Aprendemos que debemos obedecer estas leyes o, de lo contrario, tendremos problemas. Por otro lado, también aprendemos que ser vulnerables y no tener control de nosotros mismos no nos merece el respeto de los demás, y en algunos casos, incluso pueden llegar a rechazarnos y despreciarnos. De modo que empezamos a esconder todas aquellas cosas de nosotros mismos que no encuentran la aprobación de nuestros amigos y seres queridos. Nos sentimos avergonzados si no somos suficientemente brillantes y culpables si no podemos cumplir con las expectativas que los demás tienen de nosotros, especialmente cuando son personas cercanas, como nuestros padres, amigos, profesores, compañeros, etcétera. Esto sienta las bases de una ardua y larga lucha por la aprobación y el reconocimiento de los demás.

Ya hemos comprendido que la incapacidad de cumplir con las expectativas de los demás es algo indeseable o «malo». Lleva consigo críticas y disminuye la autoestima. Por otro lado, ser «bueno» en todo es honorable y recibe la aprobación de los demás. Las semillas del juicio que se han sembrado en los estadios anteriores de la vida ahora están empezando a brotar. La batalla de la vida empieza y uno descubre que necesita ser competitivo para «conseguir» cualquier cosa en este mundo. Por supuesto, todo esto ocurre en un nivel inconsciente, que nos permite entrar de lleno en el mundo de los juicios. Más adelante veremos por qué es tan necesario e importante para nuestro proceso de integración.

Educados para ser críticos

La educación desempeña uno de los papeles más importantes en la vida de una persona. Puede determinar si alguien triunfará o no en su profesión. No obstante, también es capaz de crear desilusión por la vida. Todos los estudiantes aprenden que deben «demostrar» su valía para que se les considere «buenos estudiantes». Se nos enseña que sólo el trabajo con esfuerzo nos proporcionará una vivencia decente. Debemos estudiar con determinación y disciplina para competir en este mundo

«egoísta» donde nada se da gratis. No importa cómo se sienta alguien, lo más importante es lo bien que rinde, lo bien que se acuerda de memoria de lo que ha aprendido. Puede que uno tenga las mejores cualidades de amabilidad, encanto y generosidad, pero nada de esto cuenta cuando hay que hacer un examen y demostrar lo «bueno» que uno es. No se nos valora por quienes somos, sino por lo bien que nuestras neuronas pueden asimilar y recordar información, independientemente de si esta información tiene algo que ver con nosotros y con nuestra vida o no.

La división entre nuestro mundo interno y externo empieza a ensancharse, y aprendemos a canalizar toda nuestra energía y énfasis en la apariencia. Como se nos juzga mayoritariamente por nuestro rendimiento y no se tiene en cuenta lo que representamos como individuos, también aprendemos a juzgarnos a nosotros mismos sobre esta misma base. Nos sentimos avergonzados de nosotros mismos o culpables cuando suspendemos un examen porque hemos sido programados para creer que la buena memoria no sólo nos lleva a la cima, sino que además nos hace mejores personas. Nuestros profesores, padres y el sistema educativo en general no aprueban el fracaso, y si uno suspende demasiados exámenes incluso se le obliga a repetir curso. Tener que repetir curso en la escuela es una experiencia muy embarazosa, especialmente en la vida de una persona adolescente. Puedo dar fe de ello.

Los inicios de la autocrítica

Me crié en una pequeña ciudad de Alemania Occidental. La escuela primaria no me ocasionó ningún problema, pero al matricularme en un gimnasio (en la escuela secundaria) a principios de la década de 1960 mi rendimiento se redujo drásticamente. Sólo me sentía libre y feliz durante las vacaciones. Mis padres, como todos los «buenos» padres, me premiaban con propinas extra siempre que traía buenas notas a casa. Mi hermano mayor, por otro lado, era excelente en todas las materias y «ganó» mucho más dinero que yo. Su increíble capacidad para memorizar y recordar cualquier cosa que leyera o escuchara incluso una sola vez le proporcionó más tiempo libre para jugar del que yo tuve jamás.

De alguna manera, llegué a la conclusión de que me había convertido en un fracaso porque era demasiado tonto para retener información

en mi cabeza. Como no era tan buen estudiante como mi hermano, asumí que mis padres me querían menos que a él. Aunque esto estaba lejos de la realidad, así era como lo sentía, y a raíz de ello traté de demostrar a mi hermano y a mis padres lo bueno que era en otras materias, como los deportes, la música y las amistades. Tenía tantos amigos que, al final, mi hermano estaba celoso de mí. De este modo, nos hicimos muy competitivos cada uno en relación a su campo.

Esta vena competitiva se acentuó más cuando tuve que enfrentarme a la vergüenza de repetir curso, especialmente porque no era capaz de memorizar vocabulario del latín ni fórmulas de álgebra, que no tenían ninguna relevancia en mi vida. Al término del trimestre, mis profesores elogiaron a los mejores estudiantes por su excelente rendimiento, pero a mí solamente me dijeron que no había sido suficientemente bueno para pasar de curso. Sentí que era estúpido porque no era tan inteligente como la mayoría de mis compañeros de clase. Como mis profesores, creía que la inteligencia era algo que se tenía o no se tenía, y yo ciertamente parecía no tenerla. Esta idea de no ser «suficientemente bueno» se arraigó profundamente en mi conciencia, en especial cuando mi celoso hermano se volvió un tanto triunfador en este terreno y mis padres, sobre todo mi padre, manifestaban una gran decepción cuando me tocaba darles las terroríficas noticias. Me sentí culpable por no haberme esforzado lo suficiente y por haberles «causado» este dolor a mis padres. Desde entonces, la autocrítica pasó a ser una parte importante de mi vida. Era «malo» porque no era «suficientemente bueno».

Crear y destruir la fachada de la valía

Durante los últimos siete años de instituto pasé la mayor parte del tiempo estudiando y muy poco jugando. Me quería asegurar de que nunca más tendría que volver a repetir curso. Mi padre murió cuando cumplí dieciocho años. Aunque teníamos una relación muy estrecha y lo añoraba mucho, también me sentí aliviado porque ya no había nadie en mi vida que tuviera expectativas puestas en mí.

Sin embargo, a partir de entonces, traté de asegurarme de no mostrar nunca debilidad ante nadie. Me convertí en un experto en todo lo que hacía, excepto en mostrar quién era verdaderamente por dentro.

Durante muchos años desempeñé el papel de profesor y curandero espiritual, lo que me hizo ganar un gran respeto y admiración de aquellos a quienes podía ayudar en su curación. Jugué tan bien este papel que ni siquiera me di cuenta de que lo estaba representando. Sobresalía en recordar lo que aprendía y expresarlo a los demás de un modo que pudieran comprenderlo. Pronto me hice famoso por curar con éxito a cientos de pacientes con enfermedades que desafiaban los tratamientos convencionales, entre ellos incluso líderes del estado. Había creado una fachada de valía que pensaba que era el verdadero yo.

Sin embargo, otra parte de mí vivía en la sombra y escondida de los demás. Sólo a la persona más próxima a mí, a mi ex mujer Maggie, le permití ver cómo era mi lado «oscuro», mis puntos débiles, y solamente después de que me «sacara de mis casillas». Dado que en lugar de regañarme me quería incluso más cuando mostraba mis verdaderos sentimientos y emociones, me sentí cada vez más animado a mostrar mi sensibilidad, vulnerabilidad y humanidad a ella y también a los demás. La maldición de la autocrítica que me había impuesto a mí mismo empezó a desaparecer. Me llevó muchos más años, sin embargo, desentrañar esta profunda forma de autocrítica y fuente de resentimiento y conflictos.

Una cosa es darse cuenta de que gran parte de la manera en que uno se ve a sí mismo y al mundo de su alrededor es el resultado de todos los mensajes y opiniones que se han arraigado en la propia psique desde los primeros días de vida, y una cosa totalmente distinta es reconocer que todas estas opiniones y mensajes están para servirle a uno de alguna manera. A fin de comprender esto, primero debemos escudriñar todas las normas y creencias con las que nos han alimentado sobre cómo deberíamos comportarnos, qué aspecto deberíamos tener, cómo deberíamos vestir, cuánto deberíamos pesar, dónde deberíamos comprar, qué vehículo deberíamos tener, cómo deberíamos ganarnos la vida, quiénes deberían ser nuestros amigos, cuándo deberíamos casarnos, qué les debemos a nuestros padres, etcétera. Todos estos «deberíamos» tienen un efecto sofocante sobre nuestra sensación de libertad y conocimiento interno.

Luego, necesitamos abrirnos a nuevos mundos y distintos puntos de vista, pues de esta manera descubrimos que la vida no solamente son principios y que hay un mundo fuera de los «deberíamos», de lo que debemos y no debemos hacer. Aprendemos que cuando uno da, recibe; cuando uno ama, es amado; cuando uno siente compasión, se abre

su corazón; y cuando uno es honesto con los demás no experimenta tensiones en sus relaciones. Todas estas experiencias tienen un efecto liberador. Con estos *dos* tipos de experiencias, positivas y negativas, aprendemos que en gran medida uno obtiene lo que cree que se merece, y que *gran parte de la vida es una profecía autocumplida*. Todos los dramas de la vida giran en torno al propósito de enfrentarse al verdadero Yo. Las experiencias que vivimos en nuestra vida son una manifestación de cómo nos vemos a nosotros mismos. Esto significa que al estar en este mundo interactuando con otras personas, constantemente nos estamos mirando en el espejo para aprender más acerca de quiénes somos. Perdernos y encontrarnos a nosotros mismos son expresiones que utilizamos para definir estas experiencias. No obstante, en realidad, el Yo nunca está perdido, por lo que nunca necesita ser encontrado.

El Yo: perdido y encontrado

Hemos visto que la necesidad de juzgar aumenta cuando nos sentimos inseguros, atemorizados o insatisfechos. Las personas que están enamoradas sienten que podrían abrazar el mundo entero. Su sensación de felicidad trasciende las barreras de división y les permite percibir la unidad subyacente de todas las cosas. Incluso a pesar de que la sensación de estar enamorado puede que sólo sea un momento efímero en la unidad de la consciencia, muestra que somos capaces de tender un puente en el espacio de separación que existe entre el mundo y nosotros.

Una madre que contempla a su hijo recién nacido con total afecto no siente ninguna separación en su corazón. Ella y su hijo son una unidad, vinculados de forma invisible por la fuerza unitaria del amor. ¿De dónde surgen los sentimientos de separación cuando, unos meses o años después, la madre empieza a gritar o criticar a su hijo por su comportamiento? ¿Cómo desarrollan algunas madres celos y rencor hacia sus propios hijos? ¿Por qué las parejas que han prometido amarse y cuidarse mutuamente hasta que la muerte las separe se sienten incapaces de mantener esta promesa? ¿De dónde viene el distanciamiento, la desconfianza y la desatención que destroza las relaciones? Y por último, ¿por qué nos separamos de las mismas personas que una vez quisimos y con quienes nos llegamos a sentir una sola persona?

Responder a estas preguntas es simple y a la vez complejo. Es complejo si intentamos hallar las respuestas en motivos individuales, puesto que cada motivo precipita los demás. Parece que los motivos por los que no podemos seguir llevándonos bien o somos críticos con los demás tienen su origen en una infancia infeliz, unos padres abusivos, unos profesores desalentadores, unas restricciones sociales, unas situaciones económicas adversas, etcétera. Sin embargo, en realidad, estos factores sólo representan un eslabón en una cadena infinita de acontecimientos que subyacen a nuestros problemas vitales. Sean cuales sean, el hilo común de todos es sufrir la separación de nuestro Yo Superior o Espíritu.

La viejísima búsqueda de nuestra verdadera identidad se debe a la antiquísima separación de nuestra verdadera identidad. *¿Quién soy?* y *¿por qué estoy aquí?* casi se han convertido en clichés en el movimiento de la Nueva Era, pero son, sin embargo, preguntas válidas que han fastidiado a todo el mundo en algún momento de sus vidas, incluso de manera inconsciente. La razón de ello es que no podemos convertirnos en seres completos y realizados hasta que no vivimos las respuestas. Un antiguo dicho nos tienta a buscar las respuestas que estamos buscando para la pregunta, y lo mismo ocurre con estas dos cuestiones básicas. La pregunta: *¿quién soy yo?* no se puede satisfacer mediante la sustitución del quién por un nombre, una cualidad o una apariencia física, puesto que éstos pueden cambiar de un momento a otro. La única respuesta que tiene sentido es *YO SOY*, porque es lo único que queda cuando el cuerpo se extingue y el mundo desaparece con él. *¿Qué estoy haciendo aquí?* tiene una respuesta similar: *SER LO QUE SOY*. En otras palabras, no tenemos sino que ser nosotros mismos para ser seres realizados y triunfar en este mundo. *Somos* todo porque sólo *somos uno*, pero la única manera de poder aprovechar esta unidad y utilizarla para el beneficio de todos es mediante la identificación con nuestro Yo Superior; nada más será nunca suficiente para satisfacernos verdaderamente.

Aun así, la mayoría de seres humanos se describen con términos tales como su elección profesional, su posición económica, su preferencia religiosa, su afiliación política, su edad o incluso su género, pero *nadie se describe por la brillantez de su conocimiento espiritual*. En el instante en el que utilizo palabras como: soy un artista, soy inteligente, soy un fracaso, soy un éxito, soy tu amigo, soy un espiritista, te quiero, quiero a Dios, etcétera., me separo a mí mismo de esta luz brillante de unidad

que soy y, en su lugar, me identifico con las ideas limitadas que tengo acerca de mí, de mi personalidad, del dinero, de la amistad, de lo que el amor significa para mí, de quién creo que es Dios, etcétera.

La separación se muestra tan real que parece innatural sentirse de otra forma. Ser uno con las personas que caminan por la calle, con las flores que florecen en el campo, con los insectos y pájaros que planean en el aire, con las nubes que flotan en el cielo y la Tierra que retumba bajo nuestros pies escapa de todos los conceptos de la imaginación. No proviene de ningún pensamiento ni idea, sino del plano del *antes y del más allá* de los pensamientos y las ideas. Es una condición de ser. Ni siquiera la apariencia humana y los logros más destacados y magníficos son capaces de describir nuestro YO REAL. Una pulsera de oro, un anillo dorado y un empaste de oro tienen un aspecto y unos propósitos muy distintos, pero están hechos del mismo material, el oro. El aspecto de una forma de alguna manera oculta la verdadera sustancia de la que está hecha. Si eliminamos su significado o propósito, nos quedamos con lo que realmente es, una pieza de oro.

Al liberarnos de los distintos significados y roles que nosotros mismos hemos creado o que crearon otras personas, nos encontramos solamente a nosotros mismos. Este proceso puede ser atemorizante al principio, y puede causar una gran sensación de pérdida y soledad. No obstante, cuando nos encaramos y trascendemos el miedo de perder todo, cuando terminan todas las asociaciones, entonces nos damos cuenta de nuestra conectividad fundamental con todo. Al desaparecer la ilusión de la separación y el dolor y los juicios de valor que la acompañan, ganamos la máxima libertad, la libertad de SER. A fin de recuperar nuestra verdadera identidad, debemos deshacernos de todas las divisiones que han existido en todas nuestras vidas. Todas las identidades falsas: «No soy suficientemente bueno», «tengo miedo», «estoy furioso», «soy pobre», «soy rico», «soy poderoso», etcétera. tienen su propósito sólo en el mundo de la dualidad. En el momento en que accedemos al mundo de la unidad dejan de tener significado.

Todas estas identidades erróneas sirven sólo a un maestro, la separación primordial de nuestro Origen, a menudo llamado el pecado original. El pecado está relacionado con la culpa. Nos sentimos culpables por habernos separado de lo que muchos llaman Dios o Espíritu. Tememos que nos echen del Cielo porque ya no somos «suficientemente buenos».

Nos hemos olvidado de quiénes somos y nos sentimos culpables por ello. Sin embargo, esta sensación de culpabilidad se basa en la idea equivocada de que la separación de nuestro Yo Superior o Propio Dios era injusta. Ahora estamos tratando colectivamente con esta culpa y miedo primordial de la separación, y estamos en el proceso de borrarla de una vez por todas. La estamos eliminando de muchas maneras distintas y a ratos puede resultar angustioso, pero estamos haciendo un gran progreso, tanto de forma individual como colectiva. En todo esto, estamos tanto recordando como eliminando la *Gran Separación* que sembró las demás separaciones que hemos experimentado a lo largo de nuestras vivencias en la Tierra.

El juicio es una traición del alma. El alma no busca definir y descifrar sus alegrías o sus debilidades. Sólo intenta ser. Déjala ser. Déjala salir y caer como el sol de medianoche, como el aceite en la lámpara, como la marea en la orilla. Porque es eterna, el alma y sus obras. Nada más. Nada menos.

Antigua sabiduría china, 342 a. C.

Canalizada el 16 de abril de 2001