

# LA REVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

UNA NUEVA VISIÓN DE VIDA



ISHA

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más.



LECTORES EN MOVIMIENTO  
-DIFUSIÓN SIN FRONTERAS-

La revolución de la conciencia – V2.0  
- 1a ed. 1a reimp. - Buenos Aires : Kier, 2005. 288 p. ; 20x14 cm.  
ISBN 950-17-0227-8  
1. Conciencia I. Título CDD 126.  
1ª edición: Agosto 2005, 5000 ejemplares.  
1ª reimpresión: Septiembre 2005, 5000 ejemplares.  
Diseño de tapa: *Emiliano Konoba /Laura Riolfi*  
Corrección: *Argelia Perazzo Olmos*  
Diagramación: *Mari Suárez*  
LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
©2005 by Editorial Kier S.A., Buenos Aires  
Av. Santa Fe 1260 (C 1059 ABT), Buenos Aires, Argentina.  
Tel: (54-11) 4811-0507 Fax: (54-11) 4811-3395  
<http://www.kier.com.ar> - E-mail: [info@kier.com.ar](mailto:info@kier.com.ar)  
Impreso en la Argentina  
Printed in Argentina

## ÍNDICE

Agradecimientos  
Prólogo  
Presentación  
Aclaración  
Amor  
Inocencia  
Compasión  
Glosario

## CONTRAPORTADA

El significado de la vida ha eludido a la humanidad a través del tiempo, y la razón es simple. Nuestras mentes están atrapadas en la matrix del intelecto en el que experimentamos un sueño basado en la separación de la grandeza de quienes somos.

Es sólo a través de la expansión de la conciencia que podemos darnos cuenta de la verdad

Es sólo a través de la expansión de la conciencia que podemos remover el miedo y experimentar libertad, plenitud y amor hacia nosotros mismos.

En este libro comparto mis respuestas a todas las preguntas que han desconcertado a la humanidad.

En estas páginas yace una nueva visión de la vida. Un sistema que pondrá fin a tu búsqueda del significado de la vida, como puso fin a la mía.

Esta es **La Revolución de la Conciencia**.

ISHA

[www.larevoluciondelaconciencia.com](http://www.larevoluciondelaconciencia.com)

[www.isha.com](http://www.isha.com)

## Agradecimientos

Cuando una estrella brilla intensamente provoca chispazos de luz en el corazón de la humanidad. Pero cuando un millón de estrellas brillan son suficientes para iluminar toda la oscuridad y despertar a toda la creación.

Soy muy afortunada al estar rodeada por muchas estrellas que irradian su brillo intensamente, a quienes quiero agradecer por este libro.

A Catherine Mooney, quien se entregó total y generosamente desde su corazón y tomó mi palabra hablada transformándola en una obra literariamente cautivante, manteniendo a la vez su esencia.

A Ishani, quien tuvo la elocuencia y la paciencia necesarias para presentar este texto con pureza lingüística para el público de habla española.

A Jaya, por apoyar a Ishani con su brillantez y conocimientos académicos.

A Durga, Sankara y Siva, quienes estuvieron encerrados en un departamento durante tres semanas ripeando en dos idiomas mientras yo hablaba interminablemente desde mi cómodo sillón.

A Kali, que moviendo su cola nos bendijo con su amor incondicional.

A Laura y Emi, por el hermoso diseño artístico.

A Ashara, quien capturó tan mágicamente mi imagen.

A Kier, que siempre me apoya incondicionalmente en mi visión.

Y, lo más importante, a todos mis maestros Isha, estudiantil y coordinadores, mis diamantes multifacéticos que iluminan mi existencia y el Todo.

## PRÓLOGO

*La humanidad está despertando. ¿Puedes sentirlo? Los corazones humanos se agitan como la primera brisa de la primavera. El sueño ha perdido su encanto. Todo lo que puede ofrecer son más sueños, y nos hemos cansado de soñar...*

Imagina que todo en tu vida es un sueño. Tu trabajo, tu familia, tu auto, tu casa. Todo, hasta el polvo del piso.

¿Estás disfrutando de tu sueño? ¿Tienes un trabajo que te satisface, una pareja amorosa, niños preciosos y vives en un barrio bonito? ¿O es tu sueño una pesadilla de soledad con un trabajo sin futuro, una cadena de relaciones rotas y una sensación de temor que opaca cada momento?

Podrías pensar que existe una preferencia entre estos dos sueños, pero en realidad no hay mucho que elegir. En última instancia, no importa si tu sueño es placentero o lleno de monstruos creados por la mente. Lo único que realmente importa es una pregunta que será recurrente mientras estés soñando. Es una pregunta que tu sueño no puede ocultar y que volverá a ti una y otra vez, especialmente si es una pesadilla: **¿cómo puedo despertar?**

Este libro te hace una gentil llamada a despertar. Te invita a abrir los ojos a la verdad de quien realmente eres, una verdad que tu sueño puede ocultar tras un billón de máscaras, pero nunca esconder completamente: *la verdad de que todos somos Uno*. La realización de esta verdad es la iluminación, y en esta original colección de diálogos Isha describe lo que significa vivir en conciencia humana plena. Disuelve todos los mitos que guardamos celosamente y muestra que la iluminación es fácil y accesible, no sólo para algunos elegidos. Descubrirás que no necesitas renunciar a nada -a menos que incluyas el sufrimiento- y que puedes vivir una vida de infinita y perpetua plenitud.

Y, lo más importante de todo, ella te guía hacia una serie de herramientas simples —*el Sistema Isha*— que te permitirán lograr el despertar de la conciencia plena. Estas técnicas son tan fáciles que pueden aprenderse en un curso de dos días, y tan simples que hasta un niño puede practicarlas, pero son lo suficientemente eficaces como para disolver completamente tu sueño y permitirte despertar.

Los sueños pueden ser muy poderosos. Cada noche, en el *set* de dibujos animados de tu mente, creas héroes y villanos y luchas contra ellos en la vana creencia de que hay alguien a quien vencer o algún premio que ganar. Pero no hay premio. Esa es otra quimera del sueño. Y sólo el despertar te liberará de esa ilusión, soltándote hacia la plenitud, la libertad y el amor incondicional.

Hay una razón por la que estás sosteniendo este libro. Hay una razón por la que tu corazón está escuchando estas palabras. Hay una razón para que los pasos de tu sueño te hayan traído, una vez más, al portal.

Catherine Mooney<sup>1</sup>

## PRESEN TACIÓN

Este increíble libro es un enorme y luminoso espejo. Atrévete a asomarte a él. Verás reflejada tu propia grandeza. Ya no ese ser que pensabas que eras: limitado, pequeño, víctima del afuera, víctima de tus propios monstruos. No. No eres eso. Y este libro te lo muestra. Este poderoso espejo te lo refleja.

Intérnate ahí. Cual Alicia en el País de las Maravillas, entra al espejo. Permítete ser eso. Ese ser grandioso que está ahí reflejado. Empápate del conocimiento de tu propia luz. Déjate saber quién eres. Abre los ojos a la Verdad. Entrégate a tu propia inmensidad. Y comienza el camino de regreso a casa.

La luz del espejo te muestra el sendero. La luz del espejo te guía amorosamente, te lleva de la mano. Para que reconozcas. Para que tu corazón reconozca los atajos, los impedimentos, lo que es ilusorio y lo que no lo es.

Para que tu corazón recuerde.

Porque él recuerda.

Él sabe.

Con infinito amor y agradecimiento a mi maestra

Ishani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Catherine Mooney es una escritora inglesa que ha publicado varios títulos exitosos en su país.

<sup>2</sup> Ishani es conocida en su país (Chile) como Yael Unger, una excelente actriz que ha enfocado su vida totalmente a la divulgación y enseñanza de estas técnicas en el mundo.

## Aclaración

Este libro recoge las respuestas a las preguntas formuladas por estudiantes de diferentes países y edades, hombres, mujeres, jóvenes y niños, maestros y aprendices Isha y público en general, durante conferencias y cursos intensivos realizados en Buenos Aires, Argentina; en Santiago, Chile; en Santa Marta, Colombia; y a través del correo electrónico.

## AMOR

El foco de este libro está en el llamado a retornar a casa, a nuestros corazones. Retornar a la inocencia y retornar al amor que está siempre presente.

A través de la *matrix* de la mente y la dualidad de la ilusión hemos creado separación de la grandeza de quienes somos. Hemos perdido de vista la única cosa que yace bajo toda la creación. Lo único que es real, que es el amor.

Todos somos amor. Todos somos uno. Y, cuando finalmente regresemos a la unidad, despertaremos y recordaremos. Siempre ha sido así.

Ha llegado para los seres humanos la hora de volver a sus corazones. *La revolución de la conciencia* es un intento de responder a todas las preguntas, a todos los anhelos. De abrir el código que te ha de permitir escuchar la verdad.

Mucho de lo que digo tal vez no tenga sentido para tu mente, porque esta te sostiene en dualidad y limitación. Lo único que te pido es que abras tu corazón y escuches, y veas si algo de esto resuena en ti.

Voy a comenzar contándote una historia que creo explica muy bien la naturaleza del amor.

Una vez -viajando yo por las Cataratas del Iguazú— vi un joven cocodrilo tendido sobre un tronco bañándose al sol en el río. Un yacaré.

Tenía un gesto muy serio en su rostro -¡es una tarea muy intensa esta de ser un yacaré!-. ¡Los cocodrilos tienen tanta historia!: son depredadores carnívoros, asesinos despiadados, directos descendientes de los dinosaurios. Y él estaba ahí, sopesando todas sus responsabilidades, cuando de pronto una mariposa muy roja y hermosa aterrizó sobre su nariz.

Al principio se sintió indignado. ¡¿Acaso ella no podía ver cuán concentrado estaba él en sus pensamientos?! ¡¿No podía ver que estaba pensando cosas muy serias?! Pero ella, totalmente al margen de esto, flotaba en el aire cada vez que él respiraba, y luego aterrizaba nuevamente, acariciando su nariz con sus suaves alas aterciopeladas. Y luego él respiraba nuevamente, y nuevamente ella se elevaba en el aire, y volvía suavemente a aterrizar.

Esto se transformó en una especie de meditación para el cocodrilo, y la energía cambió completamente. Estaba hipnotizado ante la belleza y la suavidad de la mariposa, y la energía del amor comenzó a crecer entre ellos. Luego, una sonrisa se dibujó en su cara. Ya no era más un cocodrilo, y ella ya no era más una mariposa. Eran uno, en la unión del amor.

Esta es la naturaleza del amor. Yace bajo todo.

Y cuando la humanidad deje a un lado sus diferencias y regrese a la perfección del Uno, de la unidad, experimentaremos armonía y paz en este planeta. Pero ese proceso comienza por nuestros propios corazones. El mundo ideal se encuentra en nuestros propios corazones.

No hay nada que cambiar en el afuera, sólo tenemos que sanarnos a nosotros mismos.

\*\*\*\*\*

### ¿Qué es el amor?

Estaba viajando recientemente. Soy muy afortunada, porque puedo viajar a todas partes. Y a veces la belleza de los lugares es abrumadora. Estaba en Argentina y fui a El Calafate.

Creo que una de las cosas que más amo de América del Sur, físicamente, son los Andes. Son espectaculares. Vengo de un país muy hermoso -Australia es de una variedad que te deja perplejo-, pero no tiene montañas de la magnitud de los Andes.

Creo que esta es la primera vez que realmente he sido cautivada por las montañas. Te cautivan. Son sobrecogedoras. Hermosas. Y, si miras los Andes, verás que sus picos están siempre cubiertos de nieve. Y la nieve viene del agua. Todo viene del agua. Todo es lo mismo. Todo es agua, y el agua se transforma en nieve. ¡Es magnífico!

Y en El Calafate se crea un río de hielo. Un glaciar avasallante. Pero todo es lo mismo. Todo es agua. Y luego se transforma en hielo. Y si miras el hielo, te absorbe, te cautiva, es como un palacio de cristal. Es increíble. Es azul, es transparente, es poderoso e inspirador.

Yo permanecía boquiabierta, y estoy segura de que lo mismo les sucedía a todos los demás. Cuando doblas el codo del río por primera vez y ves eso, ¡definitivamente piensas que es increíble! De modo que el agua cae y se forma la nieve, y es todo magnífico. Luego cambia de forma y se transforma en un río de hielo. Es todo

mágico. Y luego el lago y el sol seducen al glaciar, y comienza a derretirse, y comienza a unirse con el río. Y, de nuevo, es increíblemente hermoso. Es la cosa más azul que hayas visto jamás. Pero sigue siendo agua.

Cambia de forma un millón de veces y en cada forma es espléndida, pero sigue siendo agua. Sigue siendo amor.

Y nunca se va. Sólo cambia de forma. Es tierna y gentil mientras va lamiendo la orilla.

Puede consumir y destruir, como el *tsunami* que recientemente vimos acontecer<sup>3</sup>.

Puede ser sanadora y nutriente, y acto seguido te puedes ahogar en ella mientras te arrebatara el último aliento.

Y el amor es exactamente igual.

Y cuando estás iluminado, te das cuenta de que eso es lo único que existe. Y ves la belleza en cada aspecto.

*En todos los aspectos.*

Ves la belleza en la rabia.

Ves la belleza en el sufrimiento.

Ves la belleza y la perfección en todo ello. Porque sigue siendo sólo amor. Y está formando un paisaje. Está formando un paisaje de belleza y contraste. Y eso es el amor. Es esa agua.

Puede rodar por tu cara porque piensas que estás sufriendo. Pero sigue siendo amor.

O puedes quedarte hipnotizado mirando a los ojos a tu amada, y las lágrimas seguirán cayendo. Pero siguen siendo agua, sigue siendo el amor.

Nunca, jamás se va. Siempre está ahí.

Es la mejor manera que tengo de describir el amor. Y con la iluminación, eso es todo lo que ves. El amor y la perfección.

Y tú sabes que es eso quien tú eres.

### **¿Por qué el amor y el sufrimiento van tan a menudo de la mano?**

El amor verdadero no experimenta sufrimiento. El amor verdadero es incondicional y está completo en sí mismo. Vive dentro de su propio corazón y sabe que todo lo ilusorio -todo lo que está fuera de sí mismo- no es real.

El amor verdadero da sin necesidad. La naturaleza del amor verdadero es dar, incondicionalmente. De modo que, en realidad, es imposible que el amor sufra.

Pero el amor que percibimos que nos causa sufrimiento no es incondicional. Ese amor es el amor romántico. Puede ser llamado también "amor apegado" y está repleto de condiciones. Encuentra plenitud y satisfacción dentro de las necesidades y de los deseos de la ilusión y, cuando esos deseos no son satisfechos, no se siente completo.

De modo que es imposible que el amor verdadero sufra, porque el amor verdadero viene de un corazón iluminado. Pero el amor dual o amor ilusorio está siempre sufriendo, y le *encanta* sufrir. Adora el romanticismo, la pasión; le encanta el conflicto, le encanta el drama. Se pierde a sí mismo en cada aspecto de la experiencia humana mientras intenta sentirla y comprenderla completamente.

### **Hablas de la naturaleza ilusoria del sufrimiento, pero ¿es doloroso!, ¿duele!**

En realidad, no duele. El dolor viene desde la *matrix* la mente. Y la mente, el ego, nos convence de que, para ser felices -para ser completos-, necesitamos que las cosas sean de una determinada manera. Y cuando no son de esa determinada manera, comenzamos a sufrir.

Pero el sufrimiento es creado por la mente. Una vez que podemos ver a través de la *matrix* de la mente, ver cómo nos lleva hacia el futuro y nos hace arrepentirnos del pasado y proyecta todo el miedo en los otros, una vez que podemos ver a través de eso, experimentamos libertad absoluta. Entonces encontramos la necesidad, y el anhelo, y la realización del amor, dentro de nosotros mismos. Nos damos eso a nosotros mismos.

Así que el sufrimiento es una ilusión. Y es creado por la mente.

### **¿Qué es la matrix de la mente?**

La mente, el intelecto, nos sostiene en dualidad. Nos mantiene fuera de la experiencia del amor.

La *matrix* de la mente siempre está enfocada en lo bueno, lo malo, lo correcto, lo equivocado. Está continuamente comparando, continuamente juzgando. Y continuamente está tratando de intelectualizar y de entenderlo todo.

La mente está creada para mantenernos en dualidad, para que así podamos tener esta experiencia de limitación -esta experiencia de separación, esta experiencia de emoción, esta experiencia de todo lo que es humano— y perdamos de vista nuestra grandeza.

Pero, a medida que la conciencia comienza a expandirse, empieza a ver a través de los trucos de la ilusión. Ve a través de la *matrix* de la mente —los dramas, los "enganches", las necesidades, la separación- y nos trae de vuelta a la seguridad. Nos trae de vuelta a casa, a nuestros propios corazones.

Por ejemplo, el otro día alguien me preguntó por qué aún necesito una traductora después de cuatro años de estar enseñando en América del Sur. La persona estaba expresando un juicio, que había algo que estaba mal,

<sup>3</sup> Se hace referencia al *tsunami* de enero de 2005, que afectó al sudeste asiático y ocasionó centenares de miles de muertes.

porque *creía* que había algo malo o equivocado en eso. ¡Hablaban igual que mi mamá! Ella piensa que yo ya debería estar enseñando en español y en portugués. Y racionalmente, sí, es un juicio justificado, porque nos han inculcado muchas valoraciones de este tipo, y en algún nivel parece que algo estuviera mal. Pero, cuando soltamos los juicios, comenzamos a experimentar la perfección.

Comenzamos a experimentar que todos somos perfectos y que nadie necesita cambiar.

Comenzamos a experimentar que somos todas expresiones únicas del Uno en perfección absoluta, y que sólo porque tenemos todos estos juicios acerca de nosotros mismos también los tenemos sobre todos los demás.

Así que, a medida que liberamos estos juicios con respecto a nosotros mismos, comenzamos a percibirnos en nuestra perfección, y luego a todos los demás en su propia perfección y belleza.

### ***¿Cuál es la diferencia entre mi ego y mi ser espiritual? Tengo entendida que Freud decía que el ego era el ser físico, emocional y mental ¿El ego es lo que los psicólogos llaman "el yo"?***

Imagínate por un momento que eres una manzana con una preciosa cáscara brillante. Pules la cáscara cada día y parece hermosa a la vista de todo el mundo.

Esa manzana es como nuestras personalidades. Nuestras personalidades están llenas de máscaras. Llenas de conceptos ideales de cómo tendríamos que comportarnos y qué tendríamos que hacer. Estos conceptos ideales nos dicen que deberíamos ser gente buena, que no deberíamos enojarnos, que deberíamos ser exitosos, que deberíamos ser padres amorosos. Nos proveen de un billón de presunciones acerca de cómo tendríamos que ser.

Y caminamos durante toda nuestra vida pretendiendo ser eso. Continuamos puliendo el afuera, pero por dentro, en el centro, en la esencia de quienes somos, hay un gusano muy grande. Y este gusano ha sido creado por rabia, depresión, autoabandono, pérdida del espíritu y pérdida de la verdad de quienes somos.

Para que la parte exterior de la manzana sea realmente brillante —sea realmente perfecta, sea realmente luminosa— tenemos que ir adentro y remover lo que no es real. Ese gusano grande y feo ha estado nadando alrededor de nuestra conciencia, bloqueando la luz de amor incondicional en nuestras raíces, en nuestro centro.

Así que este Sistema va hacia dentro y comienza a desintegrar a este gusano. Lo empieza a sacar pedazo a pedazo. Y a medida que los pedazos van saliendo, comenzamos a ver las mentiras. Comenzamos a ver las máscaras, comenzamos a ver la falta de verdad. Comenzamos a escuchar las voces que nos mantienen en limitación.

En realidad, comenzamos a ser conscientes de nosotros mismos. Y, al mismo tiempo, nos hacemos conscientes de lo que no somos.

La esencia, el centro de lo que somos es la unidad, que es ilimitada, el amor que nunca cambia. Y lo que no somos también se vuelve muy claro.

Entonces, nos permitimos *ser* eso y *ver* a través de ello. Nos permitimos *ser* esos pedazos del gusano que están atrapados dentro de esta hermosa manzana y los expulsamos. Expulsamos cada pedazo que no sirve.

Y luego el centro, el amor, que se había hecho diminuto, nuevamente comienza a brillar. Y el interior de la manzana se limpia y todo se completa. Entonces la superficie adquiere una nueva brillantez, más luminosa —que es la verdad, que es lo natural—, porque ha abrazado cada aspecto de sí misma. Ha abrazado cada una de las partes que no quería ver.

Es la unidad de la unión.

Siempre digo que, para poder ser divino, uno tiene que estar dispuesto a ser cien por cien humano. Tenemos que estar dispuestos a abrazar cada aspecto que juzgamos de nosotros mismos.

Necesitamos abrazar la codicia, necesitamos abrazar el miedo.

Necesitamos abrazar los celos.

Necesitamos abrazar la ira.

Necesitamos abrazar el egoísmo.

Necesitamos abrazar cada una de las partes que hemos estado escondiendo bajo la falsa brillantez de la cáscara de la manzana, para poder llegar a ser absolutamente completos.

Una persona iluminada no es una "buena persona".

Una persona iluminada no es una persona que da y da *para recibir aprobación*.

Una persona iluminada no es una persona que abandona su grandeza para poder "encajar".

Una persona iluminada no es una persona arrogante o "dueña de sí misma", o que enmascara de alguna otra manera una multitud de cosas que percibimos como pecados.

Una persona iluminada es sólo un niño inocente que vive en cada momento cien por cien, dándole amor a su Ser y a todos los demás, sabiendo que también son el Ser.

Este es el yo de la unión, este es el yo de la Unidad, este es el yo de la iluminación.

El yo de la personalidad, el ego, es apenas ese gusano gordo que ha estado merodeando por allí, comiéndose el interior de la manzana e impidiendo que la luz emanase desde el centro.

Es muy importante que también amemos a ese gusano, porque incluso él es la Unidad.

### ***¿Cuál es la diferencia entre las religiones o las tradiciones y esta visión que compartes?***

La conciencia es verdad absoluta, es una experiencia de amor, es infinita y no tiene límites, está contenida en todo.

La tradición está basada en la ilusión de tiempo y espacio. Está constituida por un conjunto de sistemas de creencias que se han estancado, tornado rígidos, y no han permitido cambios. Estos sistemas de creencias hacen que la gente se sienta segura, porque, así, tiene una estructura a la cual seguir, pero se trata de falsos dioses, ya que sólo son sistemas de creencias.

La conciencia no puede estar contenida dentro de una tradición, sólo existe en un eterno ahora y está permanentemente evolucionando, creciendo y expandiéndose en amor infinito siempre presente.

### ***¿Cómo puedes ver el amor en un niño enfermo? ¡Yo sólo veo sufrimiento!***

¿Qué recibes de esos niños? *Amor*. Porque eso es todo lo que son.

Nosotros percibimos que hay algo que está mal. Es cómo cuando alguien es ciego y pensamos: "¡Ah, qué terrible!". Pero la persona ciega te puede decir quién entró a la habitación. ¡Puede escucharlo! *Tú* no puedes. ¡Qué terrible debe de ser eso para ti!

Siempre pensamos que hay algo que está mal, pero es sólo amor. De hecho los niños que realmente me conmueven son los niños con síndrome de Down. ¡Tienen tanto amor! ¡Cada vez que los veo quiero ir a abrazarlos! Porque ellos irradian amor. Todos los niños lo hacen. Ellos son perfectos. Porque ellos *son* amor. Y nos dan regalos.

Hay una actriz en Chile —tal vez vieron la entrevista que le hice en "El Eslabón Perdido"<sup>4</sup>—; ella tiene un hijo, que se llama Tomás, que es mental y físicamente incapacitado. Y él es absolutamente puro amor. ¡El es lo más grandioso que ella tiene en su vida y el regalo más grande que ella jamás haya recibido, porque es perfecto! Y ella puede ver eso.

¡Estamos tan apegados a la forma! Estamos tan apegados a mirar lo que está mal que no podemos ver la perfección. Pero, a medida que comienzas a verla en ti mismo, la puedes ver en todas partes. Y es aún más hermosa. En realidad es sobrecogedora. El amor es sobrecogedor.

Y todo es así. Todo es así. Todo es perfecto.

### ***Si lo único que existe es el amor, ¿por qué nos es tan difícil amar?***

Porque no tenemos idea de lo que es el amor.

El amor es una energía que está dentro de nosotros y sale, va hacia fuera. Y la ironía de los seres humanos es que, por el hecho de haber creado la separación para poder tener nuestra experiencia humana, ¡percibimos que lo último que merecemos es amor! No sentimos que lo merezcamos, y siempre lo estamos rechazando, porque nos asusta.

Y lo que más nos asusta es el amor incondicional, porque no lo podemos controlar. Si el amor viene de un lugar de incondicionalidad, no lo podemos manipular. No lo podemos usar para ser víctimas. No lo podemos usar para crear dramas.

Porque, en el fondo de todo, a lo que los humanos están más apegados es al sufrimiento. Entienden la naturaleza del sufrimiento. Entienden la adrenalina que viene con el sufrimiento. Entienden su pequeñez, pero están petrificados ante su grandeza, que es el amor.

Quiero compartir este testimonio de un practicante del Sistema; su experiencia me parece sumamente especial y valiosa para todos:

*Yo viví algo que no creía que fuera posible. Y no ocurrió fuera, ocurrió dentro. Está relacionado con el apego y el desapego.*

*Hace 35 días perdí a mi pareja. Ella también utilizaba estas herramientas.*

*Ella enfermó gravemente, pero, en lugar de compartir su sufrimiento, me desapegué. Pude ver que no la necesitaba para ser yo mismo. Estaba viviendo esa experiencia, me estaba viendo a mí mismo, y de alguna manera vi que, para desapegarte, sólo tienes que amar.*

*Creemos que el desapego es malo. Creemos que nos deja desprotegidos. Pero ahí estaba yo, viviendo desde el desapego, sin necesitar a la otra persona. La podía amar, aun cuando ella se estuviera consumiendo. Y sentía el amor, y ese amor no me lastimaba, sino que me cargaba con algo muy especial. Muy especial. Y encontré que no podía sino estar agradecido por eso.*

*De modo que recibí un regalo de esa situación y viví algo que pensé que era imposible, ya que, previamente en mi vida, problemas que eran muchísimo más pequeños me habían sido casi imposibles de solucionar. Pero en esta situación -que era inmensa y tan horrible en el aspecto externo- había un estado de plenitud que nunca antes había experimentado. Me di cuenta de que no me estaba quejando. No necesitaba nada. Externamente las cosas se veían horribles, pero no experimentaba necesidad. Entonces vi algo nuevo. Vi que desde el desapego y la ausencia de necesidad estaba apoyando a alguien hasta las últimas consecuencias. Más allá de las limitaciones de mi cuerpo, que se estaba quedando exhausto porque tenía que atender a mi pareja en todos los aspectos (tenía incontinencia y difícilmente podía caminar). Y sentí, y podía probarlo, que yo era divino, porque las cosas ya no me afectaban más. Sucedian y no me afectaban. Sentí que estaba*

<sup>4</sup> Programa emitido durante 2003 por la señal Infinito. Véase también el libro publicado por Kier ese mismo año, que lleva idéntico título.

*experimentando un campo de libertad que se expandía continuamente. Es algo tan fantástico que quiero transmitirlo a todos ustedes. Porque no queremos ser responsables de nuestra propia grandeza, cuando logramos algo grandioso, tenemos la tendencia de atribuírselo a alguna deidad, y eso es muy injusto con nosotros mismos. La sociedad nos ha enseñado a rechazar nuestra grandeza; quienes nos indicaron esto eran también personas que no sabían de su propia grandeza, por lo que no nos pudieron enseñar acerca de la nuestra.*

*Pero, si hubiera estado apegado, no hubiera podido hacer nada para ayudar a mi pareja, porque habría empezado a rechazarla. Habría empezado a decir: "¡Pobre de mí! ¿Qué va a pasar conmigo?". Pero tomé esto como un regalo. Y fue difícil para mí aceptar que estaba percibiendo esta situación como un regalo, porque mi mente empezó a decir: "Si puedes elegir, ¿por qué vas a elegir esto?". Era asombroso. Yo escucho a todos preguntar sobre la iluminación, y les es difícil creer que es para ellos, porque no quieren aceptar su propia grandeza. No asumir la responsabilidad es una trampa, y yo lo sé porque lo he experimentado. Los únicos lugares donde tenemos problemas son las áreas donde no asumimos responsabilidades. Las ignoramos y se hacen cada vez más grandes, hasta que nos sobrepasan y nos aplastan. Tengo que decir que, antes de venir a esta reunión de practicantes del Sistema, yo sentía que la iluminación era algo que podía suceder fácilmente. ¡De hecho, no me sorprendería si me iluminara esta semana! Y tampoco me sorprendería si no me iluminara. Porque lo importante para mí es la certeza y el estar dentro de mí mismo, y no la condición externa que ocurre como resultado de estar aquí. De modo que quería transmitirles esto a ustedes. No por orgullo, sino por mi necesidad de transmitirlo. Habría pagado para poder transmitir esto, porque estoy aprendiendo cómo amar, y eso es maravilloso. Y me di cuenta de que los primeros días aquí estaba sintiendo cierta tristeza, porque todos estábamos un poco incómodos. Y ahora veo que todos nos estamos comenzando a relajar y ahora hay más abrazos, y cuando veo a la gente abrazándose siento algo encantador, porque siento que no hay distancia entre la gente que se está abrazando y yo. Así que estas son las cosas encantadoras que he estado experimentando: que todo es hermoso y que todo es amor.*

### **Si lo único que existe es el amor, ¿qué es el miedo?**

El miedo son los sentimientos ilusorios y los sistemas de creencias que generamos dentro del cuerpo y de la mente en los estados iniciales en que creamos la separación del amor.

Cuando venimos al mundo somos en extremo vulnerables. De hecho, un bebé es absolutamente indefenso y depende por completo del afuera para satisfacer sus necesidades. Y cuando esas necesidades no son reconocidas, comienza el pánico. Puede sentirse abandonado por sus padres o hermanos —o tal vez se sienta incomprendido o descuidado, o tenga hambre, o experimente dolor— y así comienza a crear su experiencia humana de miedo, que es una respuesta a la necesidad de protección del afuera.

El miedo es la separación de la energía del amor. Es la experiencia humana. En otras palabras, cuando experimentamos miedo ya no estamos anclados en ese espacio llamado "conciencia". Pero, cuando estamos en la unión del amor, nada del afuera nos puede afectar. Porque el amor puro sabe que nada de lo ilusorio es real.

El infinito es siempre infinito. No hay nada que puedas hacer para cambiarlo. No puedes destruir el infinito. No puedes matar al infinito. Es eterno, nunca cambiante amor.

***Entiendo que cuando estoy en el presente no hay sufrimiento, sino aceptación. Cuando me estoy conectando con mi dolor y mis sufrimientos —y tú siempre nos dices que hagamos eso, que nos rindamos a eso—, en esa rendición, me rindo al momento, pero sigo sufriendo. Supuestamente no hay sufrimiento en el presente, pero cuando estoy sintiendo el sufrimiento, y la tensión, y el dolor —aun cuando estoy en el momento presente—, hay sufrimiento.***

El dolor es una ilusión que estás creando en tu mente porque lo estás cuestionando y juzgando.

Si nos rendimos a todo, no hay sufrimiento. El Cristo representó eso. Se rindió a todo en cada momento. El no sufría. Todo lo que veía era amor.

Esto fue así porque crucificó su mente. Esa fue la crucifixión —la de la mente, la del ego—, y entonces el sufrimiento se detuvo. Y nada del afuera podía causarle sufrimiento, porque el amor era mucho más grande. Esa es la verdad.

El intelecto te seguirá diciendo: "Hay algo mal, hay algo equivocado, algo cambió, tengo que controlar algo". Pero, si te rindes absolutamente al momento presente, todo se va, incluyendo el dolor.

Incluso el dolor físico se va, si te rindes completamente al momento. El amor es más grande. Y eso viene de la expansión de la conciencia.

### **¿Qué significa el Uno para ti?**

El Uno es todo. Es la totalidad. Está en todo y es amor. Pero es un amor tan potente, tan poderoso, que lo consume todo y lo crea todo.

Y nosotros somos eso. Es lo único que existe. Todo es la Unidad. Lo percibimos como algo separado, como algo sagrado, pero es todo. Todo es sagrado y todo es no sagrado. Es sólo Uno. Y es todo.

Y únicamente estamos experimentando una pequeñísima parte de ello, para poder tener esta experiencia limitante. Pero es todo, siempre. En cada momento.



### **¿Hay alguna manera de poner nuestro intelecto al servicio del crecimiento, para ayudar a que nuestros corazones se abran?**

No hay nada malo con respecto a nuestros intelectos. Son grandiosos. El intelecto humano es fenomenal, pero la conciencia es más grande. Así que tienes que enfocarte en la conciencia -en el amor— y entonces puedes comenzar a atestiguar al intelecto.

Porque la tarea del intelecto es sostenerte en la dualidad. Y por supuesto que también tiene muchos usos prácticos, pero sigue manteniéndote en la dualidad. Siempre está buscando lo correcto, lo equivocado, lo bueno, lo malo, y siempre está comparando, siempre juzgando, siempre analizando.

Entonces tú sólo tienes que ver esa actividad del intelecto. Solamente tienes que verla. Sólo observarla desde un lugar de conciencia. Sólo observar ese aspecto del intelecto.

Hay muchas capacidades brillantes del intelecto que podemos utilizar y que a todos nos sirven. Hay una gran cantidad de personas brillantes en el planeta, y eso es maravilloso. Pero primero tienes que ser capaz de ver a través del aspecto destructivo del intelecto y enfocarte en la alabanza, la gratitud y el amor, en lugar de engancharte en los dramas.

El aspecto destructivo del intelecto es como un disco. Te mantiene dando vueltas en surcos mentales, diciéndote las mismas cosas una y otra vez. Pero tú solamente tienes que empezar a verlo.

Recuerda que, si estás sufriendo, el sufrimiento está en tu cabeza. Siempre está en tu cabeza.

Creamos todo nuestro sufrimiento y creamos personas en el afuera para hacer funcionar nuestros discos. Podemos decir: "Ah, esa es mi madre, criticándome" y comenzar a pasar los discos de los surcos de defensa. Pero el amor nunca se defiende. No necesita defenderse, porque no tiene una imagen de sí mismo que defender. No tiene nada que proteger, es completo en sí mismo y no necesita aprobación.

Entonces, para poder entrar en ese espacio en el que atestiguamos al intelecto, tienes que expandir tu conciencia. Y a medida que la conciencia se expanda vas a comenzar a ver los trucos de la mente que te convirtieron en adicta al sufrimiento, que te apegaron a él. Pero lo verás desde un lugar de conciencia.

Es importante que recuerdes abrazarlo todo. No lo hagas como si fuera algo malo. No hay nada malo. Nada. Todo es una experiencia, y sólo necesitas ver a través de ella. La conciencia ve a través de todo. De lo que sirve y de lo que no sirve. Ve a través de todo eso.

Entonces, haz una elección intelectual de atestiguar desde un lugar de conciencia.

Haz una elección intelectual de elegir lo que sirve y lo que no.

De esta manera, el intelecto te va a servir a ti.

### **¿Podrías, por favor, hablar de la conciencia de los animales y de su sufrimiento? Cuando veo animales que sufren me causa dolor. ¿Podrías, por favor, hablar acerca de eso?**

Los animales no sufren. Nosotros sufrimos y proyectamos todo eso en ellos. Ellos viven perfectamente en el momento. No se sientan por ahí preguntándose: "¡Si hubiera elegido otra madre, tal vez estaría comiendo *Eukanuba!*".

El mayor "enganche" de mi vida han sido los animales. Siempre pensaba que estaban sufriendo y que estaban siendo maltratados. Pero un día descubrí que mi perra tenía cáncer y que había que amputarle una pata. Y yo pensé que ella no tenía otra alternativa que estar sufriendo. *!Era yo la que ciertamente estaba sufriendo!*

Y luego me di cuenta de que ella venía a mí y alzaba su pata para ponérmela encima. Ni siquiera sabía que la pata ya no estaba. Yo veía que su hombro se movía, y ella asumía que todavía estaba poniéndome su pata encima. El hecho de que le faltara una pata no implicaba ninguna diferencia en su vida. ¡Seguía corriendo por todos lados, saltando a la piscina, nadando con sus tres patas!

Así que es fácil proyectar nuestras inseguridades en los animales. ¡Esto sólo los mueve a espejar nuestros comportamientos! Cuando yo me iba, ella gemía, subía su pata y dejaba caer las orejas hacia atrás como si estuviera "sufriendo". Pero no estaba sufriendo: ¡yo le había enseñado ese comportamiento! Yo sufría cuando le decía: "¡Ah, tu mami se va!", y ella solamente me imitaba.

Los perros —todos los animales— son amor incondicional puro. Y ellos sólo *son*. Ellos sólo *son* en cada momento. Por supuesto que pueden ser lastimados físicamente, pero no sufren. *Nosotros* sufrimos, porque nuestras mentes nos hacen sufrir. Pero los animales sólo son puro amor, puro instinto, puro ser.

Otra forma que tienen los humanos de sufrir es juzgándose a sí mismos. Siempre piensan que están haciendo algo mal, que se están equivocando.

Estaba viajando por Puerto Madryn, en Argentina -me encanta viajar por Argentina-, y fuimos a ver las ballenas. ¡Estas ballenas son *tan* grandes! Son inmensas, y subimos a un pequeño bote y avanzamos hasta quedar justo a su lado. Son las criaturas más grandes del mundo e, indudablemente, unas de las más poderosas.

Y todo lo que hacen es irradiar amor. Es increíble. Es lo único que puedes sentir. Son pura paz y puro amor. ¡Y aun así son tan grandes! Sólo te miran perezosamente con un ojo a través del agua resplandeciente, ¡como si fueras algún tipo de insecto extraño!, y vuelven a sumergirse.

Estas ballenas tienen a sus bebés consigo, ¡y estos bebés te volverían loca! ¡Beben 2.000 litros de leche al día! Así que la pobre mamá se pasa la mayor parte del tiempo flotando sobre su espalda y, cuando se cansa de amamantar al bebé (¡porque lo único que el bebé quiere es mamar!, ¡sería feliz bebiendo 10.000 litros de leche al día!), el bebé empuja a la mamá con la cola en un intento de que vuelva a ponerse boca arriba.

Es algo bien poderoso esto de tener un bebé ballena pegándote todo el tiempo con su cola, pero mami sólo yace ahí en perfecta paz. No se juzga. Lo deja tener sus pequeñas rabietas y continúa relajándose, aun cuando el bebé se vuelva fastidioso. Ella no dice: "Ay, no tendría que cansarme tan rápidamente. No le estoy dando lo suficiente a mi hijo, pobrecito". Los animales nunca se juzgan a sí mismos. Para ellos todo es perfecto.

Ahora, cuando mamá ya está descansada, le enseña al bebé a saltar fuera del agua. Cuando mamá salta, ¡es magnífico! Es *Fantasia* en acción. Pero, cuando el bebé trata de imitarla, ¡es un desastre! Cae de panza y no es para nada impresionante. Pero la mamá no le dice: "¡Ay, Dios, no lo estás haciendo bien! ¡Me avergüenzas frente a las otras ballenas! Seguramente no soy una buena maestra...". No. Sólo continúa haciéndolo, y él continúa practicando, hasta que hay una unión perfecta, una sincronía perfecta.

La naturaleza no juzga. Es puro amor. Puro ser.

Perfectamente en el momento, porque no está pensando todo el tiempo.

### ***¿Por qué hay tantos conflictos entre las religiones del mundo si el amor es universal?***

La raíz de todas las religiones está en la fuente pura del amor. Pero como las personas no experimentaban ese amor -como lo hicieron Buda, Jesús y Krishna— crearon dogmas, que son ideologías acerca de cómo el amor se tiene que ver. Y crearon una forma de comportamiento que pensaron era aproximada a la experiencia de la iluminación, pero que en realidad no tiene nada que ver con la iluminación.

Por ejemplo, los discípulos percibieron la experiencia de Jesús a través de sus propias ventanas de percepción. Pero, debido a que ellos no estaban autorrealizados, esas ventanas tenían limitaciones y miedos.

Cuando tratamos de percibir a un maestro, no podemos. No podemos entender la verdadera naturaleza del amor a través del intelecto. Tenemos que *ser* la verdadera naturaleza del amor. Entonces creamos diferentes religiones, creamos diferentes dogmas, creamos diferentes sistemas de creencias y creamos diferentes formas de comportamiento; luego los transformamos en doctrinas y hacemos de ellas verdades absolutas. Y, aunque esas verdades ilusorias no tienen nada que ver con la verdad absoluta, se vuelven tan importantes para nosotros que hasta luchamos para defenderlas.

Pero el amor verdadero, la verdadera religión, no necesita defensa. Nunca hay una razón para defender el amor.

De modo que las personas están tan atrapadas en la ideología —tan atrapadas en la religión, tan atrapadas en cómo las cosas tienen que verse- que encuentran su seguridad en eso. Encuentran su seguridad en falsos dioses y encuentran su seguridad en un comportamiento que no es real; luego se alinean con ese comportamiento y lo defienden.

Y por eso hay tanto conflicto en el mundo. Porque hemos perdido de vista nuestra verdadera naturaleza, que es el amor.

### ***Si personas no conscientes siempre van a malinterpretar las palabras de maestros iluminados a través de sus propias creencias y limitaciones, ¿cuál es la diferencia con los maestros Isha? ¿Tu mensaje va a ser distorsionado del mismo modo en que han sido malinterpretados los líderes religiosos?***

¡Por supuesto que sí! Todo lo que yo diga va a ser distorsionado. Algunos escucharán, porque estarán escuchando con sus corazones. Muchos otros no escucharán, porque no están listos para escuchar. No están listos para abrazar la verdad.

Siempre me divierte cuando las personas usan mis palabras para defenderse de mí, porque siempre hay una dualidad en palabras que son creadas por el intelecto. Una percepción acerca de la interpretación de una palabra puede provenir del amor, y otra percepción puede elegir el miedo. De esta forma ha sido siempre a través de la historia. Siempre ha existido esta dualidad y el posterior apego a la discusión.

La diferencia con respecto a esta práctica, sin embargo, es que, si la gente la hace inocentemente, comenzará a tener sus propias experiencias. Por eso siempre enfatizo que estas herramientas no tienen sistema de creencias. Te digo que compartiré mi experiencia contigo y que, a medida que te unifiques con mi conciencia a través de la práctica, esa también será tu experiencia.

Pero ¡tú no tienes ni siquiera que creerme!

### ***¿Qué es la ventana de la percepción?***

La ventana es nuestro subconsciente. Son las grabaciones e interpretaciones de las cosas que nos han sucedido a lo largo de nuestras vidas. Y estas interpretaciones crean nuestro mundo. Crean nuestra experiencia de cómo percibimos el universo.

Te daré algunos ejemplos. Cuando nací fui dada en adopción. Entonces mi primer sistema de creencias fue que las personas que me amasen me iban a abandonar. Sentía una cantidad enorme de amor por parte de mi familia adoptiva, pero cuando me dijeron que era adoptada me cerré a ese amor, porque decidí que el amor era algo en lo que yo no podía confiar. Y a partir de ese momento comencé a alejar el amor de mí.

Luego tuve varias experiencias ocurridas en la escuela. Por ejemplo, mi familia era muy intelectual y yo no era brillante en la escuela, de modo que yo tenía la creencia de que no era lo suficientemente inteligente. Luego, cuando estaba creciendo, yo era bastante gordita y común. Y eso me dio la creencia de que no era lo suficientemente bonita.

Esa era mi ventana. Así percibía yo el mundo. Pero ¡nada de eso era verdad! Yo era bonita, era inteligente y era la fuente de todo el amor. Soy única y perfecta exactamente como soy. Pero lo único que podía percibir era lo que estaba mal, y proyectaba ese miedo en el afuera.

Cuando estás iluminado te das cuenta de que no hay nada fuera. Te das cuenta de que todo es solamente una imagen espejada de cada aspecto de tu ser completo. Así que lo que sea que percibamos en el afuera, lo percibimos a través de nuestra ventana. Cuando no tenemos conciencia, estamos percibiendo todo a través de nuestra ventana.

Por eso, si miras a la iluminación, no puedes ver la iluminación. No puedes ver al maestro. Sólo puedes ver a través de tu ventana.

Tú creas tu mundo en cada momento. Eres un maestro creador, pero ¡no lo sabes!

Crees que eres una víctima de todo lo externo. Crees que tu poder pertenece a un ser superior -pertenece a un dios, en el cielo o en el infierno, dependiendo de tu experiencia-, pero todo lo que percibes fuera, lo creas tú.

Entonces, cuando retornas al amor, lo que percibes fuera es la perfección. Sólo cuando no estás en el amor percibes la dualidad y el miedo de lo que está mal.

Puedo hablar de dualidad y de limitaciones eternamente, porque son muy complejas y muy entretenidas para el intelecto. El intelecto abraza la dualidad y el miedo con gran fervor. Eso es lo que lo mantiene entretenido con sus 60.000 pensamientos diarios.

Pero ¡el amor —la verdad— es tanto más simple! No tiene preguntas. Sólo es en perfección, en el momento presente. Es inocente.

Eso es lo que sucede cuando la ventana está limpia. La conciencia eclipsa la dualidad.

### ***¿Qué es la conciencia realmente, más allá de lo obvio?***

Creo que es una pregunta irónica, porque no hay nada obvio acerca de la conciencia hasta que eres conciencia, y entonces es la cosa más obvia que existe.

La conciencia es amor y el amor es una energía. Es una energía que está dentro de nosotros y, con la práctica de este Sistema, esta energía continúa expandiéndose y expandiéndose.

Es una experiencia interna de paz y de amor. Llamamos a este ámbito "la conciencia". Primeramente, experimentamos la conciencia como un espacio dentro de nosotros y luego, a medida que esta conciencia se va expandiendo, comenzamos a experimentarnos a nosotros mismos siendo eso. Luego, cuando la ilusión se rompe y entramos en conciencia unificada, percibimos el amor -experimentamos el amor— en todo. El amor y la perfección.

Es una energía, es un sentimiento, es ilimitado, es todopoderoso.

Es el Uno.

Es lo único real y lo crea todo en todo momento.

Es muchísimo más grande que el intelecto.

No hay nada más grandioso que la conciencia.

### ***¿Cualquier persona puede despertar? ¿O sólo unos pocos elegidos?***

La respuesta es: absolutamente todos pueden despertar. La iluminación es quienes nosotros somos, y no hay nada más grandioso que eso. Es todo lo que el corazón humano quiere. Quiere volver a casa, a sí mismo.

### ***¿Cuál es el valor de la iluminación?***

No hay nada más grandioso que la iluminación. Es lo único que tiene algún valor verdadero, porque es lo único real. Puedo tener fama, puedo tener dinero, puedo ser hermosa, pero seguiría estando incompleta, porque mi corazón estaría anhelando algo más.

Mi corazón siempre va a querer que yo regrese a casa, al amor a mí misma.

*Sin* el amor a uno mismo, estos atributos y riquezas ilusorias no tienen valor. *Con* el amor a nosotros mismos, podemos jugar dentro de la ilusión como un niño. Abrazando cada aspecto, encontrando la maravilla en la belleza y la magia de nuestras propias creaciones. No hay nada más grandioso que estar iluminado y jugar dentro de la ilusión, porque el miedo se ha ido. No hay miedo a la pérdida y no hay miedo al sufrimiento. Sólo hay alegría pura.

Siempre que quiero dar un ejemplo de esto pienso en Lady Di. Ella tenía lo que la gente percibiría como una vida idílica. Tenía posición social, tenía poder, tenía a su príncipe, tenía un palacio, era hermosa, tenía fama, lo tenía todo, incluyendo niños hermosos.

Pero nunca era feliz. Sufría constantemente. Y ella es un ejemplo clásico de cómo las cosas en la ilusión no son satisfactorias por sí mismas. Y la razón por la que no son satisfactorias es que creemos que *somos* nuestros apegos. Pensamos que *somos* nuestra riqueza, pensamos que *somos* nuestra posición social o nuestra fama o nuestros niños. ¡Y nos aferramos tan fuertemente a nuestras cajitas limitadas e invertimos una cantidad tan grande de energía tratando de controlar nuestro mundo!

Si nuestra libertad está basada en la ilusión, es tangible pero inconstante. Siempre está cambiando y siempre está presente el miedo a la pérdida.

Pero, si nuestra seguridad está en el amor, nunca cambia. Está siempre presente y expandiéndose infinitamente. Nunca puede haber pérdida, nunca puede haber muerte. Sólo habrá un nuevo escenario con una multitud de caracteres diferentes, cada uno interpretando su parte para nuestra diversión.

¿Suena petulante? ¿Suena idealista? Tal vez. Pero es la verdad.

No hay nada real sino el amor, y estas ilusiones a las que nos aferramos con tal ferocidad son como nubes que se disuelven con el sol.

***Si la alabanza, la gratitud y el amor son la verdad subyacente del universo, ¿la función de la expansión de la conciencia sería la extensión de esas cualidades?***

La alabanza, la gratitud y el amor son verdades absolutas. Es la forma en que el universo funciona. Y son el resultado natural de la conciencia.

Cuando creamos separación de nosotros mismos —de la grandeza de quienes somos- comenzamos a enfocarnos en el miedo, en la crítica, en los juicios, en la separación del amor, y eso sucede dentro de la ilusión. Comenzamos a enfocarnos en lo que está mal, en lugar de enfocarnos en la alabanza, la gratitud y el amor.

Si piensas en los niños, te darás cuenta de que ellos siempre están enfocados en alabanza, gratitud y amor. Los niños índigo hablan siempre de eso. Y es porque no se han enganchado en la ilusión. Así que es natural para el amor venir desde la alabanza, la gratitud y el amor. Y cuando estas cualidades se unifican, es una expresión perfecta de la compasión, que proviene de una mente unificada. La compasión viene de la iluminación y es amor absoluto en cada momento. Totalmente incondicional.

Y puede tomar muchas formas diferentes. Puede verse muy dulce. Puede verse muy dura. Puede verse como fuere que necesite verse. Pero sigue siendo amor.

Entonces, sí, la alabanza, la gratitud y el amor son la vibración de la creación. Y, naturalmente, a medida que usamos estas herramientas, comenzamos a percibir eso. Comenzamos a ver la belleza, comenzamos a abrazar el momento y comenzamos a apreciar todo.

Yo amo el canto de los grillos, porque en forma natural toda la creación alaba. Los pájaros alaban, los animales siempre alaban. La naturaleza siempre alaba. Todos extendiéndose hacia la luz, siempre buscando la luz. Y eso es alabanza. Y es el resultado natural de la expansión de la conciencia.

Pero mientras estamos expandiendo y removiendo toda la basura tendemos a enfocarnos en lo que está mal. Cuando nos contraemos estamos buscando lo que está mal, en lugar de enfocarnos en la grandeza.

***Si el universo siempre vibra en alabanza, gratitud, amor y compasión, ¿por qué no lo podemos ver?, ¿por qué tenemos que crecer para llegar a ese punto?, ¿por qué tenemos que expandir nuestra conciencia para poder verlo, si esa es la naturaleza de todo?***

Estamos en un juego de dualidad, de modo que no puedo experimentar el amor sin experimentar el miedo. No puedo experimentar la apreciación sin ver la crítica. Es una dualidad y es una experiencia humana.

No estamos experimentando nuestra divinidad; estamos experimentando una parte muy pequeña de ella. Y hemos cerrado todo nuestro conocimiento -toda nuestra percepción de la grandeza de quienes somos- para poder jugar este juego. Esa es la razón por la que hemos creado toda la separación, y luego decidimos despertar...

El corazón siempre nos está llamando para que volvamos a casa. Esa es la tarea del corazón. Llamarnos de vuelta a casa: a la inocencia; a casa: al amor. Pero, en realidad, el amor siempre ha estado ahí. Es la *matrix* creada por el intelecto -la ilusión del miedo, la separación- la que nos impide verlo. Todo es creado por la mente, la *matrix*; todo es creación del intelecto.

Por eso los niños no experimentan eso, porque están aquí, ahora, mirando, amando, inocentes. No ven nada malo. No ven nada imperfecto. Hasta que la sociedad, nuestros padres y todos aquellos que nos permiten jugar el juego nos enseñan lo que está mal. Primero en nosotros y luego en todo lo demás.

Y eso es perfecto también. Es lo que se supone que tienen que hacer. Se supone que tenemos que atravesar toda esa experiencia.

Pero, cuando despiertas, ahí es cuando comienza la diversión. Porque el sufrimiento se ha ido, al igual que el miedo.

***¿Y todo el resto es parte de la Unidad también?***

No hay nada sino la Unidad. No es que haya una parte de algo. Es la totalidad del todo. Somos todos Uno. El intelecto percibe separación. Dice: "Ah, yo soy diferente de ti", pero la conciencia experimenta la unión. Unidad.

***¿Es posible que las personas eleven su estado de conciencia sin utilizar una herramienta de trabajo espiritual?***

Estamos todos muy dormidos desde que creamos la separación de nosotros mismos y comenzamos a jugar dentro de la ilusión cien por cien. Pero no nos damos cuenta de que es un juego. Creemos que es real y somos como pequeños robots marchando hacia la guerra. Jugamos dentro de las leyes de la ilusión -aspiramos a las mismas cosas-, pero finalmente llegamos a un punto en el que nos damos cuenta de que nada de eso nos satisface.

Y entonces generalmente creamos algo fuera que motiva en nosotros el retornar a casa, el retornar a la verdad. Cuando vives constantemente en la ilusión, el espíritu se adormece y entonces la conciencia crea algo en el afuera para moverte a regresar a casa.

Algunas personas escuchan ese llamado y otras no. Algunas personas se siguen persiguiendo implacablemente la cola y continúan haciendo lo mismo por toda la eternidad, pero muchas otras escuchan el llamado de sus corazones.

Así que para poder expandir la conciencia uno tiene que conocerse a sí mismo. Tiene que ir hacia dentro, al centro del amor, y expandirlo para poder elevar la conciencia. Tienes que ir adentro y enfocarte en lo que es real o, de lo contrario, seguirás usando los mismos anestésicos para enfocarte en un nivel superficial, y esos anestésicos inevitablemente nos destruyen.

De modo que, sin ir hacia dentro, no, no podemos expandir la conciencia. No hay una varita mágica, sólo hay un llamado para volver a casa. Para volver a casa, al corazón.

### ***Cuando yo elevo mi estado interno, mi conciencia, ¿qué sucede con las personas que me rodean que no han expandido aún sus conciencias?***

No existe nada más que uno mismo. Y las personas que me espejan son yo misma. Las personas con las que me relaciono, las personas más cercanas a mí, son yo misma.

Pero, a medida que eleve mi propia conciencia, tal vez encuentre que comienzo a crear una distancia con respecto a las personas que me rodean, porque no están vibrando en la misma frecuencia. Y entonces voy a empezar a crear nuevos espejos dentro de mi universo, con los cuales yo resuene.

Lo que sea que no sirva caerá en forma natural. Y lo que sea que permanezca me mostrará a mí misma. Partes de mí misma que amo y, a menudo, partes de mí misma que no me gustan, que no quiero abrazar incondicionalmente. Esas son las partes a través de las cuales necesito ver. Tal vez reflejen a la suegra regañona o a la niña rebelde. Son partes de mí misma que necesito abrazar, para que ya no me afecten.

No hay nada más que tú aquí. La ilusión puede cambiar de forma, los actores pueden que cambien, pero, en realidad, no hay nada más que aquello que tú eres.

Y, si está en tu universo inmediato, existe para ti. Para que te conozcas a ti misma.

### ***Tú hablas de la importancia de sentir las emociones a medida que surgen, porque eso sana la separación. ¿Cómo sucede esa sanación? ¿Se debe a que sintiendo las emociones y no rechazándolas las estás aceptando y, así, no hay ninguna parte de ti que esté separada? ¿Es esta aceptación la que provoca la sanación?***

Volvemos a la historia de la manzana. En primer lugar, es muy importante abrazar completamente nuestra experiencia humana y ser conscientes de nosotros mismos.

Suprimimos nuestras emociones con tanta fuerza que nos desconectamos totalmente, de modo que toda la tristeza, toda la rabia son reprimidas dentro de nuestros cuerpos —dentro de nuestro sistema nervioso—, y eso se pudre y se transforma en enfermedad. Eso nos lleva a vivir en nuestras cabezas, corriendo de un lado a otro, buscando distracciones y no estando nunca presentes con nosotros mismos. Les voy a dar un ejemplo.

Cuando yo estoy en Santiago de Chile me voy a correr todos los días a la orilla del canal San Carlos. Siempre me fascino con dos de los trabajadores que arreglan los jardines que lo bordean. La diferencia entre estas dos personas es tan fuerte. Es una imagen perfecta de la dualidad.

Una es una señora mayor. Es una expresión pura de gracia. Tiene un rostro y una postura aristocráticos. En realidad, la primera pregunta que te viene a la mente es: "¿Por qué está trabajando aquí?". ¡Parece tan fuera de lugar! Pero pronto te das cuenta de que ella pertenece a todas partes. Tiene una serenidad, una paz interna, que irradia a través de los jardines como la luz del sol. Es tan amorosa con su trabajo, es como si acariciara las hojas a medida que las barre del sendero. Cuando paso cerca de ella, es como una brisa. Me sonrío, pero nunca se deja distraer de su momento ni de su tarea. A menudo pienso que me encantaría invitarla a tomar el curso, y luego pienso: "Tal vez estoy tratando de darle algo que ella ya tiene". A lo mejor ya encontró lo que andaba buscando.

Como contraste extremo, el otro jardinero es un hombre mayor también, a quien el dolor lo ha marcado hasta tal punto que le es imposible estar presente consigo mismo en ningún momento. Apresuradamente va a lo largo del sendero con su bolsa de hojas en la mano, recogiendo nerviosamente, y cuando me ve, frenéticamente me hace la misma pregunta, cada día. Me mira con desesperación, como si un ángel hubiera caído del cielo con todas las respuestas. "Señora, señora, ¿qué hora es?", dice. Siempre le respondo, pero nunca escucha. Él no quiere la respuesta: sólo quiere estar en cualquier otro lugar, menos consigo mismo. Persiguiendo el tiempo, persiguiendo las respuestas, evitando ser, hasta tal punto que se ha vuelto loco.

Si no podemos estar con nosotros mismos en todo momento y encontrar el amor y la plenitud, nosotros también estamos locos.

### ***¿Cómo nos podemos deshacer de una adicción? ¿Cómo nos desapegamos de la dependencia y necesidad que tenemos de ciertas cosas?***

Es irónico. A medida que usamos este Sistema, la satisfacción que recibimos de las adicciones se hace cada vez menor y también comenzamos a ver que las cosas que más deseamos son las que generalmente nos hacen sufrir.

El sufrimiento viene de la necesidad. Sentimos que sin eso en particular no estamos completos. No estamos satisfechos. Pero, como cualquier dios falso o droga, lo que sube tiene que bajar. Cuando las drogas no están

en nuestro sistema, nos sentimos enfermos. Todo lo que tiene un punto alto es siempre seguido por la desilusión y por la necesidad de adquirir nuevamente aquello a lo que somos adictos.

Luego, cuando comenzamos a utilizar estas herramientas y el amor empieza a expandirse, las adicciones se van cayendo naturalmente. Y, a medida que el sistema nervioso vibra en una frecuencia más elevada, el cuerpo rechaza las adicciones físicas. Porque para sostener la verdad —para sostener la conciencia— necesitamos que nuestros sistemas nerviosos sanen y eleven su vibración.

A medida que nuestra conciencia se expande, los apegos emocionales o adicciones comienzan a espejarnos la necesidad que los causa. Es lo que sucede en las relaciones humanas. Una persona normalmente espeja la necesidad y la otra espeja el abandono. Cuando una de las personas siente necesidad o comienza a aferrarse, la otra se aleja, porque se siente sofocada y con miedo. Y ese abandono genera miedo.

Pero tengan muy claro que ambas personas están experimentando miedo. Sólo tienen reacciones opuestas.

La necesidad está siempre asociada con el miedo: el miedo a la pérdida. Y esto no tiene nada que ver con la vibración del amor, porque requiere una cantidad muy grande de control y máscaras para poder sostenerlo.

La ironía es que el control y las máscaras no engañan a nadie, porque, en realidad, la ilusión fuera —o la persona fuera— somos nosotros mismos, y cada aspecto puede ver, a través, el miedo. Cada aspecto puede ver más allá de las máscaras.

Entonces, a medida que la conciencia se eleva, las adicciones comienzan a caer. Y cuando nos aferramos sufrimos cada vez más. Por supuesto, en los viejos tiempos en que solíamos ser robots, simplemente podíamos cambiar la adicción en el afuera por una de diferente forma. Pero ahora que ya no somos robóticos, la vida comienza a mostrarnos a nosotros mismos y ya no podemos ignorar la verdad. Necesitamos comenzar a soltar y encontrar la plenitud dentro.

Esto puede dar mucho miedo y podemos sentirnos muy inseguros, pues es como saltar al vacío de lo desconocido. Pero, una vez que saltamos, la recompensa es ilimitada, porque ese salto de fe siempre es recompensado por el amor incondicional. Ese salto de fe permite que la ilusión del miedo se disuelva.

### **¿Necesitas renunciar a las cosas del mundo para iluminarte?**

Este es el malentendido de la iluminación. La gente piensa que para alcanzar la conciencia humana completa tiene que *renunciar, abandonar, perder*. Por eso hay tanto miedo asociado a la iluminación.

Pero esa no es la verdad. La iluminación te da abundancia y realización y riquezas más allá de lo que jamás podrías imaginar. Pero, para iluminarte, primero tienes que poder ver el apego a lo que es ilusorio, y ver que esas cosas, si bien se pueden disfrutar, no tienen un valor permanente. No brindan satisfacción permanente.

Entonces, las únicas cosas que tenemos que dejar ir son los apegos y las adicciones. Lo único que tenemos que soltar es el tratar de encontrar la realización dentro de la ilusión.

Así que no tienes que renunciar ni que abandonar, sólo tienes que ver a través y encontrar la verdad. Ver el verdadero valor de las cosas y encontrar aquello que nunca cambia. Y anclarte ahí.

La religión nos ha impuesto la creencia falsa de que para santificarnos tenemos que dar a otros. Tenemos que abandonarnos a nosotros mismos en la causa de servir a los otros. Pero, cuando damos desde ese espacio, lo único que alimentamos es el resentimiento, porque el abandono alimenta el resentimiento.

Para dar en el afuera incondicionalmente -para poder dar servicio incondicionalmente— tenemos primero que darnos ese regalo a nosotros mismos.

La gente siempre me hace reír. Dice: "Oh, no tengo tiempo para practicar, tengo que llevar a mi hijo al cine" o "No tengo tiempo de practicar porque tengo que llevar a Ana María a la clase de baile" o "No puedo practicar por mi trabajo" o "Porque mi madre me necesita", "Porque...", "Porque...", "Porque...". Pero la verdad es que el único regalo verdadero que les podemos dar a nuestros hijos -a la humanidad en general- es el amor incondicional a nosotros mismos.

Porque el amor incondicional a uno mismo les permite a todos alcanzar la libertad total.

Y ese es el regalo más grande que les puedo dar a todos: permitirles tener su propia experiencia. Permitirles tener su propia y completa expresión de humanidad. Permitirles disfrutar de la montaña rusa de la vida en todas sus dualidades y diversidades.

Tener la sabiduría de saber quién soy yo les brinda a ellos la oportunidad de encontrarse a sí mismos.

### **De acuerdo con lo que dices, ¿es el abandono de uno mismo la raíz de todas las adicciones?**

Por supuesto. El abandono de uno mismo -el abandono de la conciencia- es la raíz de todas las adicciones.

Cuando experimentamos conciencia, experimentamos realización. Experimentamos paz y experimentamos una alegría que nunca cambia, que está siempre presente. Pero, debido a que estamos encerrados dentro del estrés y de los juegos del intelecto —el miedo, la obsesión, el pánico, el control—, siempre andamos en busca de alivio.

Y nuestros alivios toman formas variadas. Algunas personas encuentran alivio sexualmente: teniendo sexo inconsciente con millones de personas, buscando el amor fuera; algunos lo encuentran consumiendo cantidades enormes de alcohol; otros, en las drogas o en el cigarrillo: en cualquier cosa que pueda detener la insistencia del intelecto. Otras personas lo hallan en el trabajo obsesivo y en los logros, enfocándose constantemente en la zanahoria inalcanzable del éxito. Otros comen demasiado o son adictos a la televisión. ¡O salen de compras! O no pueden despegarse de la Internet.

Pero ninguna de estas cosas nos satisface y nunca lo hará, porque hemos abandonado la grandeza de quienes somos. Hemos abandonado lo único que puede satisfacer el corazón humano: la conciencia, el amor, la inocencia, que eternamente nos están llamando de vuelta a casa.

### ***¿La aversión también es apego?***

Aversión es lo mismo que apego. Absolutamente. Aversión y apego son lo mismo, porque tienen la misma raíz: ambos se enraizan en el miedo.

Algo que se aferra tiene su origen en la necesidad. La aversión está rechazando a la creación. De modo que es una resistencia. Resistencia a fluir, resistencia a estar abierto, resistencia a recibir lo que el universo está ofreciendo. Toda resistencia es miedo.

Entonces, sí, necesidad es miedo y aversión es miedo. Y las dos van siempre de la mano, especialmente en las relaciones humanas. Y lo cómico es que, cuando la persona que se aferra deja de hacerlo, el que siempre evita comienza a aferrarse. Porque la dualidad o la necesidad es siempre la misma. Ninguna de las dos viene de un lugar de amor incondicional.

### ***Muchas personas espirituales ponen un gran énfasis en seguir una dieta especial, como el vegetarianismo. ¿Qué piensas tú de esto?***

Mi experiencia es que cuando comencé a usar estas herramientas y mi sistema nervioso comenzó a actualizar su vibración, todo lo que no me servía desapareció naturalmente. Por ejemplo, dejé de beber alcohol y dejé de fumar. Yo no comía carne, así que mi cuerpo comenzó a sanar muy rápidamente. Para mí fue fenomenal.

Ahora que mi sistema nervioso está limpio ya no le presto mucha importancia a la comida. Como lo que quiero, cuando quiero. No bebo alcohol ni fumo —y no hago nada que pueda alterar mi conciencia—, pero tengo algunos hábitos de comida menos rígidos comparados con los de otras personas espirituales. Las personas espirituales tienen una aversión a la carne, pero dos de mis maestros comenzaron a comer carne después que se iluminaron, y hacía 20 años que no la comían.

De modo que yo no creo que exista una regla o un patrón fijo. Se trata más bien de escuchar a tu cuerpo y de responder a lo que quiere. Pero desde un lugar de limpieza, obviamente. No mientras aún estás sanando y enganchado en las adicciones.

Es muy importante beber muchísima agua para ayudar a que las toxinas se vayan y para reponer el sistema nervioso, que se deshidrata si estás usando estas herramientas.

### ***¿Cómo se pueden alinear la cabeza y el corazón?***

El secreto para alinear la cabeza y el corazón es la verdad.

Cuando decimos la verdad, estamos hablando desde el corazón y, a medida que la conciencia se expande, comenzamos a expresarnos desde un espacio de omnisciencia.

La omnisciencia está más allá del intelecto. Habla de la verdad y habla de lo desconocido. Habla desde una experiencia que va más allá de la dualidad y, dentro de esa experiencia, habla de la libertad del amor incondicional.

El amor incondicional es el lenguaje del corazón. Así que, cuando hablamos de estas cosas, nuestra cabeza y nuestro corazón están alineados.

### ***Da la impresión, por lo que dices, de que estuvieras descalificando al intelecto. Si el intelecto no ve la verdad, ¿estás sugiriendo que no tiene ningún valor?***

El intelecto habla desde la dualidad. Habla desde tiempo y espacio, pasado y presente, información y conocimiento, todo lo cual se ha acumulado a lo largo de la historia.

El intelecto compara. Juzga. Nos recuerda dónde vivimos, con quién estamos casados, cómo encender nuestro computador, y todas las cosas ilusorias que son necesarias para una experiencia humana. El intelecto hace descubrimientos científicos e intelectualmente trata de develar los secretos del universo.

Pero el intelecto no conoce la verdad absoluta. La verdad absoluta viene de la unión -de la conciencia- y viene del corazón.

De modo que no estoy descalificando al intelecto. Es una parte esencial de la condición humana y de la experiencia. Pero no tiene nada que ver con la grandeza de quienes realmente somos, y ser capaz de ver esto -ser capaz de ver a través de los trucos del intelecto y abrazar la conciencia- corresponde a la visión de una persona verdaderamente brillante. Corresponde a la visión de un verdadero sabio.

Incluso las mentes más brillantes necesitan ver más allá del intelecto.

Entonces, a través de este Sistema, aprendemos a atestiguar el intelecto desde este nunca cambiante lugar de paz y amor.

Por supuesto, cuando estabilizamos la conciencia los pensamientos se hacen más potentes y tratan de sostenernos en la dualidad. Todo se vuelve muy turbulento, como una tormenta, a medida que el ego desesperadamente lucha por mantenerte en la dualidad. Pero tú solamente tienes que ver esto. Transformarte en testigo. Reclinarte cómodo y observar a la mente.

Mirar el intelecto —atestiguar el juego— te da libertad absoluta, porque comienzas a ver a través de los pensamientos negativos, de la dualidad, de las adicciones, de la lucha. Simplemente observas estos pensamientos limitantes, los abrazas y los amas, sin intentar rechazarlos.

Lo que sea que rechazemos, retorna con el doble de fuerza. Así que el secreto de la vida es rendirse y abrazar cada momento. Siempre tener una actitud de "sí". Y confiar en que todo lo que está viniendo hacia ti es para tu grandeza.

Escucha a tu corazón. El corazón siempre habla desde un lugar de alegría. Si hay conflicto y confusión, sabrás que se está dando el juego del intelecto. Dondequiera que dudo de mí, dondequiera que no me estoy amando, dondequiera que estoy siendo sacado del poder del momento, se está dando el juego del intelecto.

Entonces sólo necesitas ver a través y soltar y reír y decir: "¡Ah, ahí está de nuevo!".

### ***Tú siempre dices. "Cuando nos sanamos a nosotros mismos traemos paz al mundo", pero ¿cómo?***

Hablamos de paz mundial, pero la única manera de lograr paz en el mundo es elevando la conciencia. Podemos cambiar gobiernos, podemos crear más reglamentos, podemos ser buenas personas, pero si la gente está llena de estrés y se odia a sí misma es imposible que ame a los demás.

De modo que tenemos que regresar a la unión. Tenemos que darnos cuenta de que somos todos uno.

Y yo no le puedo decir a alguien eso. Sólo le puedo dar el Sistema, que lo ayudará a sanar y a darse cuenta de que lo único real es el amor.

Porque el amor es lo único real.

El universo físico es una ilusión creada por la mente, creada dentro del miedo y de la separación y de la protección.

En todos lados se nos enseña a protegernos. Por eso la gente todavía va a la guerra: para protegerse de sus demonios imaginarios. Pero somos nosotros los que los creamos. Creamos el universo, creamos el miedo y creamos los demonios. Lo creamos todo desde nuestras cabezas.

Entonces ahora estamos llamando a todo el mundo a casa -a sus corazones—, porque es el único lugar donde la gente puede encontrar la unión y darse cuenta de que todos somos sólo uno.

Y por eso les digo que expresen todo —que caminen hacia su separación, que caminen hacia sus miedos— y que se den cuenta de que sólo es algo que están proyectando.

Pero les digo que lo hagan desde un lugar de inocencia, porque no quiero que analicen o que se queden pensando acerca de eso. Sólo quiero que sean niños de cuatro años. Porque en esa inocencia está la libertad. En esa simplicidad está la libertad.

En la mente y en todas las comprensiones intelectuales, no hay libertad. Sólo hay más confusión, porque el intelecto no puede asir la conciencia.

La conciencia es el corazón y es la inocencia. De modo que tenemos que retornar a casa, a nuestros corazones. Y, si ves algo fuera que no te gusta, sánalo. Abraza esa parte de ti. Porque no hay nada que esté separado ni hay nada que esté fuera.

Todo eres tú. Si te afecta, eres tú.

Entonces vamos adentro, nos enfocamos en la conciencia, removemos lo que no es real y caminamos hacia la separación. Hablamos nuestra verdad y no nos abandonamos más a nosotros mismos para recibir aprobación del afuera... porque no hay afuera.

*No hay afuera.*

Por eso, cuando estamos siendo completamente reales, todo el amor comienza a venir desde dentro. Nuestras máscaras ya no funcionan, porque todo el universo tiene las mismas máscaras y todos podemos ver nuestras máscaras, así que los únicos a quienes engañamos somos nosotros mismos.

De modo que sólo tienes que ser verdadero para tu corazón. Sé inocente y practica. ¡Practica, practica, practica! ¡Y lleva a todo el mundo a tomar el curso!

A veces la gente se siente tímida hablando acerca del Sistema Isha. No estás vendiendo nada. Estás dando lo más grandioso que existe. No hay nada más grandioso que esto. ¡Estas son las llaves hacia la libertad absoluta! Estas son las llaves hacia tu propio corazón. ¿Cómo puedes vender eso? Todo lo que puedes hacer es darlo desde tu corazón.

La conciencia da. Da. Todo el tiempo.

### ***Deseo iluminarme por sobre todas las cosas, pero aún no lo he conseguido. ¿Estaré haciendo algo errado?***

La gente a menudo me dice que quiere iluminarse más que nada en el mundo y yo siempre cuestiono eso. Porque cuando yo quise iluminarme, *verdaderamente*, más que ninguna otra cosa, me iluminé.

Pienso que las palabras son muy sencillas, pero poner esas palabras en acción y tener el coraje de enfrentar todos tus miedos —soltar todos tus apegos y caminar hacia tus limitaciones-precisa de un corazón realmente valiente. Yo tengo la receta para la iluminación. En realidad es muy sencilla, pero tienes que seguirla y hacer exactamente lo que sea necesario para lograr el resultado.

*La iluminación es soltar todo lo ilusorio y saltar sin paracaídas al vacío de lo desconocido.*

¿Tienes el coraje de hacer eso? Si lo tienes, entonces me puedes hablar sobre iluminación.



***Eso significa que, sin un corazón valiente y sin la voluntad de hacer lo que sea necesario, ¿no me puedo iluminar?***

Si no estás dispuesto a hacer lo que sea necesario, absolutamente te puedo garantizar que no lo lograrás.

***¿Podríamos decir que la iluminación es la llave para alcanzar la felicidad permanente?***

Estar iluminado es la llave hacia la libertad absoluta. La dicha absoluta. El amor absoluto. La plenitud absoluta. La unión absoluta. Es lo único real.

No hay nada más grandioso que la iluminación. Todo lo demás es un chiste en comparación. Así que pienso que "felicidad" es una palabra insignificante para referirse a la plenitud de la iluminación, la que lo abraza todo permanentemente.

***¿Qué es dar y recibir?***

La naturaleza de la conciencia —la naturaleza del amor— es dar. Porque la conciencia sabe que siempre se está dando a sí misma. Y, cuando damos, recibimos en abundancia.

Cuando alguno de mis maestros está teniendo problemas de dinero -o cualquier clase de problema—, siempre le digo que dé más. Porque la naturaleza del amor es dar. Y el dar siempre eleva nuestra experiencia, ya sea emocional, financiera o del tipo que sea. Y cuando damos desde el corazón —sin expectativas— entonces automáticamente recibimos.

Quiero hablar un poco sobre el recibir, porque he visto a muchas personas que se aferran a lo que tienen y que nunca sienten que tienen suficiente. Es como si no pudieran ver lo que se les da. No lo pueden valorar, porque nunca es lo suficientemente bueno. Lo dejan de lado enseguida, en la expectativa de lo que van a recibir después.

Pero, cuando no valoras verdaderamente, no recibes. Porque donde no hay valoración no hay apreciación, y el corazón está cerrado.

Es como cuando das y hay ciertas expectativas. Lo único que esto causa es resentimiento si la expectativa no es satisfecha.

Así que, cuando damos desde un lugar de amor incondicional, experimentamos abundancia.

Cuando recibimos desde un lugar de amor incondicional, recibimos abundancia.

Pero, si hay apego o necesidad, no recibimos nada.

***Muchos de los otros supuestos maestros espirituales iluminados hablan acerca de sanar los problemas del mundo —hambre, guerra, ingeniería genética, polución, etc.—; en cambio, tú hablas acerca de que todo es perfecto y dices que no hay nada que sanar. Si estos maestros supuestamente son maestros iluminados, que experimentan perfección y unidad, ¿por qué se enfocan en reparar lo que está mal?***

Realmente no lo sé. Siempre he encontrado eso bastante confuso, porque alguien en conciencia unificada sabe que esto es un juego y que nada es real. Sabe que el amor está en todo y que solamente estamos experimentando dualidad dentro de la ilusión.

A medida que la conciencia se eleva, todas las cosas que experimentamos como malas van a ir cayendo naturalmente, porque, en la medida en que regresamos a la unidad y a la abundancia, y las limitaciones van cayendo, esto también se espeja fuera.

Sólo puedo asumir que los maestros les hablan a los demás desde una visión de dualidad, para inspirarlos a salvarse a sí mismos en la misión de salvar a la humanidad.

Un maestro necesita encontrarse con las personas allí donde ellas están. Yo asumo que las personas a las que les hablo en mis reuniones están listas para escuchar lo absoluto. Esta es la única manera en que puedo responder a esta pregunta.

***¿Qué le sucede a alguien que tiene mal de Alzheimer?***

El mal de Alzheimer es libertad absoluta, porque te has olvidado del pasado y no estás preocupado por el futuro. Has soltado el tormento de la mente y has retornado a la inocencia de un niño.

Cuando soltamos las locuras del intelecto, comenzamos a experimentar libertad y simplemente somos, en unión con el amor.

La gente percibe que hay algo malo, pero el infinito siempre es amor y la experiencia humana es siempre cambiante. Entiendo que la familia sufre, entiendo que los que la cuidan piensan que la persona está sufriendo, porque tienen una experiencia pasada y una percepción de cómo era esa persona. Pero te puedo asegurar que, con aceptación, vas a dejar de sufrir y vas a abrazar la magia de la experiencia que la persona está teniendo en ese momento.

Quienes sufren esta enfermedad son totalmente libres y, si dejas de comparar y amas incondicionalmente, también tú puedes ser totalmente libre en la experiencia de ellos.

***¿La cantidad de estrés acumulado en el sistema nervioso, afecta la rapidez con la que el individuo puede alcanzar la iluminación?***

¡Cuando aprendí a practicar yo era una máquina de estrés! Había meditado durante muchos años y había practicado muchas otras técnicas, pero aún tenía muchas adicciones. Yo era una triunfadora compulsiva y me

saturé de estrés. Sin embargo, este Sistema sanó mi cuerpo tan rápidamente y el estrés se fue tan pronto que fue increíble.

De modo que, no, yo no creo que el nivel de estrés impida tu progreso. Es sólo la disposición de ir constantemente adentro y soltar lo que no es real.

### ***¿Mi edad afecta mi habilidad para iluminarme?***

¡Nunca eres demasiado viejo y nunca eres demasiado joven para ser la grandeza de quien realmente eres! La iluminación no es algo intangible. No es algo místico. Es *quien tú eres*. Solamente estás retornando a casa, a ti mismo. ¡Puedes volver a casa a los 10 o a los 110! No hará ninguna diferencia.

La casa está dentro de ti. Las puertas están siempre abiertas. Sólo necesitas tener el coraje de atravesar la puerta y descubrir lo que hay dentro.

### ***¿El deseo de alcanzar la iluminación es una garantía de que la voy a lograr?***

El deseo tiene que experimentarse cien por cien. El deseo tiene que ser un verdadero deseo del corazón.

Cuando yo quise despertar, lo solté todo. Solté todo manto de seguridad que tenía fuera de mí misma.

Quería la iluminación más que mi hermosa propiedad en Australia.

Quería la iluminación más que mi hermosa pareja.

Quería la iluminación más que mi imagen y mi carrera de cantante.

Quería la iluminación más que vivir en mi bello país. Quería experimentar libertad absoluta. Porque nada de lo que había obtenido en el pasado me había dado eso. Y ese era el verdadero llamado de mi corazón.

De modo que cuando comencé a utilizar estas herramientas supe que eran lo que había estado esperando, que eran las llaves hacia la libertad absoluta.

Una de las cosas que más les cuesta a los humanos soltar —el objeto de una de sus mayores adicciones— es el sufrimiento. Estamos muy apegados al sufrimiento. Creemos que *somos* nuestro sufrimiento. Creemos que *somos* nuestros dramas. Y todos nuestros apegos ilusorios son la causa de nuestro sufrimiento. Si quieres iluminarte y estás dispuesto a soltarlo todo, te vas a iluminar. Si no estás iluminado, hay algo que aún no has soltado.

### ***¿Cómo pueden la guerra, el hambre, etc., ser entendidos como una expresión de amor?***

Es imposible para una mente iluminada explicarle a alguien que está experimentando la dualidad cómo el amor puede ser encontrado en estas circunstancias.

Mi experiencia es que la vida es un juego. Es un juego de dualidad. De modo que tenemos abundancia y tenemos hambrunas. Tenemos guerras y tenemos la unión de los Juegos Olímpicos. Tenemos toda clase de cosas diferentes que generan separación, diversidad, tragedia, alegría y sus variantes. Todos los colores que crean este paisaje diverso al que llamamos "vida".

No hay nada fuera de ti. Todo está dentro de tu conciencia. De modo que puede cambiar de forma, pero está siempre presente. El amor está siempre presente. Y, suceda lo que suceda, no puede ser removido, porque la totalidad es una. Y es completa dentro de cada parte.

Entonces, es imposible para la totalidad existir sin una parte: la parte que percibimos desde la dualidad siempre está presente. Es como cuando pierdes a un ser amado: abrazas ese amor dentro de tu corazón. Porque tú *eres* ese ser amado. El afuera es sólo un reflejo de la grandeza de quien tú eres.

### ***¿Eso significa que todos somos parte del Uno? Porque tú dices que somos Uno. ¿Puedes explicar, por favor, si somos parte del Uno o la totalidad del Uno?***

Ninguno de nosotros es parte de nada. Somos la totalidad de todo. En cada momento. Pero esa realidad sólo puede ser percibida desde un corazón iluminado.

Si estás experimentando separación, ves al todo en partes. Ves diferentes aspectos de la Unidad.

Pero somos todos uno, siempre hemos sido uno y no hay nada fuera. Todo —*todo*— está dentro. En la conciencia, en la unidad del amor. El afuera es una ilusión.

### ***Entonces, ¿es similar al concepto que es la base de la clonación? Pues se crea el clon completo de una sola célula, porque la totalidad del organismo está contenida en cada una de las partes. ¿Este concepto de la totalidad es análogo al de la totalidad de la que tú estás hablando?***

Sí, ese es un concepto similar, pero lo que yo estoy describiendo es mi experiencia. Y, sí, puede ser científicamente probado que la totalidad reside en cada parte. Pero para comprenderlo tienes que *experimentarlo*.

Un científico puede tener la prueba o la idea, pero sigue pensando desde un lugar de dualidad. De modo que, incluso si la mente más brillante creyera que eso es verdad, sin experimentarlo, no sería una verdad absoluta del corazón.

### ***Se están clonando animales. Pronto seguramente comenzarán a clonar humanos. ¿Tendrán esos clones conciencia, tal como nosotros la tenemos?***

Todo es lo mismo. Clones, no clones. Los preconceptos contra la clonación son todas creencias católicas, en particular la creencia en lo sagrado de las almas y en que tenemos que salvar nuestras almas. Pero todo es amor. Sólo cambia de forma.

No hay nada que esté mal. Son sólo ideas que tenemos en nuestras cabezas.

### ***¿Por qué los humanos sufren?***

Los humanos sufren constantemente porque tienen una idea de cómo las cosas tienen que ser. Tienen una idea de qué es lo apropiado y qué es lo inapropiado. Y tienen una idea de cómo sus parejas, los miembros de su familia, sus jefes —todos— se tienen que comportar para que ellos sean felices.

Son incapaces de adaptarse a los constantes cambios en su universo y, en lugar de rendirse a cada momento y darse cuenta de que la situación externa cambia todo el tiempo, tienden a tomar todo en forma personal y a percibirlo como inapropiado o carente de cuidado o de respeto.

Estamos tan apegados a la aprobación, al apoyo y al comportamiento de todos fuera de nosotros que, cuando eso cambia, *nosotros* sufrimos.

Supon que todos en tu familia son médicos, que estudiar medicina es una tradición. Todos los hijos mayores han sido doctores. Así que ni siquiera puedes concebir la idea de abandonar la escuela e irte en una expedición *trekking* a Katmandú siendo el hijo mayor. ¡Nunca antes se escuchó eso! "No sólo vamos a sufrir nosotros -dicen tus familiares-, sino todas las generaciones siguientes, ¡y los cuadros de la pared van a sufrir también, porque estás rompiendo con la tradición!".

Los humanos están tan apegados a sus cajitas de ideas. Pero cuando estás iluminado te das cuenta de que la única libertad está en soltar en cada momento y en no tener nunca una caja. Y, si tienes alguna, necesitas continuar ampliando sus parámetros lo más rápido posible, para que puedas recibir más regalos y experiencias del universo.

Nada es apropiado, nada es inapropiado. Todo solamente es. Y todos estamos creando perfectamente, para experimentar la vida en toda su controversia y magia.

### ***¿Acaso eso no justifica la falta de escrúpulos? ¿O la falta de integridad?***

La conciencia es la verdad. Dice su verdad en cada momento. Es cien por cien real, vulnerable, abierta y honesta.

La conciencia no experimenta culpa. No se juzga a sí misma. Sabe que es perfecta.

Todo aquello a que aspiramos ser como buenas personas es un resultado natural de la iluminación. La iluminación no roba el negocio de la esquina. La iluminación no viola a la esposa del carnicero. La iluminación siempre hace con los demás lo que hace consigo misma, desde un lugar de amor incondicional. La iluminación no va a la guerra. No podría pensar en nada más absurdo que en matarse a sí misma.

La iluminación vibra en una frecuencia alta, y la frecuencia es amor incondicional.

De modo que me puedes preguntar: "¿Tienes escrúpulos?". Y la respuesta sería: "Absolutamente. Estoy llena de escrúpulos. Pero no son una decisión consciente. Es mi estado natural de ser. Porque en ningún momento me abandonaré a mí misma dejando de decir mi verdad. Siempre actúo desde un lugar de conciencia e integridad".

### ***Pero ¿acaso esto no le da a una persona que no está iluminada la excusa para hacer lo que quiera?***

Yo no le doy excusas a nadie para que haga nada. No creo que la humanidad necesite una excusa para actuar desde un lugar de no integridad.

Los humanos raramente actúan con integridad. Requiere grandeza el pararse en integridad en medio de la corrupción de estos tiempos. Constantemente mentimos, tenemos máscaras sociales, vamos a la guerra, robamos, constantemente manipulamos a nuestros seres queridos para recibir lo que queremos, seducimos, negamos nuestra propia verdad para complacer a los demás, decimos "sí" cuando en realidad sentimos "no". Lo hacemos *todo* dentro de la experiencia humana.

No estoy diciendo que haya nada malo en eso, pero tenemos que discernir entre aquello que sirve y nos trae alegría, y lo que no nos sirve y nos trae resentimiento y sufrimiento. Es así de simple. *No hay nada que esté mal.*

Las personas a menudo pretenden ser "buenos cristianos", pero el corazón de la manzana de la que hablaba anteriormente se está pudriendo. Se está pudriendo a causa de la represión, de la transigencia, del abandono de uno mismo, cosas que la gente escoge para poder tener una apariencia muy pulida en el afuera. Y en realidad hay un caldero hirviendo por debajo, lleno de ira y resentimiento.

¿Es eso integridad? Creo que no. Eso es abandono de uno mismo, eso es la causa de la enfermedad, de la depresión, de la baja autoestima y de la separación de uno mismo y de lo que a uno lo rodea.

De modo que toda la basura tiene que salir, y podemos alegremente besar cada parte y hacerle una señal de adiós a medida que la vamos tirando al tacho de la basura.

Simplemente vemos todo eso por lo que era y abrazamos la nueva luz que está irradiando desde el centro de la conciencia.

### ***¡Pensar así, como tú propones, suena arrogante!***

¿Tú piensas que esto es arrogante? Yo creo que arrogancia es el abandono de uno mismo.

Creo que arrogancia es que el Uno juegue a ser pequeño.

Creo que arrogancia es que el Uno sea víctima y no tome responsabilidad por sus creaciones.

Creo que arrogancia es que las criaturas más magníficas del planeta se destruyan a sí mismas implacablemente, tratando de alcanzar algo que es inalcanzable en el afuera.

Creo que arrogancia es la adopción de máscaras en forma de juicios, opiniones religiosas o políticas, falsa piedad y la complacencia de la humanidad, todo para simplemente encajar y recibir aprobación.

Creo que arrogancia es que el Uno le entregue su poder a otro y marche a la guerra para destruir otros aspectos de sí mismo.

Creo que arrogancia es que seres humanos condenen a otros humanos por su color, religión o preferencias sexuales.

Creo que arrogancia es la supresión de lo femenino.

Encuentro la conducta humana en general arrogante, pequeña, patética y ridícula, prolijamente empaquetada y envuelta como regalo de cumpleaños atrasado, desesperadamente buscando una excusa.

Lo que yo propongo es el amor a uno mismo. Esto no tiene nada que ver con la arrogancia.

***¿De lo que tú dices, no se desprende que todas las formas de amarnos los unos a los otros que aprendimos de niños no son amor? Yo aprendí a hacer todo lo que la otra persona pedía de mí para recibir aprobación. ¿Eso no es amor?***

Cuando estamos teniendo esta experiencia humana, creamos separación de la fuente de amor. Nos volvemos limitados, necesitados y dependientes del afuera para recibir aprobación, apoyo y amor.

Observamos a nuestros padres, observamos a nuestros abuelos, observamos a todo el mundo, y aprendemos los códigos de manipulación que necesitamos adoptar para recibir aquello que queremos. Aprendemos qué emociones son las apropiadas y aprendemos cuáles son las respuestas que vamos a recibir de esas emociones. En resumen, aprendemos a ver qué funciona y qué no funciona para conseguir lo que queremos.

A medida que vamos creciendo, llevamos estos comportamientos a la escuela y los usamos con nuestros amigos. Aprendemos cuándo mentir y aprendemos cuándo decir la verdad. Aprendemos qué esconder, qué decir, qué es apropiado, qué es educado, qué tiene que gustarnos, por quién tenemos que votar, y siempre complacemos a nuestro entorno para poder conseguir lo que queremos.

O hacemos lo contrario. Tenemos nuestros berrinches, nos pintamos el pelo de color violeta, nos volvemos rebeldes, nos unimos al partido comunista, especialmente si nuestros padres son partidarios de Bush. Arrastramos a la casa a los novios o novias más inapropiados que podemos encontrar, los que -estamos seguros— nuestros padres nunca podrían aprobar, y estamos totalmente enfocados en cualquier cosa chocante que nos haga notar —haciendo todo al contrario—, para recibir atención. Por lo general, tenemos estereotipos en los que encasillamos a las personas. Pero no importa cómo nos comportemos en nuestras propias pequeñas formas extrañas, porque todos estamos gritando que queremos amor y aprobación del afuera.

***Entonces, ¿dirías que, detrás de todos los "ismos" que promueven ideas de patrones de comportamientos, hay un grito en busca de amor?***

Todo es un llamado al amor. La humanidad está constantemente tratando de arreglar la experiencia objetiva —el mundo— para poder ser feliz. Pero la ironía es que las respuestas —la poesía, la perfección, la tranquilidad, la plenitud— están dentro del silencio. Están dentro del corazón. Están dentro del ser. Dentro de uno mismo.

Lo más difícil para los humanos es estar consigo mismos. Porque tienen que estar presentes, tienen que mirarse a sí mismos. Tienen que ver que no se aman, tienen que estar en contacto con sus juicios y con todos los defectos que perciben. Y eso es tan difícil de hacer para las personas.

No queremos tomar responsabilidades. Es mucho más fácil culpar al afuera. Es mucho más fácil culpar a los políticos, culpar a la Iglesia, culpar a la polución, culpar a nuestros jefes. Es mucho más fácil ponerlo todo fuera. Porque eso es lo que hemos hecho toda nuestra vida.

Así, pues, podemos cambiar a nuestros políticos, podemos cambiar nuestra religión, podemos cambiar nuestra experiencia objetiva eternamente. Pero, en realidad, nunca nada va a cambiar. Porque, en verdad, el afuera es sólo un espejo de nuestro propio descontento.

***¿Y el amor sexual, la búsqueda a través del amor sexual, es amor?***

Las personas buscan el amor a sí mismas en el sexo, pero nunca lo van a encontrar hasta que no lo hayan anclado dentro. Nunca va a ser todo lo que necesiten para estar satisfechas. La única forma de sentirse completo puede venir a través del amor a uno mismo.

La que se da entre dos personas que aman incondicionalmente sería la expresión de unión sexual más elevada, por supuesto. Habría mucha nutrición, y es hermoso crecer con tu pareja. Pero esto incorpora muchas otras cosas, y éstas no sólo se relacionan la sexualidad. El amor es mucho más complejo y mucho más completo que únicamente el sexo.

Pero, si sólo hablas de sexo por el sexo mismo -buscando sexo en la Internet, por ejemplo, o teniendo sexo con muchísimas parejas en discos y spas— y me preguntas si eso es amor, te responderé que no. Eso es sólo

otra adicción. Es sólo otra forma que tiene la humanidad para tratar de olvidarse de sí misma y encontrar el resultado o la satisfacción fuera.

¿Y hay algo malo con eso? No, por supuesto que no. No hay nada malo con nada. Podemos ver a través de ello y darnos cuenta de que tampoco nos satisface. Y, nuevamente, el llamado se hace más fuerte. De volver a casa, a nosotros mismos.

### ***Cuando siento que no estoy siendo creativo, ¿qué puedo hacer para conectar con mi inspiración interna?***

Un artista verdadero crea desde la inspiración. Un artista verdadero crea desde un espacio de conciencia.

Es como si estuviera canalizando, pero en realidad no lo está. Está creando desde su propia esencia.

De modo que, para crear adecuadamente, uno tiene que estar en contacto consigo mismo y, también, tiene que estar inspirado por la ilusión objetiva. Así que internamente, subjetivamente, necesitamos estar en contacto con nosotros mismos y, objetivamente, necesitamos estar inspirados.

Hay momentos en la vida del artista en que choca con un bloqueo. Y siento que ese es un momento para la reflexión. Porque cuando nos podemos ver a nosotros mismos claramente, en percepción unificada, lo que en algún momento llamamos "reflexiones externas" ¡ahora es percibido como parte de nosotros mismos! Entonces nuestras expresiones artísticas son infinitamente expandidas.

Nos podemos describir a nosotros mismos clara y poéticamente, desde un lugar de sensibilidad y percepción refinada.

Tenemos que estar en contacto con nuestra propia esencia para poder ver la belleza dentro de la ilusión.

### ***Nos dices que vivamos el momento presente y que no estemos pensando en el pasado o en el futuro. Pero, como artista, mi creación es sobre estas cosas. Entonces, ¿cómo lo hago?***

Cuando yo te digo que vivas en el momento, lo que te estoy diciendo es que abrace la magia del *aquí y ahora*. Que no estés constantemente preocupado por el pasado o por el futuro. Que no arrastres al pasado dentro del futuro. De esta manera podemos ver todo fresco, como nuevo, y con ojos inocentes, como los de un niño.

Los ojos de los niños abrazan todo desde un lugar de admiración, porque todo es nuevo. Los adultos siempre recuerdan todo con una percepción gastada, porque no pueden ver las cosas frescas; lo único que pueden ver es lo que ha sucedido antes.

Entonces, por supuesto, cuando somos creativos, usamos nuestra memoria: recreamos colores, gustos y aromas evocadores de la infancia; recordamos nuestras esperanzas y nuestros arrepentimientos; nos proyectamos en el futuro. Un artista necesita hacer eso para poder crear la ilusión de la dualidad. El *aquí y ahora* necesita ser comparado con lo que ya ha sucedido anteriormente.

No estoy hablando de creatividad cuando te digo que estés aquí y ahora. Te estoy diciendo que evites los delirios de la mente que te mantienen preocupado y te impiden abrazar la inocencia del momento.

### ***¿Existen los ángeles y otros seres celestiales?***

La ilusión es ilimitada. Puedo crear lo que sea dentro de mi ilusión. Puedo crear ángeles dentro de mi percepción celestial. Puedo crear *hobbits* de seis piernas sentados bajo palmeras violetas tomando sol. No hay límite para lo que yo pueda percibir, porque toda mi ilusión es creada por la mente. Dependiendo de la variedad, del color, de la imaginación y de la complejidad de la persona, no hay límite para lo que se puede crear.

Puedo vivir el infierno en la tierra o puedo vivir como Peter Pan, eternamente joven en medio de un jardín de hadas y piratas. Yo estoy creando mi mundo en cada momento. Y mi mundo es mi responsabilidad.

### ***Cuando estás enfocada en la conciencia, ¿es bueno estar en pareja o es mejor estar solo?***

Si estás enfocada en la conciencia y unidireccionalmente dispuesta a alcanzar la iluminación, pienso que es extremadamente importante que ese también sea el enfoque unidireccional de tu pareja.

Pero, si estás enfocada en la conciencia, necesitas tener muy claro que tu pareja es secundaria. Porque, en realidad, tu pareja es un espejo que te muestra las partes de ti donde tú puedes ser más. A veces tu pareja va a reflejar tu grandeza, otras veces será un espejo extremo de tus limitaciones. Pero siempre vuelve a ti misma. El primer foco tiene que estar en ti misma, desapegándote constantemente de la necesidad en el afuera.

Y, como Satya diría, encontrar "plenitud en la soledad". De modo que no hay correcto ni incorrecto. Sólo hay discernimiento y elección, y enfocarse en uno mismo en cada momento.

### ***Hablas de enfocarse en uno mismo. ¿Cuál es la diferencia entre eso y el egoísmo?***

La idea de que no tenemos que ser egoístas forma parte de un sistema de creencias común, apoyado por muchas religiones, que nos mantiene en separación y en limitación y pone todo nuestro foco en el afuera. Es un complot por parte de la dualidad para impedirnos experimentar nuestra grandeza, nuestra plenitud interior.

Cuando se está constantemente enfocado en el afuera no se puede encontrar el amor en uno mismo. Te transformas en una batería que está funcionando sin parar pero que nadie recarga. Las luces están encendidas permanentemente, día y noche, y por supuesto la batería se agota. Toda la energía está saliendo, pero nada está entrando.

De la misma manera, identificarnos con nuestras carencias, con nuestros apegos, con nuestras transigencias, con los abandonos a nosotros mismos nos mantiene pequeños y codependientes. Eso es egoísmo. Es egoísta no estar centrado en uno mismo.

***Aun cuando entiendo esto con mi mente, me siento culpable cuando trato de aplicarlo a mi vida.***

Has estado perfectamente programado para ser manipulado. La culpa es la mano derecha de la manipulación y de la pérdida de uno mismo. Durante toda nuestra vida se nos ha dicho que tenemos que "amar a nuestro prójimo", pero nos olvidamos tan fácilmente de la segunda parte de ese pasaje: "como a nosotros mismos". Se nos enseñó a cuidar a los otros, a considerar a los otros, a hacer felices a los otros y a poner primero a los otros.

Esto es sumamente notorio con las mujeres en la comunidad latina y en muchas otras comunidades. Dando a los niños, dando a los esposos, corriendo por todos, constantemente abandonándose a sí mismas y jugando a ser menos para que sus parejas se sientan valiosas. Los hombres, por otro lado, se abandonan a sí mismos tratando de ser fuertes, tratando de mantener a la familia junta, tratando de ser los proveedores y los protectores. Los niños se abandonan a sí mismos complaciendo a sus padres y haciendo lo que la sociedad exige.

Todos nos hemos abandonado a nosotros mismos para recibir la aprobación en el afuera. ¡Tal vez deberíamos sentirnos culpables por eso, en vez de sentirnos siempre culpables por cómo nos comportamos respecto de otras personas! Como dicen Gilbert y Sullivan, "¡Sé verdadero con relación a tu propio ser!".

***Cuando expanda mi conciencia, ¿mi creatividad aumentará naturalmente?***

Esa es una pregunta interesante. Porque, a medida que la conciencia se expande, nos volvemos más enfocados internamente, ya que la plenitud interna es encontrada en el silencio.

Una persona iluminada estará hablando sobre la conciencia, porque todo lo que una persona iluminada es es conciencia. No está enganchada en la ilusión. Si soy una artista y en eso está mi foco, a medida que expanda mi conciencia el tópico que me interese comenzará a cambiar, porque estoy resonando en una frecuencia más elevada, y me voy a encontrar con que el sufrimiento comienza a disminuir. De modo que mis creaciones artísticas van a estar rodeadas por la esencia de la luz, que era mi primera preocupación.

Cuando solía escribir canciones, estas siempre estaban inmersas en angustia, sufrimiento y pérdida, porque para mí esos eran los aspectos más poéticos y descriptivos de mi ser. Yo adoraba la oscuridad, abrazaba el sufrimiento. Encontraba belleza en ello.

Cuando mi sufrimiento disminuyó, sin embargo, me di cuenta de cuán apegada había estado a él, porque esa había sido la fuente de mi creatividad. También encontré que cuando llegué de vuelta a casa, a mí misma, el idealismo romántico se desvaneció de la misma manera, ¡así que perdí otro tópico! De modo que hubo un momento, cuando estaba yendo hacia dentro, en que perdí mi creatividad, y luego emergió de las cenizas como el ave fénix, con plumas luminosamente coloridas, volando muy alto en la brillantez de la verdad, que es muchísimo más inspiradora para la humanidad.

***¿Por qué la mitad de la humanidad no sabe cómo recibir amor?***

Los humanos no confían en el amor, porque los ha desilusionado muchísimas veces y porque tienen muchísimas expectativas e ideales de cómo debe lucir. De modo que, cuando reciben amor, aun así no lo pueden aceptar —aunque venga en su forma más pura—, porque no creen que lo merezcan. Le puedo decir a un grupo de practicantes que son unos idiotas, y es probable que lo acepten más rápidamente que si les digo que son el Uno. Es fácil creer en nuestra pequeñez. Es mucho más difícil aceptar nuestra grandeza.

***He visto que muchas personas te adoran. Esto me hace sentir resistencia a ser parte del Sistema. ¿Se trata de un culto o una secta?***

Yo en realidad no sé lo que es un culto o una secta, pero creo que las sectas y los cultos se basan en muchas creencias. En cambio, este Sistema te lleva a apuntar a tu propio corazón.

Te entrego estas llaves que no tienen sistemas de creencias. No te doy reglas de ningún tipo. Y ciertamente no pido que me adores. Pero es natural adorar a la conciencia. La conciencia seduce al corazón, porque es la verdad del corazón. Así que, por supuesto, la mente se presenta con sus ideas de sectas y control, porque eso es lo que la cabeza es: una secta controladora que te mantiene en separación de la grandeza de quien eres.

Siempre me causa risa que las personas pregunten si les estoy lavando el cerebro. Siempre les digo: "¡Sí! Absolutamente. Estoy haciendo todo lo posible para lavarte el cerebro y anclarte en casa, en la verdad de tu corazón".

Como dice mi canción, "Nos invita a volver,... nos invita a volver... al corazón,... al corazón,... a casa,... a casa,... a nuestro corazón"<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>Se alude a una canción que estará incluida en un CD de próxima aparición, titulado *Gurú Cool*. Consúltese la página web [www.isha.com](http://www.isha.com).

***Tú dices que, a medida que la conciencia se expande, los aspectos de la personalidad comienzan a desaparecer. ¿Esto quiere decir que cuando nos iluminemos vamos a ser todos iguales? ¿No es eso un poco aburrido?***

¡Sí, todos se van a dejar crecer la barba y se van a parecer a Jesús!

¡No, estoy hablando de los aspectos de la personalidad! O tal vez debería decir "los comportamientos habituales de la personalidad que no sirven". Aquellas formas de comportarnos que son verdaderas máscaras basadas en el miedo.

No creo que la personalidad real cambie tanto. Por ejemplo, yo tengo una personalidad muy fogosa. Soy muy apasionada, muy teatral y muy cómica. Nada de eso ha cambiado. Pero los aspectos donde transigía -donde era insegura, donde mentía para agradar y recibir aprobación del afuera— han desaparecido. Así que la personalidad principal, en términos de comportamiento y carácter, no cambia tan drásticamente.

Antes de iluminarme era extremadamente desordenada. Ahora disfruto del orden extremo. Nunca me limito a mí misma en ningún nivel. Creo que merezco lo mejor de cada cosa y me doy a mí misma todo el tiempo. En cambio, antes le daba a todo el mundo y yo me ponía en último lugar.

También confío en mí cien por cien. Sé que tengo claridad absoluta. Antes, aunque era clara, constantemente dudaba de mí misma. Todas mis cualidades positivas han aumentado muchísimo y todas las cualidades que no servían han desaparecido. Abrazo y amo cada aspecto de mi ser y lo percibo como perfecto. En cambio, antes constantemente juzgaba todo lo que estaba mal en mí y me fijaba en todas las partes que tal vez nunca podría amar.

De modo que las cosas que no sirven desaparecen y todos nuestros regalos se magnifican cien por cien.

### ***Me siento frustrada con mi marido. ¡Estoy aburrida y quiero más romance en mi vida!***

Una vez que experimentamos la conciencia el aburrimiento no existe, porque uno está completo en sí mismo. No estamos anhelando algo diferente del afuera para sentirnos plenos.

Yo solía ser altamente adicta al romance —el acecho, las cenas románticas, las flores, las canciones—, a todo lo teatral. Pero en realidad era adicta a cualquier cosa que me impidiera estar conmigo misma.

Después de la iluminación todas esas necesidades desaparecieron. Todas esas expectativas que yo ponía en el afuera y en mis parejas -todas las razones por las que no me sentía completa en la relación— simplemente desaparecieron, porque creé una relación conmigo misma. Estaba basada en verdadero amor. No era un amor romántico, y era pleno y estaba completo.

El romance puede ser un "bono extra" que puedo incluir en cualquier momento, pero ya no es un requerimiento para completar mi satisfacción.

Quiero referirme a las respuestas románticas y al sufrimiento. Ayer estaba hablando con una amiga y ella me contaba que no había visto a cierto hombre desde hacía nueve meses. No había pensado en él. Ni siquiera se le había cruzado por la mente. Y entonces recibió un llamado de él, y su mente inmediatamente la enganchó en el sentimiento de anhelo, de cuánto lo extrañaba y cuánto lo necesitaba.

Y comenzó a sentir lo que ella llamó "la presencia de la ausencia". Ese pensamiento la llevó a empezar a sufrir.

Esa es nuestra respuesta automática al amor romántico. La necesidad, el romance, el sufrimiento y las memorias idealizadas de cuán hermoso fue todo, cuando, en realidad, el amor romántico raramente tiene algo que ver con la realidad. Es una fantasía que creamos en nuestra mente para entretenernos a nosotros mismos, para así poder sentir la adrenalina, sentir la angustia, sentir la alegría, la atracción y el deseo.

Todas estas respuestas son hábitos y, repito, raramente tienen algo que ver con la realidad. Y la buena noticia fue que ella lo vio. Vio cómo instantáneamente había caído en un patrón que ni siquiera existía. Era un patrón más antiguo que el primer tango, pero estaba tan grabado en su ser que fue su respuesta instantánea.

¿No es maravilloso cuando logramos vernos a nosotros mismos, cuando podemos ver a través de las ilusiones que creamos en nuestras mentes, por la necesidad que tenemos de sufrir, por nuestro apego al sufrimiento?

### ***He estado en una búsqueda espiritual durante 20 años a través de terapias y meditación. Yo creía que todo estaba resuelto —que estaba por sobre tantas cosas—, pero cuando comencé a practicar este Sistema me di cuenta de que las raíces de mis limitaciones aún estaban ahí y de que había creado una nueva máscara espiritual para esconder mis miedos y mis limitaciones. ¡Sentí como si estuviera en el comienzo del camino nuevamente!***

Todo es el camino, y todo te ha traído a este punto. Así que todo es válido y todo sirve.

Yo tuve exactamente la misma experiencia que tú. Reemplacé mi cajita de estado inconsciente por mi cajita "espiritual", por mi cajita de "buena conducta" y por la cajita de "cómo una persona espiritual tiene que lucir". Definitivamente esto es una trampa para muchos, porque crean egos espirituales. ¡Y, debido a su apariencia externa, a sus hábitos alimenticios, a sus técnicas y a sus estudiantes, se perciben a sí mismos estando en un lugar en el que no están! Por supuesto que lo mismo les puede suceder a personas que practican este Sistema.

Pero la absoluta plenitud, la iluminación, no tiene una caja. Es un cuarto vacío y sin paredes que sólo continúa expandiéndose y expandiéndose eternamente. Este Sistema se basa en verdades absolutas de iluminación.

En mi experiencia, no hay nada en el planeta que sea más rápido, directo y claro que este Sistema. Expande y estabiliza la conciencia más rápidamente que nada de lo que yo haya visto nunca. Es simple y a la vez extraordinariamente poderoso, y no depende de nadie más que de ti para que lo apliques.

Esta práctica apunta tu dedo de vuelta a tu propio corazón. Remueve todo lo que no es real y te permite verlo a medida que se va. Elimina el poder de separación de los *estreses raíz* y los reemplaza con amor, con conciencia.

De modo que, hasta que no anulamos las raíces, seguimos poniendo máscaras en nuestra existencia.

Siempre digo que, para comportarte como Jesús, debes *ser* Jesús. No tiene ningún sentido seguir una serie de reglas, porque tu esencia no es eso. Sólo estás actuando una parte, siendo un personaje, pero ese personaje no eres tú. Entonces una y otra vez, lo repito por millonésima vez: *Para ser divino, tengo que permitirme ser cien por cien, absolutamente, humano.*

Para ser divino, tengo que convertirme en las verdades absolutas de esta práctica. Para ser completo, tengo que ir más allá de la *matrix* de la mente.

### **¿Tú me puedes dar conciencia?**

Bueno, me encantaría *poder* darte conciencia. ¡Iría por ahí como loca dándoles golpecitos en la *cabeza* a todos, despertándolos! ¡Sería mucho más fácil! Pero lamento decirte que no te puedo dar conciencia. Ningún iluminado puede darte lo que eres. Lo único que puedo hacer es mostrarte lo que no eres.

Siempre me describo a mí misma como un artesano fino, un artesano con un láser que puede cortar todo lo que no es real. Puedo mostrarte dónde te estás aferrando, puedo mostrarte dónde no estás tomando las opciones más elevadas del amor, puedo mostrarte dónde estás apegada y puedo mostrarte dónde el diamante no está brillando resplandeciente y dónde aún está encerrado dentro del carbón. Puedo ayudarte a afinar y a pulir tus facetas hasta que seas transparente y lo único que irradies sea luz.

Todas nuestras facetas son únicas, como los diamantes, que son todos únicos. Tienen diferentes cortes y diferentes apariencias. Son todos únicos, individuales y perfectos. Son todos transparentes y sólo irradian luz.

El centro del diamante es el mismo en todos. Es puro amor, es pura conciencia y es pura luz. Y, a medida que la luz llega a la superficie y toca las diferentes facetas, se irradia en forma diferente, porque somos todos diferentes. Pero la esencia, el centro, la transparencia, es la misma.

Yo te puedo mostrar todo eso. A través de mi brillantez puedo mostrarte tu propia brillantez. Pero tú tienes que encender el fuego. Tú tienes que encender la luz. Tú tienes que ser responsable de ti mismo, porque solamente tú puedes encontrar la grandeza de quien realmente eres.

Yo sólo te puedo mostrar dónde se está escondiendo.

Y, en las profundas palabras de Marilyn Monroe, ¡sí, los diamantes son los mejores amigos de *esta* chica!

### **¿Es posible despertar sin utilizar una técnica?**

Es imposible despertar sin ir hacia dentro. Siempre necesitamos ir hacia dentro. Ya sea que uses una técnica o no, esa es tu elección, pero tendrás que anclarte en el silencio.

Y habrá alguna forma de técnica, incluso si la técnica es solamente parar y observar la respiración o atestiguar los pensamientos. Aunque, en mi experiencia, estos métodos son lentos. Pero sí, tienes que ir hacia dentro. Porque todo lo real está dentro. Tienes que estar dispuesto a soltar tus apegos y a pararte en lo desconocido.

### **¿Necesito la presencia de un maestro para expandir mi conciencia?**

Para realizar tu práctica no necesitas que un maestro esté presente. Para la iluminación, como dije antes, el proceso es más rápido si tienes un maestro a quien rendirte.

### **¿Puedo iluminarme tomando drogas?**

Muchas personas entran en un estado alterado de conciencia con las drogas, una experiencia de *realidad alterada*. Muchos toman drogas chamánicas, por ejemplo. Yo no he conocido a nadie que se haya iluminado usando drogas. Puede que nos den un chispazo de lo desconocido —puede que nos den alguna conciencia de la verdad—, pero la estabilización y el mantenimiento de la conciencia tienen que hacerse en forma natural.

Lo que hacen todas estas drogas es sacarte de tu cuerpo y darte experiencias que son de exaltación. Para poder despertar tienes que estar en tu cuerpo físico. Y tienes que estabilizar la conciencia. Tienes que experimentar la unión en el *chakra* coronario, caer en tu corazón y volverte uno con la Unidad.

Así que no, no tenemos pastillas para la iluminación. Tampoco puedo andar dándole golpecitos en la cabeza a la gente para una iluminación instantánea. La única forma en que te puedes autorrealizar es estando completamente dentro del ser.

### **¿Eres tú una gurú?**

"Gurú" significa 'maestro iluminado' en sánscrito. Entonces, ¡sí, soy una gurú! Me resulta gracioso, porque las personas tienen un montón de prejuicios e ideas acerca de la palabra "gurú", pero todo lo que "gurú" significa es 'maestro iluminado'.

Un maestro iluminado siempre estará apuntando el dedo de vuelta hacia tu propio corazón, porque sabe que dentro de tu corazón yacen todas las respuestas.

### **¿Qué ves cuando nos miras? ¿Ves nuestras auras? ¿Lees nuestras mentes? ¿Te gustaría leer nuestras mentes?**



¡No necesito leer sus mentes para saber lo que piensan, porque todos los humanos piensan lo mismo, constante y repetitivamente! Aman, juzgan, se expanden, se contraen.

A menudo escucho lo que las personas piensan, pero más a menudo *siento* exactamente lo que las personas están sintiendo. Y esa es una de las herramientas más maravillosas que tengo, porque no experimento separación y puedo mostrarles a las personas dónde es que no están en contacto consigo mismas. Puedo mostrarles áreas donde están emocionalmente cerradas.

Todo lo que tengo es para el servicio y para elevar la conciencia de toda mi creación.

***Siempre dices que debemos ser conscientes. Pero, para ser conscientes, ¿sólo tenemos que estar presentes? ¿Aun podemos cantar, bailar y realmente saborear la vida de esa forma?***

Lo más hermoso acerca de la conciencia es que te permite estar cien por cien presente en la vida. Y la experiencia más hermosa es el amor estabilizado internamente. Porque cuando estamos anclados en ese amor incondicional, lo sacamos a nuestra vida externa. Y jugamos como niños desde un lugar de inocencia y alegría. Jugamos cien por cien.

No estamos protegiendo nuestras imágenes. No estamos dudando entre los "lo hago" y los "no lo hago". Estamos saltando dentro de la ilusión con un vigor y un entusiasmo por la vida incomparables.

La conciencia ilumina cada aspecto del ser, el interno y el externo. Cuando experimentas la unidad, lo interno y lo externo son lo mismo, y el amor está en todo.

***¿Cómo podemos medir los diferentes niveles de evolución de cada ser humano? ¿Depende de nuestra habilidad para abrazar nuestra propia divinidad?***

Obviamente los humanos tienen diferentes niveles de conciencia. Algunos de nosotros comenzamos en altos niveles de conciencia o establecemos altos niveles de conciencia más rápidamente, pero no hay un ser humano en el planeta que no tenga la oportunidad de iluminarse.

La iluminación es la rendición de la personalidad. La rendición de la fachada falsa que cubre la entrada a la verdad absoluta. Y, una vez que pasamos a través de la entrada, todos llegamos al mismo lugar, porque hay una sola mente consciente.

Entonces, no tienen importancia nuestro color, nuestra raza, nuestras preferencias sexuales, nuestras oportunidades, nuestra educación, nuestra moda, quién nos corta el pelo... Ninguno de estos aspectos es importante. Somos todos bienvenidos a casa, a nuestros corazones. Esto es algo absoluto, que no tiene condiciones.

***¿En qué estado de conciencia nacemos? ¿De qué depende? Y cuando nacemos, ¿qué pasa con nuestra conciencia? ¿Cómo estamos conectados con ella? ¿Es el alma? ¿Cómo se relacionan nuestros aspectos diferentes con la totalidad después del nacimiento?***

Esta es una pregunta muy sencilla. Todos venimos al mundo como puro amor, pura conciencia.

No voy a hablar acerca de la reencarnación, porque la reencarnación es ilusoria. Implica una muerte, y eso es imposible para el infinito. Cuando venimos a este mundo, estamos iluminados. Si miras a un bebé, verás que no pestañea, y eso es porque toda la energía de la conciencia está dentro de él y se mueve hacia fuera. Todos sus *chakras* están abiertos y listos para jugar el juego.

A causa de la separación, creemos en las almas individuales. Pero el propósito de nuestros cuerpos y el propósito de nuestras almas —el propósito de todo, en realidad— es crear la ilusión de la separación. Nada de eso es verdad. Todo es una mentira cósmica.

Y luego creamos falsedades dentro de nuestra experiencia humana que nos hacen sentir separados de la fuente de todo amor. Nos hacen sentir limitados y menos que perfectos. Nos hacen sentir abandonados, que nuestras necesidades no han sido satisfechas o que somos vulnerables y pequeños. Exactamente lo opuesto de la verdad.

Percibimos todo estando fuera. Pero esa es la ilusión. En realidad, todo está dentro.

***Todos somos un gran todo. ¿Puedes explicar el proceso del alma cuando decide salir de la totalidad? ¿De qué está compuesta? ¿Somos una gran alma dentro de todos los cuerpos? ¿Cómo puedes explicarnos las diferentes polaridades dentro del alma universal?***

El concepto de 'alma, te lo digo nuevamente, implica crear separación. Es una idea: "Soy un alma y, cuando dejo mi cuerpo, soy algo separado". No hay nada sino la totalidad del amor. El alma, el cuerpo, el árbol, el perro, son todos Uno. Todo es amor.

No hay un propósito especial, no hay un ideal de lograr algo, no hay nada que obtener. Son todos conceptos del intelecto dentro de la dualidad.

Tratamos de encajonar al Uno en una escuela primaria, porque estamos percibiendo desde la perspectiva de lo bueno y lo malo. Nos vemos a nosotros mismos logrando lo bueno y superando lo malo, pero eso no tiene nada que ver con la verdad.

Es como el principio del karma, que dice que vengo a esta vida para pagar algo que hice mal en la anterior. Este no es más que otro sistema de creencias. El *verdadero* karma de la vida es la vida mostrándote a ti, *tú* mismo. Nunca cometiste una equivocación —nunca vas a cometer una equivocación—: tú eres sólo el Uno. Siendo. En su perfección humana.

Siempre les pido a mis estudiantes que sean inocentes. Que dejen de interpretarlo todo y de intentar descifrar el código, ¡como si, insertando la contraseña correcta, todos los secretos de la creación les fueran a ser revelados!

Sólo sean inocentes y abiertos en cada momento.

### ***Yo soy un eterno "ahora". ¿También existo en otras realidades, en diferentes niveles de conciencia?***

No hay nada más que tú. Tú eres lo único que existe. De manera que te puedes recrear a ti mismo un billón de veces en un billón de realidades diferentes. Pero sigues siendo sólo amor experimentándose a sí mismo.

### ***Cuando alguien se ilumina, ¿vuelve al mismo estado de conciencia que tenía cuando nació?***

Experimentas la conciencia y la unión como un niño, pero con una experiencia de adulto. No volvemos a nada y no llegamos a ningún lugar. Nunca nos hemos ido y nunca hemos dejado de ser eso.

Siempre somos amor, conciencia, Unidad.

### ***Cuando desencarnamos, ¿nos fundimos nuevamente en la totalidad del Uno o nos vamos con el grado de conciencia adquirido en el momento de la muerte?***

¡Sigues hablándome de logros y de grados y de desaparecer y de volver y de irte y de reunirte! Y eso no tiene ningún sentido para mí. Son conceptos e ideas de dualidad. Son los trucos de la ilusión que el Uno juega consigo mismo.

Sé que muchos gurúes confirman estas teorías e ideas, pero ninguna de ellas es mi experiencia. Mi experiencia es aquí y ahora, absoluta en cada momento, la totalidad entera dentro de mi ser.

Nunca me voy, nunca vengo, nunca muero, nunca nazco. Sólo soy eso, todo el tiempo.

### ***¿Cómo se manifiesta la conciencia en los reinos animal y mineral? ¿Es una sola conciencia colectiva?***

¡No hay nada más que conciencia, y esto se está volviendo muy repetitivo!

Todo es uno, todo es lo mismo, todo es amor. Simplemente toma una forma física diferente, pero sigue siendo sólo amor, sigue siendo sólo Unidad, cambiando de forma dentro de la ilusión de la dualidad.

No vemos que los animales vibren en una frecuencia más elevada que los minerales o los vegetales. Todo es sólo conciencia y energía, manifestadas dentro de la ilusión.

Siempre me asombra que las personas hagan la misma pregunta desde diferentes perspectivas. Es como si pensarán: "Si pregunto lo mismo un millón de veces, finalmente podría recibir una respuesta que calme la curiosidad preguntona de mi intelecto".

Cuando uno está anclado en el corazón las preguntas se detienen y el amor y la perfección prevalecen en todo. Y nos enfocamos en la belleza y en el brillo, en lugar de enfocarnos en la necesidad de entender.

Los niños son inocentes. No desean entender nada. *Nosotros* les enseñamos a hacer preguntas, *nosotros* les enseñamos a cuestionar todo. *Nosotros* les enseñamos a necesitar comprender. Pero cuando son pequeños sólo están fascinados por la magia y por la belleza.

Cuando yo era niña solía sentarme en mi columpio y por horas sólo miraba a las hormigas caminando bajo mis pies. Solía maravillarme con su energía y su exuberancia comunitaria, a medida que acarreaban una hojita o un pedacito de pan para su reina. Les hacía pequeños caminitos para que pudieran pasar con mayor facilidad. Solía mirarlas por horas, sólo *siendo*.

No preguntaba: "¿Adonde van? ¿Por qué hacen esto? ¿Se les paga? ¿Son esclavas de la hormiga reina? ¿Por qué no eligieron una carrera diferente? ¡Qué aburrido debe de ser ser una hormiga!". Yo no me hacía ninguna de esas preguntas, yo sólo estaba hipnotizada mirando a las hormigas siendo *hormigas*.

Atestiguar la naturaleza *siendo* es maravilloso en sí mismo. Atestiguar la perfección de la creación y atestiguar cómo cada aspecto está jugando su parte, reuniendo a la totalidad de la creación. Atestiguar cómo la muerte tiene que suceder para que haya renacimiento. Atestiguar la muerte del invierno y la alegría de la primavera, ambos con su propia belleza especial.

El movimiento de la vida fluye. Es todo amor, reestructurándose, cambiando de forma, teniendo un billón de experiencias y una multitud de estaciones. Pero aún es amor, siendo amor.

Recuerdo que, un día, uno de mis estudiantes me dijo: "¿Cuándo comenzará la magia?". Y yo le respondí: "La magia comenzó hace mucho, pero tú nunca te quedaste suficiente tiempo en tu corazón para poder atestiguarla".

Así que abran sus corazones, abracen la inocencia y observen la magia de su propia creación.

### ***¿Qué es tu energético?***

Mi energético es una energía que sale de mi tercer ojo, de mi *chakra* coronario y de mi corazón.

Es como un láser que me conecta con todo. Si pongo mi atención en alguien, siento todo lo que esa persona está experimentando. Y a causa de mi unión, lo siento moverse a través de mi cuerpo. Siento las emociones, escucho los pensamientos. Y puedo ayudarlo, con mi energético, a mover aquello de lo que no es consciente.

Mi energético es amor que vibra en un nivel muy elevado y que permea todo. Pero, cuando pongo mi atención directamente en una cosa específica, es como un láser que destruye lo que no es real.

**Recuerdo que una vez dijiste que experimentabas la unidad físicamente y que parte de tu cuerpo se había disuelto en lo que te rodea. ¿Me puedes explicar eso?**

Yo ya no experimento mi cuerpo, hasta las rodillas. Cuando recién desperté, sólo eran mi corona y mi tercer ojo lo que yo no sentía y donde experimentaba la unión, pero, a medida que mi conciencia se ha expandido más, lo experimento en cada parte de mi cuerpo.

Estoy muy presente en mi cuerpo. Nunca estoy fuera de mi cuerpo. Pero, al mismo tiempo, mi cuerpo experimenta unidad con todo. Es muy difícil de explicar.

Se debe a la energía. Es tan grande, es como si disolviera mi percepción de la materia de la que estoy compuesta. Es como si mi cuerpo se volviera sin peso, cuando sólo estoy siendo.

¡Por supuesto que, si me das un puntapié o un codazo, soy muy sensible a eso! Pero al sólo ser, experimento unidad con todo, todo el tiempo.

**¿Me puedes decir algo sobre el proceso de duelo que ocurre cuando estamos sanando el estrés raíz del abandono?**

Cuando recién comencé a usar estas herramientas, me expandí. Estuve en una dicha y felicidad permanentes durante seis semanas y me dediqué a practicar por muchas, muchas horas.

Luego tuve una contracción enorme; fui a las profundidades de mi ser y me permití sentirlo todo. Lloré desde un lugar que no sabía que existía. Mi vida pasó frente a mí como una película. Partes que no recordaba ya, que crearon mi separación, y partes que recordaba, donde me había abandonado a mí misma en un nivel extremadamente profundo, detrás de mis máscaras y de mi rol de cuidadora de otros. Siempre tratando de encajar, siempre tratando de ser la buena chica, siempre buscando la aprobación en el afuera.

Estuve tan inmersa en la culpa toda mi vida. Tenía la creencia de que siempre estaba haciendo algo mal y de que nada de lo que había hecho era lo suficientemente bueno. Siempre fui excepcional -porque me empujaba a mí misma con una fuerza inhumana, buscando constantemente el nivel más alto de excelencia-, pero nunca podía reconocerlo. Lo único que podía ver era esa manchita de suciedad en un inmenso cristal, y en esa manchita siempre tenía puesto mi foco.

¡Era tan dura conmigo misma y me había abandonado tanto! Siempre rescatando inválidos y haciendo todo lo posible para no estar conmigo. Más que nada, nunca me había dado la oportunidad de amarme a mí misma. Se me hizo obvio que el amor era la última cosa que sentía que merecía.

De modo que, sí, vivimos el duelo de todo eso. Y el dolor emerge y se va. Y la conciencia se expande desde el centro, y las raíces del abandono y del odio hacia uno mismo comienzan a emerger y a perder su poder. La conciencia crece rápidamente y sanamos la separación de nosotros mismos.

Yo estaba implacablemente enfocada en la conciencia todo el tiempo. Pero también me permitía implacablemente ir a las profundidades de mi ser y emerger, como el ave fénix, de las cenizas.

Y cuando finalmente emergí, me había unido con la grandeza de quien soy. Había soltado todos mis apegos, todos mis falsos dioses, todos mis deseos y todas mis fantasías, y mi enfoque claro y unidireccionado estaba en despertar de este drama llamado "vida".

Quería eso más que nada. No había precio demasiado alto, nada que yo no pudiera soltar ni nadie a quien no estuviera dispuesta a rendirme.

La ironía fue que, cuando desperté, me di cuenta de que sólo me había estado rindiendo a mí misma.

**Tengo juicios muy fuertes sobre mi cuerpo, sobre cómo me veo. Sé que suena superficial, pero no lo puedo evitar. ¿Cómo puedo sanar la relación con mi cuerpo?**

Cuando yo aún no era consciente de mí, tenía un cuerpo fantástico. Iba al gimnasio, todo estaba muy bien formado, era extremadamente delgada y verdaderamente tenía un cuerpo excelente. Pero nunca podía verlo así. Pensaba que había algo que estaba terriblemente mal.

Cuando comencé el *cycling*, solté mis adicciones y comencé a subir mucho de peso. ¡Bueno, para mí 10 kilogramos era una cantidad enorme! Fue la vez en que más gorda estuve. Y la ironía fue que estaba tan enfocada en sanar y amarme a mí misma, que no me importó. Lo único que me importaba era mi conciencia, y el control obsesivo de mi cuerpo desapareció.

Ahora perdí ese peso y nuevamente me veo bien: no tan bien como cuando tenía treinta años, pero esta vez lo puedo ver y apreciar. Me siento más hermosa que nunca, porque experimento mucho amor hacia mí misma. Sigo teniendo el mismo surco de decirme tres veces al día que estoy gorda, pero ¡eso lo hacía cuando era anoréxica también! Así que simplemente miro el surco, me digo a mí misma: "*Sí, estás gorda*" (aunque no lo estoy) y lo suelto. No me enfoco en eso, no le doy importancia. Sólo es un chiste habitual que tengo conmigo misma.

Y estoy segura de que, si tuviera el cuerpo de Naomi Campbell, seguiría pensando: "*Sí, estás gorda*", pero ahora es como decir "*El sol brilla*". Ya no tiene la misma carga.

Así que, cuando te juzgas, sólo riéte y suéltalo, enfócate en la práctica, en el amor a ti misma, y abraza esa verdad exactamente como eres.

**Cuando somos capaces de simplemente sentarnos y atestiguar el flujo natural de la vida, de aceptar todo lo que llega, disfrutando cada día, incluso de las dificultades, haciendo todo lo que nuestro corazón nos dice, ¿considerarías que el camino hacia la iluminación está acercándose al final?**

Claro, me imagino que si estás comenzando a tener esa experiencia en la que ya has soltado los juicios y estás fluyendo tan simplemente con la vida, debes estar en un nivel de conciencia muy alto. ¡O a lo mejor podrías ser una pordiosera, sin responsabilidades ni dinero ni nada de qué preocuparte!

Tiene que haber mucha libertad en ser una pordiosera. No tienes que preocuparte de los impuestos ni de cómo te ves, porque todos esperan que te veas mal. ¡Supongo que el único problema de ser pordiosera en Londres sería el frío!

***Tengo una energía sexual muy fuerte, pero también tengo una educación católica muy fuerte. Ya no soy católica y me encanta el sexo, pero nunca puedo encontrar una relación sexual satisfactoria. ¿Acaso tengo una resistencia profunda al sexo? ¿Por eso estoy creando esto?***

Nunca deja de sorprenderme la represión sexual dentro de la religión católica. Muchas mujeres, aunque liberadas, tienen un profundo miedo o la creencia de que están haciendo algo malo. Y, por supuesto, una creencia subyacente de que hay algo malo o impuro con respecto al sexo impedirá la plena expresión de la sexualidad.

El Sistema va a permitir que esta represión desaparezca y vas a encontrar que tu vida sexual se hace más satisfactoria. A medida que nos anclamos en el amor a nosotros mismos, tal vez encontremos que el sexo no es una parte tan importante de la existencia y no haya tanto foco puesto allí, porque no estaremos buscando la satisfacción en el afuera. A menudo, mientras sanamos, nuestro deseo sexual disminuye. O podemos tener la experiencia opuesta: que el sexo es lo único en lo que podemos pensar.

Sólo ríndete, suelta el control y acéptate exactamente como eres. Sin compararte, juzgarte o tener una expectativa.

***Usualmente mencionas la matrix.***

La *matrix* es la dualidad. Estamos tan sumergidos en la *matrix* del intelecto que pensamos que es la realidad. Pero está creada por la mente. Y se crea a través de nuestras percepciones.

Todo está dentro de nosotros y lo percibimos todo como si estuviera fuera. Ese es el truco de la percepción humana. Dentro de la *matrix* creada por la mente, dentro de la ilusión, estamos constantemente escapándonos de nosotros mismos en busca del amor, cuando en realidad lo único que necesitamos hacer es estar con nosotros mismos, porque somos la fuente de todo amor.

Y eso al parecer es lo más difícil de hacer para los humanos: solamente estar consigo mismos. Porque tenemos un profundo odio y descontento con respecto a lo que realmente somos. ¡Pensamos que hay algo terriblemente malo!

***A veces me pregunto si tú y tus maestros han creado un mundo imaginario alrededor de ustedes, sólo creyendo en lo que tú dices, como hacen los esquizofrénicos: crean su propia realidad, pero no es real. Sienten cosas, perciben cosas y están completamente seguros de que es verdad, pero no es real. ¿Podría ser este tu caso?***

¡Pienso que es todo lo contrario! Mis maestros están volviendo a casa, a sus corazones, y están viendo a través de la ilusión creada por el miedo de la sociedad, la familia y la separación.

Si lo miras en términos de reglas cuantitativas, desde un punto de vista capitalista, eso sería verdad: somos la minoría. Hemos creado nuestro pequeño mundo propio. Pero es un mundo basado en la verdad, que es lo contrario de lo que nos han enseñado a creer.

Es un mundo sin máscaras.

Es un mundo donde sentimos nuestras emociones.

Es un mundo donde decimos lo que nos está pasando y somos totalmente transparentes.

Es un mundo que ama incondicionalmente y abraza cada aspecto de la humanidad.

Es un mundo libre, basado en los principios más altos de la conciencia, del amor y del dar.

Los humanos están locos. Siempre están enfocados en el miedo, en la protección, en el abandono de sí mismos y en transigir. Nosotros estamos enfocados en la alabanza, en la gratitud y en el amor.

No tienes que ser Einstein para resolver qué camino es el que más sirve. Estamos creando un mundo nuevo, pero ese mundo nuevo comienza por nosotros mismos.

***¿Es necesaria una cantidad mínima de miedo para una saludable autoprotección? Si no le tengo miedo al fuego, puedo exponer a él mi mano y quemármela...***

Bueno, eso es sólo sentido común. No creo que tenga nada que ver con el miedo. No vas a ir a poner la mano al fuego. ¡Creo que es una pregunta muy exagerada!

De lo que yo estoy hablando es de no estar constantemente enfocados en lo que está mal.

De lo que yo estoy hablando es de no permitirnos pasar por alto, por temor a que nos hieran, una experiencia de amor absoluta.

De lo que yo estoy hablando es de no enfocarte en tus limitaciones y en tu pequeñez, sino de confiar en tu grandeza.

De lo que yo estoy hablando es de ser un maestro creador y no una víctima de lo que te rodea.

De lo que yo estoy hablando es de sacarte las máscaras y ser verdadero con tu propio corazón.

De lo que yo estoy hablando es de no abandonarse a uno mismo.

Tú hablas de no querer meter la mano en el fuego: ¡pienso que sería una buena idea! Porque te haría despertar y te sacaría de esta ilusión de transigencia, te pondría en contacto con lo que realmente está sucediendo.

***He estado muy en contacto con mi maternidad y siento que el instinto maternal por un niño pequeño es el de nutrirlo y protegerlo a toda costa. Pero parece haber una forma en que una madre de alguna manera está tan profundamente conectada con su hijo que tiene que transigir.***

He visto dos aspectos de la maternidad. Por supuesto, tienes que alimentar a tu hijo. Y por supuesto que necesita de tu constante apoyo, porque recién nacido es totalmente indefenso. No puede cuidar de sí mismo.

Pero también veo a muchas madres que aman el rol de la maternidad porque tienen a este ser a quien adoran y aman y que a su vez las adora y las ama a ellas. Pero lo que a ellas más les gusta es que pueden controlar ese amor. Porque para el niño tú eres Dios.

De modo que hay mucha codependencia, seguridad y autovaloración puestas en el rol de madre. Muchas madres solteras hacen de sus niños su todo. Reemplazan a sus parejas. Reemplazan cada aspecto de sus vidas. En lugar de enfocarse en sí mismas, los niños se vuelven objeto de su enfoque unidireccional. Y cuando el niño comienza a crecer y a abrir sus alas y ya no es tan dependiente, entonces es cuando toda la codependencia comienza a revelarse.

Para poder amar a tu hijo incondicionalmente y darle la oportunidad de tener su propia experiencia humana, tienes que verlo como un maestro creador. Pero para poder ver a tu hijo como Uno, primero te tienes que ver a ti misma de esa manera.

No creo que el amor de madre sea incondicional. Lo veo lleno de condicionamientos, controles y manipulaciones. Pero, cuando tienes amor incondicional por ti misma, entonces puedes permitirle a tu hijo ser él mismo también.

***Yo sentí que me estaba rindiendo a ser madre, no transigiendo. Me rendía lo que tenía que hacer. Abandoné mi carrera para cuidar a mi hijo —yo era madre soltera— y fue lo mejor que me podía haber sucedido. He crecido mucho. Entonces, ¿cómo sabemos la diferencia entre transigir y rendirse cuando estamos en medio de eso?***

Necesitas hacer tus propios discernimientos según tu propio corazón. Sólo tú sabes la respuesta.

Si lo haces desde un lugar de dicha y realización, es rendición. Si lo haces desde un lugar de resentimiento, estás transigiendo.

Siempre tenemos que ser verdaderos con nosotros mismos. También tenemos que amarnos siempre. Y tenemos que permitirle a todo el mundo tener su propia experiencia.

Para mí, el hecho de que hayas pasado tanto tiempo usando estas herramientas y enfocándote en tu propia conciencia es una clara evidencia de que no estás transigiendo. De hecho, creo que es maravilloso el compromiso que tienes de buscar o experimentar tu autorrealización.

***Gracias por estar considerando formas para que las que somos madres podamos hacer el entrenamiento de maestros. Probablemente hay muchas madres que quieren hacerlo. ¿Puedes adelantarme algo de la forma que esto tomaría?***

Tenemos la visión de crear una comunidad y, dentro de esa comunidad, hay mucha gente que quiere venir y que tiene niños pequeños. Pero el enfoque seguirá siendo el mismo: estará unidireccional hacia la iluminación.

Vamos a hacer escuelas comunitarias y habrá personal a cargo de los niños. Los niños serán cuidados por toda la comunidad, porque, cuando las madres se vayan de *tour* a enseñar, no podrán llevar a los niños, ya que ellos tendrán que continuar con la escuela.

Entonces, será el mismo principio. Pero los niños estarán enfocados en la conciencia también. Cada vez los niños nacen en estados de conciencia más altos y, cuando además están rodeados de conciencia, su potencial se hace ilimitado.

Imagínate ser criado en una comunidad que te impulsa a ser la grandeza de quien eres y que te dice que eres perfecto exactamente como eres. Que te dice que no tienes limitaciones y que eres un maestro creador. Imagínate una comunidad donde eres libre de sentir tus emociones y de explorar tu propio potencial creativo, sin que exista ninguna de las restricciones impuestas por la convención. Imagínate una comunidad que en su tiempo libre está constantemente enfocada en ir hacia dentro y que en su tiempo de trabajo está enfocada igualmente en la conciencia.

Creo que esto sería un maravilloso regalo para cualquier niño. Ciertamente sería un grandioso regalo para las madres tener la oportunidad de autorrealizarse. Pero, por supuesto, como en todo, tenemos que estar dispuestos a soltar nuestros apegos y a poner la iluminación en primer lugar.

***¡Gracias! Suena como una visión increíble. Cuenta conmigo. Está claro que no solamente les estás prestando un servicio a los niños —proveyendo de niñeras y todo eso—, sino que estás nutriéndolos a ellos y a sus conciencias. ¡Después de todo, ellos son la próxima generación de despiertos! ¿Puedes decirnos algo al respecto?***

Es interesante lo que dices de la próxima generación. Creo que estamos elevando la conciencia de toda la humanidad, y los niños van a ser una respuesta directa de ello.

Los niños índigo son un signo de este aspecto de elevar la conciencia. Muchos de ellos no se han encerrado en la ilusión y tampoco han sido atrapados en la *matrix*. Ellos también hablan de enfocarse en la alabanza, en la gratitud y en el amor. La *matrix* es una creación de la mente, pero nosotros somos ilimitados. Entonces, por supuesto, cuando estemos enfocados en nuestras elecciones más altas, vamos a crear un mundo basado en esos ideales o esas verdades.

¿No es esto algo maravilloso? A medida que comenzamos a romper la ilusión y a volver a la perfección ideal de unión y paz mundial, nos damos cuenta de que somos todos uno y nos enfocamos como comunidad para el beneficio de todos. *Y lo hacemos no desde un lugar de idealismo, sino desde un lugar de conciencia.*

Qué diferente es esto del comunismo y de cualquier otra ideología social. El comunismo puso muchas restricciones al individuo, si bien la ideología era perfecta. Y, nuevamente, volvamos al ejemplo de la manzana para ver por qué esto es así. Cuando la manzana no está sana —cuando todavía hay un gusano rondando por ahí, cuando no nos estamos amando exactamente como somos—, estamos siendo brillantes desde una percepción de ideales, en lugar de hacerlo desde el centro brillante de verdad, amor incondicional y unión.

***Cuando recién aprendí a utilizar estas herramientas, actuaba mucho desde el miedo, y tomé la decisión de moverme a un área totalmente diferente porque me aterrizaba lo que sucedía en mi casa. A medida que las cosas fueron sucediendo, me di cuenta de que eso era exactamente lo que tenía que hacer. Tengo que decir, mirando atrás, que hasta las decisiones más tontas que tomé temerosamente, sirvieron. Entonces, ¿tiene algún sentido el hecho de que nada de esto pueda nunca estar equivocado? ¿Que nunca podemos errar el blanco si actuamos con integridad en el momento, con miedo o sin él?***

Absolutamente. ¡Nunca podemos cometer un error! Porque estamos creando todo desde nuestra fuerza más alta del bien en cada momento. Todo lo que estamos experimentando es la diversidad de colores de la ilusión. Pero, donde sea que vayamos, aún somos sólo nosotros.

Hablas de la seguridad. Yo vivo en la selva colombiana, cerca de los más grandes traficantes de drogas del mundo. Estamos protegidos por los paramilitares -si a eso lo puedes llamar "protección"- y nunca he experimentado un lugar tan pacífico y tan hermoso.

La gente se horroriza: "¡¡¿Vives en Colombia?!! ¡¡¿Cómo puedes haber dejado Australia para vivir en Colombia?!!". El infinito es siempre el infinito, siempre creando perfectamente, siempre teniendo una nueva experiencia, siempre experimentando lo que no es.

Abraza el juego, sé íntegro, habla tu verdad y confía en tu corazón. Y nunca te vas a equivocar, ¡porque es imposible equivocarse!

No existe aquello llamado "error".

***Tengo que decir que, cuanto más tiempo dedico a la práctica del Sistema, más me convierto en una niña. Me compré un batido de leche el otro día y me sentí como una niña. Fue como si ese batido hubiera sido lo mejor de mi vida. No puedo tomar nada en serio. Tengo una reunión muy importante en mi trabajo, pero no me puedo preocupar al respecto. Me imagino que puedo esperar más de esto, ¿verdad?***

Te sugiero que te lleves tu batido de leche al trabajo para que todos puedan jugar. ¡Estoy segura de que van a estar muy felices con la idea!

Es un juego, es un juego. ¡En realidad, es sólo un juego! Y lo podemos jugar como nos plazca.

Cuando venimos de un lugar de dicha, de inocencia y de puerilidad, la vida se convierte en una experiencia completamente nueva. Cuando dejamos de cargar el exceso de equipaje y encontramos la magia en cada momento, experimentamos una libertad interior que empieza a infectar a todos.

¡Cuando digo "infectar", lo digo en la forma más positiva! Mucha gente va a comenzar a jugar contigo; los más serios tal vez pongan los ojos en blanco ante la locura de tu inmadurez, porque tienen miedo de que les vayas a arrebatar su sufrimiento: "¿Y, sin mi sufrimiento, quién soy yo?".

De modo que, como dijo Jesús, "sean como niños". Creo que esta es una de las parábolas más claras de la Biblia, por lo que puedo recordar. ¡No puedo decir que presté mucha atención en mis clases de religión!

***Tengo un largo historial académico y solía crearme un verdadero conflicto entre estar en mi corazón y estar en mi cabeza. Ahora no. Sólo siento que es un juego. Pero siempre siento que quiero abrazar a mis estudiantes. Siento verdaderas oleadas de amor hacia ellos, pero ellos esperan algo más "académico" de mí, así que se lo doy. ¿Qué consejo le darías a la gente que está en situaciones similares, en que tienen que usar mucho la cabeza de esta forma?***

Las personas intelectuales están muy apegadas a sus intelectos porque es una fuente de orgullo. La habilidad para discutir un punto de vista —para estar en lo correcto, para tener un cúmulo de respuestas a cualquier hipótesis o pregunta— significa mucho para ellas. Ese solía ser uno de mis grandes placeres: exhibir mi extenso vocabulario. Me gustaba deslumbrar a la gente con mi "brillantez", ¡que ahora me doy cuenta de que era mi basural!

Cuando empiezas a vivir en tu corazón todo se vuelve simple. Y las complicaciones de la vida parecen locuras. Podemos ver que no son necesarias y que son una pérdida de tiempo.

El corazón y el intelecto no se mezclan muy bien, porque, cuando las personas están en sus cabezas tratando de analizar o descubrir algo para demostrar su punto de vista, el corazón no puede escuchar.

El corazón sólo puede percibir la verdad, y el mejor regalo que le puedes dar a alguien es tu corazón, tu verdad.

Di tu verdad en cada momento y no transijas.

Di tu verdad en cada momento y crearás todo lo que necesites fuera para apoyarte dentro de la ilusión.

Lo único que hago ahora es *ser* conciencia. Cuando escribo libros, soy conciencia. Cuando socializo, soy conciencia. Cuando canto, soy conciencia. Es imposible para la conciencia ser otra cosa que la conciencia.

Cuando me enfoco en el punto más alto, que es el amor, todo cae perfectamente en su lugar.

Entonces, no se trata de complacer o apaciguar a los demás, se trata de ser verdadera contigo misma; si lo haces crearás exactamente lo que necesitas para continuar en ese espacio dentro de la ilusión.

A mí me parece que estás a punto de cambiar y que te estás sintiendo descontenta con lo que te está siendo reflejado. Entonces, continúa practicando, continúa diciendo tu verdad, y la ilusión comenzará a apoyarte en eso.

La conciencia siempre es un salto hacia la fe. Para abrazar lo nuevo, primero tenemos que soltar lo viejo. Tenemos que soltar una caja para que nuestras manos estén libres para recibir el próximo regalo.

De modo que enfócate unidireccionalmente en el amor, y todas tus creaciones te reflejarán eso.

***De hecho ayer sentí oleadas de amor por una estudiante en particular. Sus padres eran muy exigentes con ella y yo lo percibí mientras ella presentaba sus puntos de vista intelectuales. Sólo la vi como si me estuviera dando algo. Como mi hijo cuando me da un dibujo. Fue una situación muy amorosa, aparte del contenido intelectual. Así que supongo que es como tú dices: ¿todo es amor —incluso las tutorías académicas—?***

Absolutamente. Si puedes abrazarlo todo desde un espacio de amor, ya estás experimentando libertad absoluta. Cualquier juicio en el afuera es una parte de ti que no estás abrazando.

A mí me parece que estás abrazando esa parte muy bien y que la puedes incorporar, y estoy segura de que muy pronto la estarás soltando.

***Continúo encontrando que todas las barreras se disuelven. Ayer, en un café, de pronto el tiempo desapareció. Simplemente sentí todas esas fechas y días de la semana y relojes desapareciendo, y no existía el tiempo. Éramos toda esa gente hermosa que se movía por ahí. Estaríamos retrocediendo en el tiempo quizás. O no moviéndonos. Era como si esta sensación de "marcha hacia adelante" fuera ilusoria. Yo estaba conectada, pero fue una experiencia bastante espacial. ¿Algún comentario?***

No existe el tiempo. Es todo creado dentro la ilusión. Sólo existe este momento eterno.

Me parece que estás empezando a ver a través de la ilusión muy claramente y a abrazar el poder del ahora. Esta es una etapa tan importante en el crecimiento y la estabilización de la conciencia. ¡Es algo muy bueno!

Así que disfruta cada momento al máximo. Siempre les digo a mis estudiantes: "Entréguense cien por cien a cada momento, como si fuera el último momento". Es solamente en este espacio donde abrazamos cada aspecto de la vida, donde abrazamos cada color de la vida y atestiguamos nuestro ser dentro de la ilusión.

Atestigua las emociones, atestigua tus estados de ánimo. No te identifiques con ellos. Sólo observa que son como nubes que pasan. Son eternamente cambiantes, pero el sol siempre está brillando.

Sé la luz a través del amor a ti misma.

Cuando me amo incondicionalmente, siempre estoy emanando luz. No importa cuál sea la forma, el estado de ánimo o la situación, siempre soy sólo la luz.

***De forma similar, me veo como parte de este todo. Antes yo solía sentir que todos los demás estaban ahí por casualidad, como manchas de pintura. Pero de pronto percibí que cada uno de nosotros era completamente precioso y parte de este enorme ser animado que respira. No hay automóviles que estén por casualidad en un embotellamiento de tráfico. Es como si todo fuera precisamente como tiene que ser, perfecto. No siento que sea predestinado de ninguna forma. Pero, si todo es así de fácilmente perfecto exactamente como es, ¿de dónde viene la libre elección? ¿O es mi mente que busca respuestas, cuando no son necesarias, la que me lleva a preguntar esto?***

¡Esta es una buena respuesta! ¡Parece que ya respondiste tu pregunta! Puedes elegir en cada momento, pero, en realidad, siempre estás creando lo mismo. Siempre estás creando *experiencias de ti misma a través de la vida*.

Hay millones de aspectos de la creación humana y todos son perfectos. Ya sea que te estés golpeando el dedo gordo con un martillo o que estés recibiendo un apasionado beso francés en una discoteca llena de humo. ¡A veces son situaciones muy similares! Pero todas no son más que experiencias.

Los humanos están aquí para experimentar la vida en su máxima potencia, en su diversidad, en su simplicidad, en su color, en su tapiz, en sus múltiples personalidades, sistemas de creencias, religiones, colores y credos. Desde Bush hasta el Papa, desde Clinton al recibir un "trabajo oral" en la Casa Blanca, hasta Nelson Mándela al ser encarcelado por 21 años. No hay correcto, no hay incorrecto.

Todo siempre nos está empujando a una mayor integridad.

Todo siempre nos está dando la oportunidad de hacer una elección más elevada. De elegir el amor, de elegir lo que sirve, de volver a casa, a nuestros propios corazones.

Esta es la naturaleza del amor.

¿No la puedes sentir, en todas partes?

Está en todas partes.

Siempre.

***Observaba a todos caminando precipitadamente en el centro comercial y de repente me di cuenta de que el único error que cometemos es pensar que hay algún lugar a donde ir o algo que arreglar. Todos tenemos Algo Importante Que Hacer. Pero, si simplemente suelto esto, entonces habría este otro propósito: sólo ser. ¿Algún comentario acerca de este propósito que yo también siento cuando estoy totalmente conectada? ¿Se trata de tan sólo ser —expresar más de mí misma—?***

Absolutamente. ¡Todos corren por ahí como locos porque no quieren estar consigo mismos! Así que corren por ahí con Algo Tan Importante Que Hacer.

¿Te has parado alguna vez en una esquina y visto un perro callejero pasar, galopando con esa mirada de "¡Tengo algo muy importante que hacer!"? Eso es lo que los humanos hacemos. Siempre pensamos que tenemos algo tan, pero tan importante que hacer.

El regalo más grande es ser dentro del hacer. Y atestigüamos desde un lugar de conciencia. Darnos cuenta de que no somos el hacedor, de que somos el observador, teniendo un millón de experiencias diferentes.

Sabiendo que, en realidad, todas las cosas serias que estamos haciendo no son serias, son sólo un juego.

***Es todo un gran chiste, ¿verdad? Quiero decir, si somos todos maestros creadores y estamos creando perfectas imágenes de nuestras creencias en las miserias o limitaciones, o teniendo que estar en cualquier otro lugar —o haciendo cualquiera de los trillones de cosas que forman parte de nuestro mundo en este momento—, es decir, es un chiste. Lo único que tenemos que arreglar es a nosotros mismos, y luego crear algo diferente. ¿Por eso todos los Maharishis que he conocido se ríen todo el tiempo?***

¿Cuántos Maharishis has conocido? ¡Yo sólo he escuchado hablar de dos!...

Estoy segura de que se ríen por eso. Han llegado a la muy cósmica conclusión de que no hay nada importante. Todo es solamente una gran broma. Es una gran broma que nos estamos haciendo a nosotros mismos.

Me acuerdo de que una vez escribí una canción que decía:

*Corro hacia el mañana y pierdo el ayer.*

*Y mi cabeza está tan ocupada que tú me recuerdas jugar,*

*Pero tengo miedo de ir más lento, porque quizás pueda ver*

*A la persona que está dentro y que no quiero ser.*

Creo que esto resume muy bien a la humanidad. Siempre estamos corriendo hacia el mañana, y siempre estamos perdiendo el ayer. Pero, más importante aún, no estamos presentes en el momento.

Es tan irónico: lo único que sirve —o lo único con poderes este momento, y muy raramente lo abrazamos.

***Todos los libros espirituales que he leído y respetado tratan de ser indiferentes al ego. Pero es difícil no imaginárselo como un horrible duende; incluso tú lo pintas como un gusano. Y un gusano al que tenemos que amar. Y que para ir más allá de eso —para ver a través de eso— lo tenemos que aceptar. ¿Estamos manteniendo al ego en su lugar presionándolo así continuamente?***

Absolutamente. Lo que sea que rechacemos vuelve con el doble de fuerza.

No hay nada que esté mal. Para experimentar la *matrix*, tenemos que tener ego. Imagínate que erradicáramos el ego. ¡¡¿Qué haríamos con todos los argentinos?!! ¡Ja, ja, ja!

El ego es sólo el miedo. Generalmente se enmascara en un orgullo falso y en pretensiones de amor propio que no tienen ninguna base. Constantemente defendemos nuestros frágiles cascarones, porque muy profundo en nuestro interior sabemos que, si se rompen, la yema salpicará por todos lados. El ego es frágil. Constantemente necesita defensa y, como el huevo, guarda algo dentro que no ha alcanzado todavía su madurez.

No sabe verdaderamente la grandeza de quien es y no ha roto aún su cascarón.

El amor crece y crea una presencia más fuerte. Es como un pequeño aguilucho rompiendo la cascara del ego, para experimentar un renacimiento, salir a la luz, desplegar sus alas y volar.

Eso es lo que es. Es un aguilucho bebé dentro de un frágil cascarón, en lo alto de una montaña, esperando salir a la luz y encumbrarse por los cielos.

Entonces, ¿hay algo malo con el cascarón? Sólo está protegiendo lo que todavía no ha nacido. Y cuando la grandeza emerge, el frágil cascarón simplemente se quiebra.

Voy a hablar sobre los comportamientos habituales de la mente.

Cuando estoy enseñando y hablo acerca de los surcos, siempre les explico a los nuevos practicantes cuán habituales son sus comportamientos. Cuán fuertemente están nuestros hábitos incrustados en nuestras mentes y en nuestro subconsciente. Les voy a dar un ejemplo. Si se ponen a pensar, se darán cuenta de que hemos



hecho lo mismo todas nuestras vidas, de modo que es natural —porque somos tan robóticos— continuar haciendo las mismas cosas. Quizás no nos sirvan, pero están tan profundamente programadas que son respuestas automáticas.

Creo que una de las cosas que más amo de este Sistema es que es altamente adictivo, por el efecto que tiene en la mente. La perfecta coherencia que causa entre el hemisferio izquierdo y el derecho del cerebro hace que sea muy natural elegir practicarlo. Y cada vez que lo elegimos va hacia dentro, como un virus iluminado, reprogramando la *matrix*, la cual está llena de una multitud de comportamientos repetitivos basados en el miedo.

Cuando el programa colapsa, la computadora experimenta inestabilidad, y a veces lleva tiempo adaptarse, aceptar el nuevo programa y soltar lo que redundaba. Pero el Sistema es iluminación, y el virus del amor se disemina rápidamente, porque en realidad es la naturaleza y la grandeza de quienes somos.

Siempre utilizo mi experiencia australiana como ejemplo. Toda mi vida he manejado en Australia. Allí, cuando cruzo la calle, los coches vienen en dirección opuesta a como vienen en América. El volante está del lado contrario, todo está en el lado contrario. Conduje mucho en Australia, cientos de miles de kilómetros. Así que sigue siendo muy habitual para mí, cuando cruzo la calle, mirar en la dirección contraria.

¿Me estoy parando enfrente de los coches porque tengo un deseo profundo de kamikaze de aniquilarme a mí misma?! ¿O me paro enfrente de los coches porque es habitual en mí, robótico y natural? ¡Qué pregunta! No es natural para mí querer matarme, pero este comportamiento está *rodeado* de esta consecuencia.

Entonces ¿por qué voy a estar constantemente haciendo algo que me puede lastimar o dañar?

¿Por qué voy a elegir repetitivamente el miedo?

¿Por qué voy a alejar repetitivamente el amor?

¿Por qué me voy a inyectar repetitivamente heroína en el brazo?

¿Por qué voy a elegir repetitivamente una relación abusiva?

¿Por qué me voy a abandonar repetitivamente a mí misma?

¿Por qué?

Porque no sé lo que hago, no soy consciente. Es habitual.

Cuando Jesús dice: "Perdónalos, Padre, porque no saben lo que hacen", está hablando de eso.

El Padre es la conciencia. Es su conciencia. Y él puede ver todos los aspectos de sí mismo que no están experimentando esa grandeza.

Entonces aparece la compasión, o el perdón, porque no saben lo que hacen.

***Llevo cuatro años usando estas herramientas y estoy por graduarme en mi entrenamiento de maestros. La práctica del Sistema ha traído mucha paz a mi vida, y cada día aprecio eso más y más. Sin embargo, muy frecuentemente tengo problemas de salud, y esto me hacía pensar que era una mala creadora. ¿Es posible que siga creando estos problemas a pesar de que ahora mi experiencia interior es casi permanente? ¡Al experimentarme siéndolo todo, tenía la esperanza de que mi cuerpo físico comenzara a funcionar perfectamente!***

Entonces, la primera cosa que debes aprender, si quieres encontrar plenitud dentro de la ilusión, es que debes soltar las expectativas. Y enfocarte en ser el amor en cada momento.

No somos nuestros cuerpos, no somos nuestros pensamientos. Muchos gurús tienen problemas terribles de salud, pero experimentan amor en niveles tan profundos que eclipsan sus debilidades. De modo que no puedo responder tu pregunta ni puedo darte ninguna garantía. A veces creamos enfermedades físicas, porque es parte de nuestro modo de sentirnos víctimas. Es una forma que hemos aprendido, a lo largo de nuestra infancia, de recibir atención.

Recuerdo una ocasión en que de niña, cuando me estaba sintiendo no querida, me caí de la bicicleta y me lastimé una rodilla en el pavimento. Y para asegurarme de que estuviera fracturada, porque el daño era grande, ¡le di unos cuantos golpes más! ¡Pensé que con unos cuantos golpes más iba a fracturármela obligadamente y que entonces iba a recibir atención! Probé esta maniobra porque podía ver la forma altamente exitosa en que mi madre manipulaba a su universo entero.

Debo decir que sólo lo intenté una vez, porque soy muy activa ¡y eso era tan debilitante! ¡Después decidí que iba a buscar nuevas formas de recibir atención sin quedarme lisiada!

Pero muchas personas caen en el rol habitual de estar constantemente enfermas, porque de esta manera reciben cuidados y atenciones. No estoy diciendo que tú hagas eso, pero es importante estar consciente de uno mismo. Empujarnos más allá de las limitaciones. Permitir la emoción y ver dónde nos sabotamos, abandonándonos habitualmente en la persecución del amor en el afuera.

Cuando estamos totalmente anclados en el amor, estos comportamientos comienzan a irse naturalmente. Y vas a estar tan anclada en el amor que ya no van a existir las preguntas: "¿Por qué está sucediendo? ¿Qué estoy haciendo?". Y tú sólo serás el ser, el amor.

\*\*\*\*\*

Este es el final del Libro del Amor, o quizás sea sólo el comienzo.

Las perplejidades del amor son inexplicables para el intelecto humano. El amor es la fuerza más grandiosa que existe y lo estamos experimentando en un nivel ínfimo. Pero, en cuanto comienza a expandirse, lo

envuelve todo y anula completamente la experiencia del sufrimiento. El sufrimiento no tiene nada que ver con el amor.

El amor no sabe lo que es el sufrimiento.

El amor es una dicha y una paz subyacentes, que están presentes en todo.

El verdadero amor se regocija en su naturaleza. Y su naturaleza es dar, sin condiciones.

Da sin expectativas, da sin resentimiento. Porque el amor verdadero, el amor incondicional, sabe que, cuando da a otros, sólo se está dando a sí mismo. Y encuentra dicha infinita en su naturaleza.

El amor ve perfección, primero en sí mismo y luego en toda la creación.

El amor son las montañas, el amor son las nubes tormentosas.

El amor son los rayos matutinos del sol al jugar suavemente en tu rostro.

El amor es la bolsa de basura que se engancha en tu pie en un día ventoso.

El amor es el ser al que miras anhelante en una cena a la luz de las velas.

El amor es el malhechor callejero que te pone un cuchillo en la garganta mientras te saca la billetera del bolsillo trasero.

El amor es la dicha de los niños que juegan en la arena, construyendo castillos de arena, y el amor es el océano que los derrumba y los arrastra de nuevo al mar.

El amor es el cáncer que te arrebató el último aliento de tu experiencia humana, y el amor son las dolorosas contracciones mientras parimos el regalo de un bebé recién nacido.

¿Dónde puedo no encontrar el amor?

No existe ningún lugar donde no pueda encontrar el amor.

Porque es lo único que existe.

Es la grandeza de quien yo realmente soy.

Es el Uno.

## INOCENCIA

*Cuando yo era niño, hablaba como niño, sentía como niño, pensaba como niño.  
Mas, cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño.*

*Corintios 13:11*

La pérdida de la inocencia es una de las mayores tragedias de la humanidad.

La incapacidad de ver las cosas como nuevas, la incapacidad de abrazar la magia del momento, como consecuencia de que nuestras percepciones se han teñido tanto con el sufrimiento de nuestras experiencias pasadas, consume toda la alegría de nuestra experiencia diaria.

Lo más hermoso de la expansión de la conciencia -ciertamente lo más mágico para mí— es que me permitió volver a mis costumbres infantiles. A encontrar la magia en cada momento, a abrazar la belleza y a percibir las cosas frescas y nuevas, como si nunca antes las hubiera experimentado.

Cuando vivimos en el presente somos inocentes, porque no estamos comparando. Es imposible ver la belleza de algo si continuamente lo estás comparando con otra cosa. Y comparamos todo el tiempo, porque la mente siempre está buscando algo mejor o lamentando la pérdida de algo en el pasado.

Cuando eres inocente y estás enfocado en la apreciación y en la dicha, lo primero que ven tus ojos es la maravilla, la perfección.

Siempre recuerdo la historia del maestro iluminado que caminaba por las calles con su discípulo. Le hablaba acerca de la inocencia, de encontrar la belleza en todo, y se cruzaron con el cadáver de un perro que se estaba pudriendo. "Maestro, ¿cómo puede ver la perfección en eso? Ese perro es asqueroso. Se está pudriendo. No hay nada hermoso en eso", dijo el discípulo. Pero el maestro replicó: "¡Mira cuán brillantes y blancos son sus dientes! Relucen como perlas bajo el sol. ¿Alguna vez has visto algo más hermoso?".

Ese es un ejemplo de abrazar la magia. De ver la belleza en todo. Y a medida que expandimos nuestra conciencia, esto ocurre en forma natural. La percepción cambia completamente.

Otra cosa maravillosa de los niños es que no se aferran a nada. Si observas a un niño junto a un árbol de Navidad, lo verás feliz abriendo sus regalos, y tan pronto ha recibido uno, ansiosamente lo deja a un lado para ir en busca del siguiente. Cuando eres inocente el universo es así. Cuando no te aferras y simplemente abres los brazos, permitiendo que todos los regalos lleguen, te verás abrumado por la magnitud de lo que vas a recibir.

La habilidad de no aferrarse y de ser ilimitado viene de ser inocente. Es como los niños con los castillos de arena: construyen uno, el mar lo destruye, y luego comienzan su nueva creación.

Y así es mi vida. Ya no tengo ninguna caja. Tengo una habitación sin paredes y un corazón inocente que está abierto a recibir la abundancia del universo. Y las riquezas ilimitadas continúan regándose a todo mi alrededor.

Pero el tesoro más grande que tengo es el haberme librado del miedo y la inocencia de percibir la perfección de todo.

Hace poco, trotaba yo a la orilla del canal San Carlos, en Santiago de Chile. Es un asunto muy serio esto de correr a la orilla del canal. Todos andan con sus monitores cardíacos, mirando constantemente sus relojes.

Algunos van con sus auriculares, escuchando música, pero la apariencia general es de concentración y seriedad. ¡Porque hacer ejercicio es algo muy serio, al igual que la vida, que es muy seria, al igual que todo, que es, ciertamente, muy serio!

De pronto una mujercita muy graciosa apareció corriendo hacia mí. Esta mujer era pequeñita. Verticalmente. Pero ¡horizontalmente no lo era! Todo aquello que se le podía mover o bambolear en la dirección equivocada lo estaba haciendo, y con tal devoción que se veía completamente ridícula.

Yo la miré, desde la posición de mi muy elegante buzo negro para correr y mi cuerpo firme y esculpido, ¡y la encontré muy graciosa! ¡Ella también se dio cuenta de que se veía graciosa y, mientras nos mirábamos la una a la otra, comenzamos a reír! Ella se reía de sí misma y yo me reía de ella riéndose de sí misma. ¡Por divertirse tanto, mientras todo se le movía, viéndose tan ridícula, estoy segura de que aportó un montón de alegría a las muy serias vidas de mucha gente!

Luego, unos minutos después, un ciclista muy serio apareció. Se veía tremendamente concentrado mientras con mucho celo recorría el sendero cuesta arriba. Pero ¡cuando se estaba acercando a mí se cayó de la bicicleta! El golpe fue increíblemente fuerte. El impacto fue impresionante, como si otro temblor de tierra hubiese sacudido Santiago. Obviamente se había lastimado, porque le corría la sangre por las rodillas.

Siempre me divierte el hecho de que, cuando las personas se caen, nuestra primera reacción es de risa. ¡No sé si nos reímos porque nos sentimos incómodos por ellos o porque estamos contentos de que no fuimos nosotros! Luego, la siguiente reacción, especialmente si eres mujer, es la mirada maternal de preocupación y la pregunta inmediata: "¿Estás bien?", ¡mientras tratamos de disimular que nos estábamos riendo!

Sin embargo, yo no tuve tiempo de reaccionar de ninguna de estas formas, ya que él inmediatamente se paró, como si hubiese rebotado en algo de goma, y frenéticamente se puso a chequear su preciada bicicleta para ver si estaba bien, que, por supuesto, sí lo estaba. Parecía totalmente ajeno al hecho de que la sangre le corría por las rodillas y los codos. Dios nos libre de que hubiese demostrado alguna emoción. Porque, desde luego, los "hombres de verdad" no se emocionan y nada les duele.

Yo me quedé boquiabierta viéndolo alejarse pedaleando. Y me quedé pensando qué habría hecho yo siete años atrás, cuando era un robot. Yo también habría tenido la misma respuesta, muy inglesa por cierto. Habría aparentado que en realidad nada había sucedido, que sólo había sido un rasguño, y que no dolía.

Luego pensé en cómo hubiese reaccionado ahora. Y tuve una visión muy clara. Habría estado sentada en el suelo, llorando como un bebé, preguntándome dónde estaba Durga, mi asistente, porque ella me habría podido ayudar. Me habría enojado porque ella no estaba, luego me habría levantado y habría pateado la bicicleta de mierda, causante de toda mi desgracia. Luego muy probablemente me habría reído de mí misma y habría vuelto a casa pedaleando.

En pocas palabras, me habría permitido ser una niña de cuatro años.

Es tan importante que los humanos se permitan ser reales. Que suelten todas las máscaras y que vuelvan a la inocencia de los niños.

Cuando sentimos nuestras emociones y nuestro sistema está limpio, eso nos permite abrazar la dicha. Nos permite vivir en el amor que nunca se va.

Cuando no juzgamos nuestra experiencia humana y lo abrazamos todo, instantáneamente obtenemos libertad. Porque estamos aceptando el hecho de que somos perfectos y estamos *siendo* esa perfección, sin la idea de cómo eso debiera verse.

\*\*\*\*\*

### **¿Qué es la inocencia?**

Ser inocente es estar abierto a ver cada momento como nuevo.

Ser inocente es no tener una idea preconcebida de qué es lo que va a suceder, cómo algo debiera ser o cuál tendría que ser el resultado.

Ser inocente es abrazar cada momento como si fuera mágico, en lugar de verlo desde una percepción trillada de lo que sucedió anteriormente.

Ser inocente es entregarse cien por cien al momento presente, es amar sin máscaras, es soltar nuestra imagen y nuestras falsedades y ser como niños, que no se aferran, que no juzgan, que sólo *son*, en la dicha del momento presente.

Esta es sólo una pequeña parte de la inocencia, pero es una parte de la que muchas vidas adultas carecen.

### **¿Cómo ser inocente ante una enfermedad terminal?**

Viviendo perfectamente en el momento presente y expresando exactamente lo que está sucediendo.

Siendo vulnerable, y sensible, y no asumiendo lo peor, sino abrazando cada segundo y encontrando la magia y el amor en ello.

Abrazando el amor que te rodea en lugar de enfocarte en lo que piensas que vas a perder, destruyendo así el momento que estás viviendo con el ideal de un momento futuro.

La inocencia es siempre la misma. Si somos inocentes, nunca hay nada que esté mal en el momento presente. Podemos escoger entre el amor y el miedo. Podemos escoger abrazar la grandeza de lo que tenemos o enfocarnos en lo que estamos perdiendo.

Puedes ser inocente y alegre en las circunstancias más horribles, si estás enfocado en el amor. Ahí es donde está la inocencia.

La inocencia es una elección que haces en cada momento, y lo que eliges es el amor.

Eso me recuerda una historia. Es una historia verdadera, acerca de un prisionero en un campo de concentración.

Este era un hombre que encontraba la belleza en cada momento, sin importar lo que estuviese sucediendo a su alrededor. Los otros prisioneros estaban aterrados y sufrían muchísimo, pero cada mañana, mientras sacaban a todos al patio, él se separaba del grupo, se paraba justo en mitad del patio y comenzaba a cantar y a tocar su guitarra, con alegría y temerario abandono.

Los otros prisioneros estaban impactados con su alegría, y su luz era contagiosa: algunos comenzaron a aplaudir y a cantar junto con él. Cuando los guardias le dijeron que no tocara más la guitarra, él continuó. Así que le amputaron las dos manos.

Unos días después, ahí estaba nuevamente en el patio, cantando y tratando de tocar la guitarra con sus muñones. Se enfurecieron tanto que le destrozaron la guitarra.

Pero él continuó cantando y bailando en medio del patio.

Así que le cortaron la lengua para que no pudiera seguir cantando.

Y al día siguiente, caminó hasta el centro del patio, cerró los ojos, y sólo se balanceó... adelante y atrás... sintiendo la brisa correr por sus cabellos...

No importaba lo que le hicieran, no podían arrebatarle su dicha.

### ***¿Cómo ser inocente frente al peligro?***

Para ser inocente, sólo tienes que ser real.

Si estás en una situación de peligro, sólo necesitas ser inocente y real.

Si un niño tiene miedo, llora o grita. La inocencia no tiene una fórmula específica: si tratas de encajar en cierta fórmula, ¡no estás siendo inocente! Para ser inocente no puedes tener una respuesta correcta. Solamente sé cien por cien en cada momento.

De modo que yo sigo volviendo a lo mismo, y lo seguiré haciendo. El poder, la inocencia, la pureza y la dicha siempre pueden ser abrazados en el momento presente.

### ***¿Cómo puedo mantenerme inocente viviendo en la ciudad, cuando mi entorno es tan invasivo y agresivo?***

¿Por qué percibes la vida de la ciudad como agresiva e invasiva?

Yo percibo la vida de la ciudad como un lugar lleno de millones de personajes interesantes, de diferentes formas, perfiles y perfecciones.

Veo billones de propagandas de colores brillantes, parques hermosos, exquisita arquitectura, cielos azules, mendigas, embotellamientos de autos y perros callejeros.

Veo billones de dioses haciendo billones de cosas interesantes.

Veo estatuas, fuentes, hermosos centros comerciales, millones de películas para ver, muchos restaurantes maravillosos y perros levantando su pata junto a un poste de luz.

En tu cabeza te las has arreglado para meter en una caja a una ciudad entera y la has dejado perder su inocencia.

Una ciudad se recrea a sí misma un millón de veces al día, de modo que encontrar la maravilla, la inocencia y la magia dentro de una ciudad es algo muy fácil y delicioso de hacer para mí.

Te sugiero que te tomes más tiempo enfocándote en ser en lugar de en hacer, y también tú podrás abrazar la magia.

Aquello en lo que te enfocas es lo que percibes. Si constantemente te enfocas en lo que está mal, estoy segura de que será lo que verás. Pero, si te abres a recibir desde un lugar de inocencia, la magia comenzará.

Muchas personas "espirituales" cometen ese error. Asumen que para experimentar paz y calma su entorno debe reflejar esa serenidad. Creen que idealmente debieran estar frente al océano. O en una montaña al lado de un arroyo murmurante. O en un *ashram*, donde nadie habla.

*Pero la espiritualidad no tiene que ver con eso.*

La espiritualidad no tiene que ver con cambiar nuestro entorno; tiene que ver con cambiarnos a nosotros mismos dentro de nuestro entorno. Tiene que ver con estar tan anclados en la conciencia que nada del afuera sea percibido como destructivo o inquietante.

Mi paz nunca se altera. Puedo estar en una ciudad o puedo estar bajo una palmera. Puedo estar feliz o puedo estar furiosa. Cualesquiera que sean las circunstancias, siempre estoy anclada en la paz y en la perfección en cada momento.

Donde sea que esté, soy eso.

Soy amor. Cien por cien.

De modo que nunca se trata de cambiar el afuera, siempre se trata de cambiarte a ti mismo. Eso es lo que amo de este Sistema. Es para personas modernas con vidas dinámicas. Porque eso es lo que soy: una persona moderna con una vida dinámica.

*Y también sé que soy el Uno.*

### **¿Cómo puedo encontrar el silencio en medio del ruido?**

No es tanto el silencio lo que estás tratando de alcanzar. Es la paz.

Puedes encontrar una enorme cantidad de paz en medio de mucho ruido. Puedes estar tan anclada en la conciencia que el ruido se vuelve un eco distante; la mente no necesariamente tiene que estar en silencio.

La conciencia sobrepasa al intelecto. Sobrepasa el ruido, lo sobrepasa todo. Y es en ese espacio donde atestigüas. De modo que no creo que sea silencio lo que buscas: es paz.

Y esa frecuencia de amor que es tan plena.

### **¿Cómo puedo perdonar a los que me han mentido, engañado?**

A medida que usamos el Sistema Isha y comenzamos a actuar desde el amor absoluto, podemos ver que todos mienten, todos engañan y todos tienen máscaras, porque están intentando protegerse.

Y, a medida que empezamos a amarnos incondicionalmente, podemos ver por qué la gente hace eso. Porque, cuando venimos de un lugar de verdad absoluta, dejamos de juzgarlo y tenemos la capacidad de verlo con mayor objetividad.

No estoy diciendo que perdonemos esos comportamientos, pero sí que podemos ver que esas acciones sólo se sustentan en el miedo. No son algo malo, sólo surgen como una forma de protección.

Entonces, a medida que comenzamos a amarnos, vemos que el perdón surge en forma natural.

Yo sé que dentro del cristianismo se le da mucho énfasis al perdón. Pero, antes de perdonar a otros, nos tenemos que perdonar a nosotros. Y esto surge naturalmente cuando nos amamos a nosotros mismos en forma incondicional.

De modo que es muy importante que te perdones a ti mismo cuando aún no estás listo para perdonar a otros. Y no te presiones. Solo ámate y permite que todo suceda naturalmente.

### **¿Qué es el perdón?**

Para mí, el perdón es ver a través.

A menudo cito a Jesús como ejemplo. Él dijo: "*Perdónalos, Padre, porque no saben lo que hacen*". Y lo dijo porque el Padre es la conciencia, y la conciencia puede ver que los comportamientos humanos son robóticos. La conciencia puede ver que, en realidad, la gente no sabe lo que hace. En otras palabras, ¡la conciencia ve que, en definitiva, no hay nada que perdonar!

De modo que, una vez que estás anclado en el amor incondicional a ti mismo, es sencillo ver la perfección en los dramas de la vida de los demás. Simplemente percibes a la Unidad teniendo una experiencia humana y volviendo eternamente a casa, al amor.

Entonces, el perdón proviene del amor hacia uno mismo. Pero no es realmente perdón. Es, solamente, ver a través y encontrar la verdad.

### **¿Qué puede pasarle a un niño que es criado por dos madres en un mundo que no acepta eso? ¿Qué se puede hacer para que no se sienta limitado por la sociedad, que no sea lastimado o discriminado?**

#### **¿Cómo podemos prevenir que se sienta diferente?**

Siempre encuentro cómica la forma en que la humanidad intenta constantemente encasillarlo todo. Tenemos la mamá, el papá, los niños, la cerca de madera, el perro labrador dorado, el gato peludito, y todos viven felices por siempre jamás.

*¡Y nada de esto es verdad en absoluto!*

Los seres humanos siempre están creando descontento y dramas dentro de cada situación. Incluso dentro de los estilos de vida más normales, idealistas y mojigatos. Porque cada uno crea exactamente lo que necesita en cada momento.

No importa la apariencia que tenga o de dónde viene el amor, sigue siendo amor. Y es exactamente lo que necesitas para tener una experiencia humana perfecta.

No hay elecciones incorrectas, no hay familias desequilibradas, no hay situaciones negativas, no hay nada bueno ni hay nada malo. Es sólo el Uno que tiene una experiencia. Si todos tuviésemos la misma educación y el mismo entorno familiar, ¿dónde estaría el colorido? ¿Dónde estaría la variedad de nuestras personalidades? ¿Dónde estarían los dramas individuales y los millones de aspectos del miedo que tenemos que solucionar? ¡¿Y qué harían los psicólogos?!

La verdad es que todo, siempre, ha sido perfecto. Y nosotros somos perfectos, sin que importe nuestro aspecto, sin que importe nuestro color, sin que importe si tenemos un padre y una madre, dos madres, dos padres, si fuimos criados por un solo padre o si somos huérfanos.

*Todos somos perfectos exactamente como somos.*

Otra cosa que hacemos es tratar de "encajar" y de no sobresalir del montón. Pero ¡debiéramos regocijarnos en las diferencias! Siempre habrá oposición, siempre habrá crítica y siempre existirán los juicios, no importa cuál sea la situación.

Entonces, el mejor regalo que cualquiera les puede dar a sus hijos es enseñarles a amarse exactamente como son y a no esconderse, fingir o abandonarse a sí mismos para evitar la discriminación.

Ese es el mejor regalo que les puedes dar a tus hijos.

Pero, para poder darlo, primero te lo tienes que dar a ti misma.

### ***¿El mundo en el que vivimos es realidad o ilusión?***

Dentro de tu experiencia humana es tu realidad, pero no tiene nada que ver con quien tú eres. Tú no tienes idea de la grandeza de quien eres.

Tú estás creando todo en cada momento.

Eres el creador de todo, y esa es la verdad.

Entonces, no, nada es real. Pero todo es amor y todo es un juego.

Es siempre cambiante y tiene billones de aspectos diferentes.

Es el juego más increíble que se haya jugado nunca.

Es la obra más espectacular que se haya interpretado y tú eres el director, el escenógrafo, el diseñador de vestuario y todos los actores. ¡Y estás escribiendo el libreto a medida que avanzas!

No hay ninguna parte de esta obra en la que no estés participando, porque tú eres todo y no existe nada más que eso.

La única forma de experimentarlo es expandiendo tu conciencia y dándote cuenta de que tu percepción ha sido hasta ahora frustrada en la limitación y en la dualidad.

Y que, a medida que el amor se expanda, verás más y más a través de la ilusión y percibirás la eterna verdad que yace bajo el sueño de la dualidad.

### ***¿Qué es la realidad?***

Lo único real es el amor.

Cambia de forma un trillón de veces, crea billones de universos, billones de personajes, pero todo es lo mismo, todo es amor. La única realidad que existe es el amor.

### ***¿Cómo puedo darme cuenta de la diferencia entre algo creado por la mente y una clara percepción de la realidad?***

¡Siempre es una ilusión creada por la mente! Ninguna de las dos alternativas que has planteado es real. La ironía es que la percepción es inventada por la mente.

El amor está en todo. Pero no lo podemos percibir, porque estamos muy enganchados en la dualidad. Enganchados en el miedo, en el juicio y en la separación. Enganchados en buscar las falsedades del amor dentro de la ilusión.

Puedo responder estas preguntas un billón de veces, pero hasta que no sea tu experiencia, no va a tener sentido para ti. *Porque no tiene sentido.* Sólo es.

Así que vuelve a la inocencia, ánclate en tu corazón y abraza la magia que está siempre presente en cada momento.

No hay nada aquí sino tú.

### ***Dices que la matrix de la mente es creada por nuestra percepción. ¿Qué quieres decir exactamente? ¿Quieres decir que está ahí porque la percibimos? ¿Porque creemos que la mente está ahí, está ahí? ¿Si retiramos nuestra creencia de la mente, eso haría que perdiera su poder (como pasa con el resto de las cosas)?***

¡Es una pregunta fantástica sobre la inocencia, porque está tan desprovista de inocencia! Hasta tal punto que estás cuestionando, con tu intelecto: "*¿Si yo no pensara en mi intelecto, este aún existiría?*". Quiero decir: ¡eso es lo más complejo a lo que se puede llegar!

La conciencia es un asunto del corazón. No tiene ideas preconcebidas. No tiene opiniones. Sólo tiene experiencia.

De modo que la conciencia experimenta. Siente, saborea, abraza y ama. Ese es el trabajo de la conciencia.

Y a través del intelecto creamos separación. Incorporamos abandono, miedo y juicios. La dualidad nos engeuece. Construimos cercas alrededor de nuestros corazones, alrededor de nuestras casas y alrededor de nuestros países, para protegernos a nosotros mismos de nosotros mismos.

Esa es la ilusión del intelecto, es la ilusión de la separación. No tiene absolutamente nada que ver con la verdad.

### ***He notado que, a medida que resuelvo una situación con el uso de estas herramientas, todo el asunto pierde relevancia en mi universo. Por ejemplo, tenía un gran conflicto con mi madre, pero, ahora que está resuelto, es como si ella hubiese perdido relevancia. Sé que esta ahí—y la amo más que nunca, porque antes yo no podía realmente verla—, pero no es para nada prioritaria. Y creo que esto es cierto con respecto a otras cosas también. Entonces, ¿son nuestros conflictos con ciertas cosas lo que nos hace literalmente proyectarlas para que se destaquen en nuestro universo, como esos rayos láser que proyectan cosas en el cielo?***

Cuando nos estamos sanando, nuestro universo magnifica todo lo que necesitamos ver. Y es hermoso que tu madre haya "perdido relevancia", porque normalmente la madre representa la primera separación, y sanar esa energía es muy importante.

Las madres son nuestros mayores espejos, porque reflejan las partes de nosotros mismos que no amamos. De modo que, cuando eres capaz de abrazar todas esas partes y encontrar la perfección en tu madre, experimentas una enorme libertad.

Cuando yo digo "encontrar la perfección", quiero decir "amar incondicionalmente". Eso no significa que te tienen que gustar ciertos aspectos en particular, pero necesitas ver la perfección en ellos, y entonces esos aspectos van a perder su carga, de tal manera que ya no vas a reaccionar más contra ellos.

Te voy a dar un ejemplo. Cuando escribí uno de mis primeros libros, *Oye, Dios, es hora de despertar*, incorporé en él uno de nuestros dramas familiares, y la percepción de mi madre sobre la manera en que expliqué el hecho fue que no había dejado muy bien paradas a ella y a mi familia.

Por supuesto que esa fue su percepción, y yo anteriormente en el libro aclaraba que lo que escribía era mi propia percepción y que posiblemente mis padres tuvieran otra totalmente diferente. Sin embargo, la inclusión de este tema en el libro molestó a mi madre y me pidió que lo sacara.

Antes, yo habría mantenido mi posición y habría ido a la guerra para proteger mis derechos. Pero, como ya no tengo una posición que defender ni la necesidad de estar en lo correcto, fue fácil para mí rendirme y decir: "OK, voy a sacar esa parte".

Lo hice desde un lugar de alegría, no desde un lugar de resentimiento. Primeramente, desde mi propia dicha interna, lo que significa que no tenía necesidad de proteger una antigua imagen, y luego, desde la dicha de simplemente fluir con mi universo.

Hay una diferencia entre rendición -que viene de la dicha— y sumisión. La sumisión te lleva al resentimiento, porque el someterse no es la naturaleza del corazón. Cada vez que nos sometemos nos abandonamos. Hacemos lo que no queremos hacer, para recibir aprobación y amor del afuera. A medida que vamos haciendo eso, la abundancia del amor interno va disminuyendo y la corrosión comienza.

De modo que es muy importante que expresen su verdad y que no se abandonen a ustedes mismos. Sean inocentes y vean las cosas como nuevas en cada momento. Y *fluyan*, aprovechando cada oportunidad para renunciar al control.

A medida que abrazo todo fuera de mí, me unifico conmigo misma. Y es en esa unidad como puedo volver a la inocencia y a la libertad, y puedo empezar a verlo todo nuevamente. Dejo de proyectar a mis padres en mis parejas y puedo verlos desde un lugar de pureza e inocencia.

***Cuando estoy haciendo mi práctica siento felicidad circulando por mi cuerpo. Pero ¿no es mi cuerpo parte de la ilusión? La felicidad se siente tan completa, totalmente real. ¿Qué está sucediendo? ¿Estoy derramando la dicha que verdaderamente soy hacia la imaginaria red neural de mi cuerpo, sólo por el gusto de sentirla? ¿Es de eso de lo que se trata todo esto?***

Tú eres el amor. Tú eres la conciencia. Tú eres la Unidad. Tú eres también la totalidad de la ilusión. Eso también es amor. Y, a medida que expandes la conciencia, te vas a experimentar a ti mismo en todo.

Cuando comenzamos a expandir nuestra conciencia la experimentamos como un lugar inmutable de paz dentro de nosotros. Pero no hay nada además de conciencia cuando estás plenamente despierto. Y la ilusión tampoco cambia nunca, porque es amor. La forma cambia, pero el amor está siempre presente. Y cuando te unificas, lo experimentas todo dentro de ti.

De manera que estás comenzando a expandir tu percepción -tu conciencia, tu verdad— en todas partes.

Y esto va más allá de la simplicidad de "Oh, encontré el espacio de paz dentro de mí".

Se convierte en: "Oh, yo soy la paz. ¡Oh, Dios mío, todo es paz!".

De modo que abrázala. Y sé eso. Sé la felicidad. Porque eso es lo que tú eres.

***Maharishi Sadhasiva Ishant dijo que las elecciones se vuelven más importantes a medida que evolucionas. ¿Por qué? Seguramente nada puede "salir mal", ¿no?***

Es verdad que nada puede salir mal. Nunca nada puede salir mal. Pero a mí me encanta la definición de "locura": "Continuar haciendo las mismas cosas y esperar resultados diferentes".

A medida que nuestra conciencia se expande, la vida nos va mostrando a nosotros mismos y podemos hacer elecciones más elevadas en cuanto a lo que nos sirve y lo que no. Podemos elegir entre aquello que nos deja plenos y aquello que nos deja vacíos.

Volver a la inocencia y encontrar la sorpresa es el aspecto mágico de ser niño. Pero comer caramelos hasta vomitar —que es una elección que un niño podría hacer- no es para nada algo positivo. De modo que continuar repitiendo las viejas adicciones sin hacer elecciones más maduras no es inocencia.

La inocencia viene del amor. Del amor a ti mismo, del cuidado por ti mismo y de colocarte en primer lugar a ti mismo.

De modo que elegimos aquellas cosas que van a expandir y estabilizar nuestra conciencia...

Elegimos aquellas cosas que van a despertar la grandeza de quienes somos...

Y elegimos aquellas cosas que nos van a permitir experimentar amor incondicional permanente.

Esa es la elección de la que habla Maharishi Sadhasiva Isham. La elección de la grandeza.

***Tengo el surco profundo de que hice algo mal. Por ejemplo, recibo una carta de mi trabajo y pienso: "¡Ah, me echaron!", aun cuando me va muy bien en el trabajo. Todos me apoyan, pero siempre espero lo contrario. Sucede lo mismo en las relaciones amorosas (con lo cual supongo que quiero decir "amor romántico" —lo cual es equivalente a no-amor—). Siempre espero alguna reacción que indique que no me quieren, que no me aman. Mi mente está siempre buscando reafirmación e, incluso cuando la encuentra, no funciona, porque no es duradera. La mente debe ser muy, muy estúpida ciertamente.***

***Incluso cuando quiere algo específico y recibe exactamente lo que quiere, una vez que lo tiene, aun así no está satisfecha. ¿Por qué?***

Cuando somos niños, simplemente *somos*. Sin expectativas. Amamos sin máscaras y nos sentimos totalmente seguros en nuestro entorno. Sentimos eso sin importarnos cuán precario ese entorno sea, porque aún estamos inmersos en el amor y asumimos que todas nuestras necesidades serán satisfechas.

Pero, en cuanto comenzamos a crear la separación, la desilusión comienza. Recuerdo mi primera separación. El primer impacto que me hizo imposible confiar en el amor. Fue cuando mi mamá me contó que yo era adoptada. Me sentí traicionada, sentí que me habían mentido, me sentí abandonada, y a partir de ese momento rechacé el amor. ¡O lo puse a prueba con tanta ferocidad que casi podía garantizar que me sería arrebatado!

Y esas son las creencias que tenemos en nuestras mentes —la culpa, la falta de confianza y la incapacidad de recibir— que contradicen la libertad de amar que, en algún momento, fue nuestra naturaleza.

Creamos estos surcos cuando la experiencia humana recién comienza y continuamos repitiéndolos, no importa cuán a menudo la ilusión confirme lo opuesto.

Entonces, veo que con el uso del Sistema Isha tu mundo ha cambiado. Estás comenzando a comprobar que la verdad es un producto de tu creación. No son los pensamientos los que te incitan a elegir constantemente lo que está mal o lo que te hace sentir culpable. La verdad es tu creación.

De manera que lo único que necesitas hacer es atestiguar los pensamientos —lo que les quita su poder— y amar desde un lugar de inocencia.

Haz nuevas elecciones en cada momento. ¡Elige elegir el amor! Haz una pausa cada vez que sientas ese miedo o esa culpa y elige el amor. Hasta que esos pensamientos se vuelvan como una canción distante cuya letra ya no puedes distinguir. Y arrópate a ti mismo en la cálida manta del amor incondicional.

***Hay una hermosa cita de San Francisco de Asís. El dijo: "Lo que estás buscando es aquello con lo que estás buscando". Lo encuentro un útil recordatorio. ¿Puedes hablarnos acerca de eso?***

Lo que estamos buscando es el ser. Lo que buscamos interminablemente es el amor, y nosotros *somos* eso. Y buscamos fuera algo que ya tenemos dentro.

Nos sucede como al mendigo que se pasó toda la vida sentado en una caja: La gente pasaba y él pedía monedas, hasta que un día una persona sabia le preguntó: "¿Qué hay en esa caja en la que estás sentado?". Y el respondió: "No tengo la menor idea. Llevo veinte años sentado en esta caja". Para su gran sorpresa, cuando abrió la caja, quedaron al descubierto abundantes tesoros.

Esa es la ironía de la humanidad. Esa es nuestra comedia de las equivocaciones. ¡Siempre andamos buscando encontrar fuera aquello en lo que literalmente estamos sentados! Siempre hemos estado abrazando la fuente de todo, porque *somos* eso. Así que gracias, San Francisco, ciertamente, es verdad.

*¡Lo que estamos buscando es aquello con lo que estamos buscando!*

***Solía estar bastante contento con mi ilusión, pero desde que practico el Sistema Isha nada colma las expectativas de mi mente. Solía estar contento con la variedad de felicidad que la mente buscaba (y ocasionalmente encontraba). Ahora nunca consigo ese estímulo apaciguador. Muy por el contrario. O estoy contento en áreas de mi vida donde ya he soltado (y esa sensación de contento no es verdadera felicidad) o me estoy sintiendo horrible porque mi mente quiere algo que no se cumple. Hace un rato estaba practicando y simplemente supe que no había nada del afuera que me calmara. Así que volví a la conciencia y la observé furioso. "¡Bueno, no te quedes ahí sentada! ¡Haz algo!" me encontré gritándole, "¡Actúa! ¡Diviértete!". Fue un episodio muy divertido. Por supuesto, me reí, y nuevamente me enfoqué en la conciencia. Fue una parodia increíble de la experiencia humana. Supongo que quería compartir eso.***

¡Tengo la impresión de que estás encontrando mucha alegría en todo! Tal vez aún no seas consciente de eso. Una vez que encontramos la plenitud interior, es muy difícil conformarse con lo trivial del afuera. Las cosas comienzan a aburrirnos, porque no nos llenan y no vienen del corazón. Podemos verlo claramente a través de las interacciones sociales, repletas de máscaras y falta de verdad.

Recuerdo cuando me estaba yendo de Australia para mi entrenamiento de maestros; era mi supuesta fiesta de despedida y todos mis amigos estaban ahí. Los quiero mucho a todos, pero, para mi sorpresa, ¡me encontré bebiendo, y bebiendo mucho!

Yo hacía meses que ya no bebía, de modo que una de mis amigas me preguntó naturalmente por qué estaba bebiendo. Y rápidamente le respondí: "¡Porque encuentro a mis amigos extraordinariamente aburridos y, para poder entenderlos, necesito beber!".

Aspiramos a nuevos niveles. No estamos satisfechos con el incesante parloteo de la mente. Encontramos que nuestro corazón clama por vulnerabilidad y veracidad, porque necesita respuestas que rompan la ilusión. Necesita conciencia. Sabe que todo lo demás es irreal.

A medida que nos anclamos en la conciencia y ésta se extiende hacia fuera, comenzamos a experimentar el amor en todo. Así que ahora, cuando regreso a Australia, ya no encuentro a mis amigos aburridos, porque estoy totalmente completa dentro de mí misma. Pero, durante la transición de estabilización y de relleno del vacío interno, a menudo encontramos que tenemos un pie en cada bote y que no estamos totalmente contentos en ninguno de los dos.



Así que continúa con la práctica: invariablemente el llamado a volver a casa te dará las respuestas y te anclarás en la plenitud y en la inocencia internas.

***¿ Cómo puedo dejar de tener expectativas? Siempre genero expectativas automáticamente, sin darme cuenta de que lo estoy haciendo. Hay una especie de tensión que no me deja ser vulnerable y estar abierta a recibir lo que hay.***

La única manera de encontrar inocencia y abundancia en el momento presente, es a través de la rendición. No puedo encontrar plenitud en el deseo y en la expectación: la plenitud tiene que venir de dentro. La plenitud tiene que venir de un profundo amor que no tiene necesidades en el afuera.

De modo que, cuando veo la necesidad o el descontento, los dejo ir y me doy ese amor a mí misma. Y, cuando experimento ese amor dentro de mí, me puedo regocijar en la libertad y abrazar la magia.

Es asombroso lo temprano que aprendemos el arte del apego. Vemos a niños golpeándose porque uno le sacó la pelota al otro, y este aferrarse y este ilusorio sentido de la injusticia se aprende a una edad muy temprana. Lo vemos en la televisión, lo vemos en nuestros padres y lo vemos en nuestros gobiernos. Lo vemos en todos.

Pero esa no es la naturaleza del amor. El amor no posee nada. Lo es todo.

Así que *sed* amor, vuelve a la inocencia, encuentra la plenitud en el dar y regójate en la alegría de los demás.

Siempre me hicieron bromas por ser muy crédula, entonces adopté la creencia de que ser inocente es sinónimo de ser estúpida. Esta creencia es compartida por casi toda la humanidad. La creencia de que necesitamos protegernos. De que ser inocente es ser estúpido.

¡Qué tragedia! Creamos estos sistemas de creencias y luego creamos una ilusión que lo confirma todo.

Me acuerdo de que alguien le preguntó a Maharishi Sadhasiva Isham cómo podía confiar, si cada vez que confiaba se desilusionaba. Maharishi Sadhasiva Isham le contestó: "Sólo continúa confiando".

Qué hermosa respuesta. Y es la misma respuesta que yo te doy. *Sólo continúa confiando*, porque en realidad nada puede afectar al infinito.

Te pueden sacar todo lo ilusorio, pero, a medida que la ilusión se disuelve, la puedes reemplazar con el regalo del amor incondicional. De modo que, dentro de la pérdida, hay un descubrimiento del absoluto. Y eso no te puede ser quitado nunca.

***He notado que, a medida que la cultura moderna evoluciona, los niños no pueden ser controlados tan fácilmente por sus padres: ellos ven muy claramente a través de la manipulación.***

El nivel de conciencia de la humanidad se ha elevado tan increíblemente que es totalmente natural que los niños estén llegando en un plano más alto.

Recuerdo que, cuando era niña, me sentía horrorizada por la humanidad. Para mí era lo más absurdo e incomprensible. Lo cuestionaba todo y peleaba contra todo, porque estaba convencida de que las ideas religiosas y las obligaciones de la sociedad no se basaban en la verdad. Pero cuando cumplí los 18 años me sometí y decidí jugar de acuerdo con las reglas.

De manera que tuve dos experiencias distintas. Una, la de no encajar y no abandonarme a mí misma (pero sentirme rechazada muchas veces en el afuera), y la otra, la de encajar y ser aprobada y admirada, pero abandonándome a mí misma.

Siento que yo también llegué con un alto nivel de conciencia y siento que es muy importante que continuemos elevando la conciencia lo más rápidamente que podamos, no sólo por nosotros, también por los niños.

Si las cosas cambian lo suficiente, la sociedad ya no percibirá como una conducta ideal el tratar de encajar dentro de las constricciones e idealismos de una religión basada en el miedo y abrazará, en cambio, el expresar tu verdad y vivir en tu corazón como el camino hacia el éxito en la vida.

Cuando era niña me decían en la iglesia que tenía que amar a los demás como me amaba a mí misma. Pero yo me preguntaba: "¿De qué manera puedo hacer eso si amarme a mí misma significa ser egoísta?". Me parecía una gran contradicción. Tenía que amar a los demás, pero al mismo tiempo se me decía que era una pecadora y que era imperfecta.

Esa es la farsa de la religión. Inmersa en la contradicción y la ironía. Siempre nos hablan de hacer a los otros, de dar a los otros y de dejar de ser egoístas. ¡Se nos dice que si alguien te golpea en una mejilla le tienes que ofrecer la otra! Transformaron las palabras de Jesús en reglas de buena conducta. Crearon el mito de que sus palabras eran instrucciones para ser una buena persona.

Pero para ser una buena persona, como sin duda Jesús lo fue, hay que venir de la conciencia. Y eso comienza con el amor a uno mismo.

Los maestros iluminados son siempre malinterpretados, porque sus acciones son el fruto del amor hacia sí mismos. Tú no logras el amor a ti mismo imitando las acciones de ellos. Es como en la metáfora de la manzana lustrosa y del gusano: ¿cómo vas a brillar radiantemente desde el corazón, cuando hay ahí un gusano vivo, circulando? Puedes sacarle brillo a la cáscara, pero la manzana sigue podrida.

De modo que primero tenemos que remover el gusano. Lo removemos suavemente y amamos cada aspecto de él. Y luego la luz del corazón —el amor incondicional- puede darle a la manzana un brillo verdadero.

*Entonces puedes hacer a los demás lo que te haces a ti.*

Por supuesto, la ironía es que, sí, cada ser humano les está naciendo a los demás lo que se hace a sí mismo: nos torturamos a *nosotros mismos*, abusamos de *nosotros mismos*, somos excesivamente severos con *nosotros mismos*, nos juzgamos a *nosotros mismos*, nos aterrorizamos a *nosotros mismos*.

Para poder *hacer a los demás* desde un lugar de amor, primero tengo que ser el amor.

***Tú dices que para tener éxito en el nivel de la ilusión hay que soltar las expectativas. Yo he notado que es así, pero ¿por qué es así? ¿Por qué la expectativa aborta el resultado? He notado esto con todo tipo de cosas. Incluso cosas simples. Puede ser un poco molesto; por ejemplo, si hago un viaje especial a un lugar para comprar, digamos, bananas, no hay bananas. Las únicas cosas que me llegan son por casualidad. Aun hablando de compras de almacén. ¿Por qué sucede eso?***

Cuando estás enfocado en la conciencia, estás soltando la necesidad. Estás soltando el apego, y tu universo está trabajando para apoyarte en eso. Y eso te trae de vuelta a un lugar de más inocencia, donde estás creando desde un espacio de magia dentro de la ilusión.

Cuando mi enfoque unidireccional era el éxito, tenía muchas expectativas, y todas se cumplieron. Ahora que estoy enfocada en la conciencia, no tengo expectativas. Tengo deseos sin apego. Y confío en que todo lo que estoy creando es perfecto para mi enfoque unidireccional, que es la expansión de la conciencia.

Es por eso por lo que sigo diciendo: *Tenemos que volver a la inocencia y soltar la expectativa.*

Te daré un ejemplo. Cuando yo era niña, el perro de mis vecinos era el "caballo" que yo deseaba más que ninguna otra cosa. Me montaba en su lomo, le cepillaba el pelo, le limpiaba las orejas y le levantaba la pata para asegurarme de que no tuviera piedrecitas en las pezuñas. Solía sacarle el collar -porque los caballos no usan collares- ¡y le revisaba la dentadura!

Cuando el caballo de la leche pasaba, yo salía corriendo a la calle a las 4 de la mañana y recogía el estiércol fresco que el caballo había botado. ¡Luego lo ponía en el patio trasero de mi casa y hacía cuenta de que tenía un caballo!

Cuando yo era una niña muy pequeñita mi mente estaba repleta de fantasías. Creaba mi mundo propio: creé mi propio caballo y me sentía realizada. No tenía ese anhelo por lo que no podía poseer.

Pero a los diez años aún tenía ese deseo, sólo que desde un nivel mucho más "maduro", de poseer un caballo. Y tenía la expectativa de que en mi cumpleaños mis padres me regalaran uno. ¿Cómo podrían no hacerlo? Era lo único que había pedido y todo lo que había deseado durante toda mi vida.

Así que imaginense mi desilusión cuando recibí una *bicicleta*. Me horroricé. Una bicicleta no tenía nada que ver con un caballo.

Fue ahí cuando comenzó mi desilusión. Estaba tan apegada a la expectativa del caballo que no pude disfrutar de la bicicleta.

Pero mis dos mejores amigas eran mayores que yo y habían recibido bicicletas dos años antes. Yo siempre corría detrás de sus bicicletas y eso me transformó en una muy buena corredora. Por supuesto que además tenía mi entrenamiento, pero este correr detrás de las bicicletas de mis amigas, por cierto, contribuyó muy fuertemente a mi éxito en el atletismo.

Entonces, ¿no fue esa una creación magistral?! ¿Acaso no fue eso lo que me convirtió en una campeona del atletismo?! ¿Puedes ver cómo el bien siempre venía hacia mí?

El bien siempre viene hacia nosotros. Siempre estamos creando lo mejor, sólo que a veces no podemos verlo.

¡De modo que abraza la inocencia, abraza el momento!

Ábrete a la magia, suelta las expectativas y todo será más grande que tus sueños más grandes.

***Cuando yo era niña pensaba que todo aquí era tan injusto y tan doloroso que lo único que quería era estar con los ángeles. Cuando mi abuela murió quería irme con ella a través de un agujero en el cielo por el cual ella me miraba.***

Cuando somos pequeños, muchos de nosotros somos extraordinariamente sensibles.

Yo era así también. Era muy profunda. Pero sentía que había algo que estaba terriblemente mal, porque, si bien aún percibía la resonancia interior de paz y amor, mi entorno la contradecía. Nada a mi alrededor emanaba paz y amor. Mis parientes, como en muchas familias, discutían constantemente, como si eso fuera un deporte habitual, y yo me vi atrapada en sus manipulaciones y usada como si fuera la pelota de sus juegos.

Eso me dejó tremendamente confundida. De hecho, nada en absoluto tenía sentido para mí.

Recuerdo que un día mi padre me llevó a cazar conejos; fue una de las experiencias más horribles de mi vida. Me recuerdo sosteniendo al conejo muerto y remeciéndolo, tratando de revivirlo, y luego sintiéndome avergonzada de que mi padre, quien era ciertamente una persona muy dulce, pudiese haber hecho algo tan horrible como matar a ese hermoso conejo. Decidí que toda la humanidad estaba loca.

Así que, a una edad muy temprana, yo ya era extraordinariamente clara.

¡Porque, sí, la humanidad entera estaba totalmente loca y continúa estándolo! Ese es el juego. La ilusión. La separación, la falta de sensibilidad y la ausencia de unión, todo eso crea la *matrix* de la mente y contribuye a la pérdida de la inocencia. Es eso lo que crea la angustia dentro de la belleza. Es eso lo que da origen a los extremos dentro de la dualidad.

Pienso en algunos niños, como los de Vietnam, por ejemplo: niños que han sido expuestos a ver a sus padres morir de un disparo, o que han perdido sus extremidades en campos minados. Lo extremo de las

experiencias de algunas personas es verdaderamente horroroso, y cuando comparo eso con mi experiencia del conejo muerto me produce un profundo impacto. Es casi inconcebible la separación que algunas personas crean.

Pero todos esos extremos, a pesar de que parecen tan terribles, también están creando el paisaje de la experiencia humana. Estas comparaciones tan severas están creando la dualidad.

Es la oscuridad del miedo y de la pérdida, que contrasta tan agudamente con la luz, lo que nos permite verdaderamente apreciar la brillantez de esta.

Es difícil de entender para nosotros sin haber elevado antes nuestra conciencia, pero, a medida que nos expandimos, comenzamos a ver la perfección más allá de la dualidad de la ilusión.

***He pensado sobre algunas de las cosas horribles que muchos de nosotros hemos estado recordando de nuestra niñez. Tanta gente de mi generación está empezando a recordar que ha sido abusada sexualmente. Vemos un aumento de la pedofilia y del abuso sexual. Antes se escondía, ahora se está haciendo público. Los niños se están dando cuenta de que esto les está ocurriendo a otros niños y los padres están empezando a entrar en pánico. ¿Qué tienes que decir acerca de esto?***

No me gusta usar la palabra "abuso". "Abuso" implica que somos víctimas. Que no estamos creando nuestras propias experiencias. Cuando de hecho creamos una miríada de acontecimientos en nuestras vidas que nos causan estar separados de la verdad. Una no es mejor ni peor que otra. Sólo son.

Y sé que, por tratarse de niños, esta declaración hará que muchas personas se sientan extremadamente molestas. Porque vemos a los niños como víctimas. No los vemos como al Uno que crea su propia separación. Pero la verdad es que nada puede lastimar al infinito. Todos están creando perfectamente y todos son maestros creadores.

El hecho de que los niños sean usados sexualmente —y manipulados y engañados también— es consecuencia de lo humano. Y, nos guste o no, el único momento en que estos patrones de comportamiento humano, que vibran en una frecuencia tan baja, van a desaparecer será cuando se eleve la conciencia. Porque, en sus raíces, estas compulsiones son simplemente adicciones, y sólo la conciencia las puede disolver.

Después de experimentar la pérdida de la inocencia y la pérdida del amor, el corazón humano se encuentra constantemente anhelando volver a ese espacio de inocencia y de amor. Porque en ese espacio éramos completos. Experimentábamos plenitud y libertad.

De modo que los humanos siempre están buscando ese espacio. Y, sin duda, a veces la búsqueda del amor se puede volver extremadamente distorsionada. Tanto es así que el deseo de inocencia y de amor a veces es buscado dentro de las relaciones sexuales con niños. Comprensiblemente puede que haya cólera alrededor de la pérdida de ese amor —puede que haya furia alrededor de la separación— y eso puede ser magnificado en las compulsiones que se ejercen con los niños.

Así que muchas personas que "abusan" de niños han sido "abusadas" en su infancia, y la satisfacción de estos deseos distorsionados, para ellas, representa amor.

Y así el ciclo continúa, porque para los niños que pasan por estas experiencias se crea la misma falta de confianza, el mismo miedo al amor y el mismo miedo al abandono, y se vuelve un círculo vicioso.

Lo digo de nuevo: *todas estas experiencias solamente desaparecerán a través de la expansión de la conciencia.* Y tenemos que recordar: la vivencia de la separación es necesaria para la experiencia humana. Todos crean su propia separación de forma diferente. Y, sí, es verdad: mucha gente crea la separación a través del abuso sexual.

***Como madre, veo a mi hija tan inocente, tan pura, tan confiada y tan vulnerable, la veo tan indefensa en el mundo, que constantemente entro en pánico y me obsesiono con el hecho de que algo le pueda suceder.***

Todos van a crear separación. No puedes tener una experiencia humana sin la separación. Puede ser a través del abandono, puede ser a través del "abuso sexual", puede ser a través de una cantidad de otras cosas. Pero, en última instancia, la ilusión de la separación necesita ser creada.

Pero, cuando nos enfocamos constantemente en aquello que puede andar mal, nos apartamos del momento presente. En lugar de abrazar la hermosura y la pureza de tu hija, te enfocas en el miedo de "¿Y qué pasaría si...?".

¡Es tan importante enfocarse en el amor y crear desde ese espacio en lugar de enfocarse constantemente en el miedo! Esos hábitos de enfocarse en el miedo son sólo surcos de la mente que nos mantienen fuera del momento, nos mantienen enganchados en el drama y nos hacen adictos a aquello que puede andar mal. Ese es el problema de la humanidad: siempre se enfoca en lo que está mal.

De modo que regocíjate en su belleza y regocíjate en su pureza. Aprende de su inocencia y ama eso. Deja de proyectar tu propio abandono en ella y encuentra tu plenitud dentro de ti.

***Me acuerdo de que desde muy pequeña —incluso antes de los dos años— nunca me sentí amada. Me daban muchas cosas y me decían que me amaban, pero nunca lo creí. Obsesivamente le preguntaba a mi madre una y otra vez: "¿Me quieres, me quieres?". Sonaba como un disco rayado. Y esa sigue siendo mi experiencia interna y mi sentimiento.***

A menudo nuestra conexión a la fuente es tan fuerte, tan intensa -y nuestras memorias de ello son tan recientes- que, por supuesto, nada puede llenar ese espacio. Porque nuestra experiencia del amor humano no llega ni cerca de la verdad del amor incondicional. Por eso el amor humano nunca nos puede completar.

Entonces tu anhelo y tu incredulidad venían del recuerdo de la verdad. Y, sí, tenías razón. Tus padres no te amaban desde un lugar de Unidad; te amaban desde su propia experiencia limitada, su propio dolor y su propia separación. Entonces, por supuesto, nunca era suficiente.

***Solía fantasear en el jardín con hadas y duendes: ese era mi refugio. Solía sentir, cuando estaba con seres humanos, que tenía que absorber todo su dolor para que no sufrieran. Era como si su dolor fuera mi responsabilidad. Así que me escapaba al mundo de las hadas y experimentaba total unidad. ¿ Todos los niños hacen eso?***

No lo sé. Sé que yo lo hacía. Y, sí, siento que los niños tratan de rescatar a los adultos, porque tienen un entendimiento más claro de lo que es el amor.

Pienso lo mismo de los animales. Es su naturaleza querer reconfortarnos, porque ellos también son amor incondicional.

De modo que los niños tratan de reconfortar a los adultos y los animales tratan de reconfortar a los adultos. Todos, eternamente, están buscando ese espacio de amor incondicional.

***Tú dices que los niños entienden el amor incondicional mejor que los adultos, pero yo veo que los niños pueden ser muy crueles entre sí: pelean, se burlan el uno del otro y no tienen respeto por los sentimientos ajenos. Pueden ser muy agresivos unos con otros y sólo se preocupan de sí mismos. ¿Dónde está el amor en esas situaciones?***

Los niños crean separación después de los cuatro años, y para ese entonces ya han aprendido muchos comportamientos de sus familias. El amor del que estoy hablando es el de los niños de menos de cuatro años.

Por supuesto que puede haber aspectos de celos o de posesión en niños muy pequeños, y eso es natural. Es la experiencia humana. Pero, a medida que los niños crecen, comienzan a imitar los patrones de sus padres, de la sociedad y de la televisión. Comienzan a descargar su propia desconfianza y furia en sus amigos, y a proyectar su propio abandono en el afuera.

De manera que muchas veces ese es el caso, dependiendo del niño y de las circunstancias. Pero lo maravilloso de los niños más pequeños, que aún no han creado la separación consigo mismos, es que, cuando tienen reacciones humanas normales de celos y de posesividad, no se juzgan. Saben que son perfectos.

***¿Tú piensas que un niño que pasa muchas horas diarias con una niñera absorberá los surcos de esa persona?***

No soy una psicoanalista y realmente no creo que la programación sea importante. No creo que quienquiera que haga la programación sea importante -y sin duda no voy a debatir los beneficios de tener una niñera francesa en lugar de una oriunda de la selva colombiana—. Nuestras personalidades crean nuestra individualidad, y hay una multitud de ingredientes que son arrojados a la mezcla final.

Así que cualesquiera que sean estos ingredientes -genéticos, ambientales, de parentesco, concernientes a las niñeras-hacen muy poca diferencia. ¡Es todo separación y es todo perfecto!

***¿Cómo puedo evitar el agotamiento físico?***

Cuando estamos sanando, nuestros cuerpos liberan una gran cantidad de estrés. De modo que es importante que seas gentil contigo mismo y te permitas estar cansado, y descansar muchísimo.

Antes de aprender a usar estas herramientas yo era como una máquina. Trabajaba catorce horas diarias, con una actividad mental permanente, enfocada en el éxito y en conseguir cosas. Nunca descansaba, nunca me daba tiempo para mí misma.

Pero cuando empecé a practicar comencé a dormir muchas horas. Eso se debía a que estaba sanando mi sistema nervioso muy profunda y muy rápidamente. Todas mis adicciones desaparecieron y todo mi sistema se renovó. Así que imagínate cuánta sanación ocurrió para que eso sucediera tan rápidamente.

No hay nada más importante que la conciencia. Podemos perseguirnos la cola en el mundo ilusorio, y nos vamos a sentir plenos en un nivel superficial, pero siempre va a existir un anhelo subyacente, porque nunca es suficiente. Pero la sanación y la expansión de la conciencia son suficientes, porque todo lo que el corazón humano desea es volver a casa.

Así que sé más gentil, permítete estar cansado y descansa más. ¡Sé gentil!

***¿La conciencia cómo percibe el tiempo?***

El tiempo es una ilusión.

El tiempo establece dualidad, lo que nos puede dar la experiencia de no estar en el momento.

El tiempo establece la noción de 'edad' y establece el espacio, ambos ilusorios.

El tiempo y el espacio nos dan la apariencia de estar envejeciendo, de estar naciendo, de morir y de que el mundo tiene millones de años.

Tenemos "pruebas científicas" que "verifican" el tiempo. Pero el tiempo sólo vive dentro de la ilusión y es creado por la *matrix* de la mente.

Nos hace preocuparnos por el futuro y arrepentimos del pasado.  
Nos hace ahorrar para el futuro y preocuparnos por nuestra vejez.  
Pero el tiempo no existe. Es creado por el hombre.  
Los animales no perciben el tiempo. Viven perfectamente en el momento.  
La inocencia siempre se encuentra en el momento.  
El poder siempre se encuentra en el momento.  
La magia está siempre presente en el momento.  
El sufrimiento es el sirviente del tiempo.

***Tú dices que todo es amor y que son nuestros intelectos los que crean el mundo ilusorio de dualidad en el que vivimos. Dices que vivimos en esta ilusión para olvidar quienes somos y luego experimentar la dicha de recordarlo de nuevo. ¿Es ese el propósito de la vida para las plantas y los animales también? Porque me estoy empezando a dar cuenta de que aquello que dices, cuando dices que todo lo que existe es conciencia, es que hay un solo ser. ¿Somos todos el mismo ser?***

Así es. La única diferencia es que las plantas y los animales sólo *son*. Son completos tal cual son. Nosotros también somos completos, pero a causa de la *matrix* de nuestro intelecto no podemos percibir nuestra propia totalidad.

Los animales sólo *son*. Son amor incondicional. Un león puede estarle desgarrando la garganta a un antílope y no se está juzgando; sólo está siendo un león.

Los humanos han desarrollado una forma de vida que no tiene nada que ver con la verdad de quienes somos. Los humanos no somos criaturas basadas en el miedo. Los humanos ni siquiera somos humanos. Somos *el Uno*. Somos puro amor. Pero estamos teniendo una experiencia de dualidad y limitación. En otras palabras, estamos teniendo una experiencia de lo que no somos.

Y dentro de este juego de dualidad y limitación estamos volviendo a la verdad. Estamos retornando a la grandeza, que es el amor omnipresente. Incondicional, perfecto e inocente en cada momento. Y, dentro de ese amor, experimentamos absoluta libertad. Experimentamos que no hay nada sino amor. Que no hay nada sino el infinito. Que no hay nada sino el ser.

Cada cual está representando su papel en esta ilusión de la experiencia humana. Hasta las plantas están creando el oxígeno que llena nuestros pulmones. Las plantas no se sientan por ahí meditando y pensando: "*¡En mi próxima encarnación, quizá sea un palo de rosa del Brasil!*". No tienen intelecto. Mi perra no se acuesta por ahí pensando: "*¡En mi próxima encarnación, si esta la hago realmente bien, quizá vuelva como un león!*". No. Mi perra es bastante feliz siendo solamente mi perra. El árbol es bastante feliz siendo solamente un árbol. La hormiga es muy feliz siendo solamente una hormiga.

Lo único que no es feliz es la *matrix* del intelecto humano, que anda siempre buscando lo que está mal y comparándose con todo el resto de los intelectos humanos.

¿Puedes ver la diferencia?

Creo que en algún nivel podríamos decir que las plantas y los animales son mucho más evolucionados que los humanos, porque nos están mostrando a nosotros cómo solamente ser.

***¿Por qué el dolor de mis experiencias pasadas nunca se disuelve? ¿Por qué vuelve a la superficie una y otra vez, detonado por hechos irrelevantes del día a día? ¿Cómo puedo enfrentar este dolor acumulado y sanarlo?***

Suena como si fueras adicto a sufrir. Suena como si siempre estuvieras enfocado en lo que está mal, analizándote, viendo por qué tienes ciertas reacciones y enganchándote en un drama.

Al intelecto le encanta analizarlo todo. Le encanta disecar la experiencia humana para poder percibir dónde está fallando y dónde está siendo inadecuado.

Pero estas herramientas no tienen nada que ver con eso. La conciencia atestigua la experiencia humana sin expectativas, desde un lugar de inocencia.

Sigo enfatizando la inocencia, porque es en la inocencia donde vas a encontrar la libertad. Tu experiencia humana va a cambiar constantemente —siempre habrá pensamientos, siempre habrá emociones—, pero tú sólo tienes que permitir que todo pase. Dejarlo que cambie y que se mueva, como las estaciones.

De modo que no empieces a decir: "*¿Por qué está lloviendo hoy si estamos en medio del verano?*". Está lloviendo porque sí. Y es perfecto que llueva. Si tenemos una ola de calor en medio del invierno, eso es perfecto también. Sólo es.

Te estoy dando estos ejemplos porque a la naturaleza la puedes percibir como algo sobre lo que no tienes control: sólo la observas, pero no es que trates de cambiarla, porque piensas que es muy grande para que tú la puedas cambiar.

Lo mismo sucede con tu experiencia humana. No necesitas controlarla. No todos los días tienen que ser soleados. Cada día va a ser diferente. Y tú necesitas abrazar la perfección de eso y decir: "*Me siento triste hoy. ¡Fantástico!*" o "*Estoy dichoso hoy. ¡Fantástico!*".

Lo que sea que suceda es perfecto.

Haz que tu vida humana sea como la naturaleza y sólo ríndete a ella en cada momento. Y siéntelo cien por cien. Pero no te enganches en los "*¿por qué?*", en los "*¿para qué?*" ni en los "*¿cómo puede ser?*". Quédate en la inocencia, ánclate en la conciencia, y mira la obra desplegarse.

***¿El uso de estas herramientas me ayudará a curar mi epilepsia? Me gustaría liberarme completamente de ese problema: ¿esta práctica me curará cien por cien, de tal manera que me pueda deshacer de eso completamente y no tenga que seguir tomando tantos medicamentos tan costosos?***

Te enfocas en tu epilepsia como si fuera algo terrible. La rechazas y la transformas en algo malo. Todos esos síntomas que estás experimentando están relacionados con el estrés y, sí, por supuesto, este Sistema te va a ayudar con eso. Pero con toda sinceridad yo no te puedo decir si te vas a sanar o no, porque no lo sé.

La raíz de tu problema es tu incapacidad para rendirte, para encontrar la dicha en cada momento. Es como la historia que conté anteriormente, acerca del hombre en el campo de concentración. A menudo, si nos rendimos a lo que sea que estemos percibiendo que nos causa incomodidad, eso ya no nos controla más. Ya no es un drama que nos mantiene fuera de la dicha del momento presente.

Recuerda, siempre estamos creando exactamente lo que necesitamos. Siempre vas a crear el dinero que necesitas para pagar tus costosas medicinas, porque siempre crearás exactamente lo que necesites en cada momento.

De modo que podrías usar este Sistema con la intención de curar tu epilepsia. O podrías usarlo para experimentar absoluta libertad, dicha y amor en todo, y para encontrar la perfección de ti misma, sin importar la forma que tome.

Cuando yo me iluminé, mis rodillas estaban en muy mal estado. Tenía que fajármelas con una cinta adhesiva especial para poder caminar, porque habían perdido la habilidad de regenerar la musculatura. Mi sistema nervioso había sanado muy profundamente y todas mis adicciones se habían ido —de hecho mi salud era fantástica—, pero aún tenía que fajarme las rodillas. Dos veces al día me ponía las cintas y dos veces al día me las sacaba. Nunca andaba sin ellas. Siempre tratando de encontrar la cinta específica en Sudamérica o importándola desde Australia. Muchas veces, cuando me las sacaba, las cintas se llevaban también un pedazo de mi piel, y mis piernas sangraban.

Pero estaba en tal nivel de conciencia y en tanta dicha que nunca les prestaba ninguna atención a mis rodillas, porque no veía nada que estuviera mal.

Y entonces el otro día decidí sanarlas —simplemente me surgió como una idea espontánea—. No vino desde un lugar de sufrimiento, simplemente apareció en mi cabeza. De modo que me saqué las cintas —esto después de ocho años— y están sanas. Y ahora salgo a trotar sin las cintas, y cada día veo que el músculo se desarrolla más y más.

Pero ¿puedes ver cómo yo me rendí a eso? No juzgué su condición como mala. No les permití que me impidieran disfrutar de mi experiencia humana, no les permití que me impidieran correr. Y luego, cuando el momento fue el preciso, sanaron.

Es como un milagro, pero no es un milagro. Sólo es. Como la naturaleza. Cambia.

***¿Cómo puedo diferenciar si un acontecimiento es producto de la voluntad divina o solamente un resultado coincidente de las circunstancias?***

Tú creas todo en cada momento.

Quizá no seas consciente de ello, pero tú creas todo en cada momento.

Todo es la voluntad divina. *Hágase tu voluntad*. Y tú eres divino, así que tú estás creando todo.

Tú creaste el *tsunami* en Asia y tú creaste el 11 de septiembre<sup>5</sup>.

Has escrito las canciones más hermosas, dirigido las más grandes obras y pintado los cuadros más magníficos.

Has creado millones de hermosos milagros alrededor del mundo.

No hay nada que tú no hayas hecho. Lo creaste todo, desde las hormigas hasta los dinosaurios. Esta es tu ilusión, es tu juego, y tú eres responsable de su totalidad.

De modo que abraza la magia y disfruta de tu creación. Es tu elección sufrirla desde el intelecto o encontrar la dicha desde la inocencia.

***Supongo que a medida que mi conciencia se expanda va a llenar el sentimiento de vacío interior. Y entonces ¿el miedo se va a disolver?***

Sí, así es, absolutamente. Tú eres conciencia, y ese lugar de paz y amor va a consumirlo todo, y el miedo se irá en forma natural. Entonces vas a volver a vivir en el momento presente y vas a abrazar la inocencia.

De modo que la respuesta a tu pregunta es: *sí*. A medida que tu conciencia se expanda el miedo se va a disolver y el vacío se va a llenar. Sólo continúa practicando mecánicamente, enfócate en lo que es real y abraza el momento presente.

No rechaces el miedo, sólo camina a través de él y deja que se disuelva en la luz del amor.

---

<sup>5</sup> Se hace referencia a los ataques terroristas que tuvieron lugar en los Estados Unidos el 11 de septiembre de 2001; dichos atentados provocaron 3.000 muertes (de acuerdo con fuentes oficiales) y el derrumbe de las Torres Gemelas del *World Trade Center*, entre otros daños edificios.

***Hay un sueño que siempre quise realizar, pero el miedo me ha impedido lograrlo; no me atrevo a dar los pasos necesarios para moverme a través de mi miedo. Es un sueño maravilloso y en verdad lo quiero lograr, pero el miedo me paraliza: miedo a lo que pueda pasar conmigo y con mis seres queridos si trato de alcanzar mi sueño.***

Sería bueno que le pusieras un nombre al deseo. ¿Tan grande es que ni siquiera puedes nombrarlo?!

Necesitas ir tras la verdad de tu corazón. Necesitas pararte en tu grandeza y, donde sea que haya miedo, necesitas caminar a través de él. Del otro lado del miedo siempre está el amor. Es imposible herir a las personas que amas. Especialmente si el miedo tiene que ver con encontrarte a ti mismo.

Así que sé inocente, entra al vacío y abraza a ese monstruo que tú llamas "miedo". No hay alegría en apaciguar a los demás y vivir en transigencia. La dicha siempre está en seguir a tu propio corazón.

***Me gustaría saber tu opinión con respecto a terapias alternativas como Reiki, Kabbalah, Tarot y astrología... ¿Estas prácticas ayudan realmente a la evolución humana, o sus efectos dependen del grado de conciencia de cada practicante?***

No tengo una opinión acerca de nada. Pienso que todo es válido y que todo sirve, pero en última instancia eres tú quien tiene que encontrar su propia verdad.

Puedes estudiar un millón de filosofías y leer un millón de libros y escuchar millones de ideas, pero esas son las verdades de otros. Finalmente, tendrás que ir adentro y expandir tu propia conciencia, porque finalmente tu corazón querrá unirse con la Unidad.

En mi experiencia ninguna de las técnicas de las que hablas ha conducido a nadie a la iluminación. Y ese es, finalmente, el llamado del corazón. De manera que estas prácticas son entretenidas -y estoy segura de que sirven en muchos niveles-, pero finalmente tendrás que expandir y estabilizar tu conciencia.

Para poder sanar a los demás, tengo que sanarme primero a mí misma.

***¿Puede la conciencia ser medida a través de una fotografía Kirlian?***

Todas esas cosas son inútiles: la única forma en que tu conciencia puede ser medida es a través de tu propia experiencia. Lo único que puede reconocer a la conciencia es la conciencia.

Una persona que está en un nivel extremadamente alto de conciencia, por supuesto, irradia un aura muy grande. Pero ¿en qué se convertiría esto? ¿En la competencia de auras de la conciencia?! Todos siempre están tratando de comparar, de medir hasta dónde "llegaron", de clasificar la experiencia de otros, pero eso no tiene nada que ver con la conciencia.

La conciencia tiene que ver con anclarse en el amor y en la dicha, pero encontrando la plenitud y la libertad de tu corazón.

Entonces, en realidad, no tengo la menor idea de si una fotografía del aura sería un buen indicador de la conciencia. Apunto el dedo de vuelta a tu propio corazón.

*Ten tu propia experiencia.*

***Estoy experimentando absoluta paz. Pienso que estoy totalmente realizado en mi vida. ¿Cómo puedo comprobar si esta paz es real? ¿Es esto la iluminación?***

Si estás experimentando paz, es paz. No necesitas aclararlo. Pero siempre hay más.

La iluminación no sólo tiene que ver con experimentar la paz. Tiene que ver con barrer la ilusión y experimentar el amor en todo -amor ilimitado sin fronteras- y con despertar a la grandeza de quien tú realmente eres.

A mí me suena como si estuvieras estabilizando la conciencia perpetua. Y eso es maravilloso. Pero no trates de etiquetar tu experiencia; sólo sé inocente y continúa moviéndote hacia lo más profundo. Muévete más hacia el lugar de paz, el lugar de la conciencia.

***¿Hay una sola clase de amor? ¿O hay diferentes clases de amor? ¿Es posible amar sin sufrir?***

El verdadero amor en su forma más pura es incondicional. Ese es el amor real. Viene del interior y se mueve hacia fuera.

El amor verdadero da a todos los aspectos del ser, sin necesitar y sin transigir. El amor verdadero viene de un lugar de inocencia. Es amor iluminado. Y es pleno y es completo dentro de sí mismo.

Todos los otros tipos de amor que experimentamos -o lo que nosotros percibimos como amor- tienen condiciones. Pero eso no es verdadero amor. Eso es lo que nosotros *percibimos* como amor dentro de la experiencia humana; es amor *condicional*.

Esa clase de amor puede ser amor romántico, puede ser el amor de un amigo, de una pareja, de un niño o de un animal. Pero esa clase de amor tiene condiciones.

El verdadero amor, por otra parte, viene del amor absoluto hacia uno mismo, y da y sostiene a todos en su grandeza. Destruye la ilusión de limitación, de necesidad y de sentirse víctima.

***¿Cómo vivir en esta sociedad tan falta de amor?***

¡Yo percibo a la sociedad llena de amor! Eso es todo lo que veo. Pero tuve que encontrar el amor dentro de mí para poder verlo.

No hay nada fuera de ti: ese es el concepto erróneo de los seres humanos. Creen que son las víctimas de lo que está sucediendo a su alrededor, en lugar de verse a sí mismos como maestros creadores que están creando todo en cada momento.

Entonces, si no puedes ver el amor fuera, para mí es muy claro lo que necesitas hacer: necesitas ir adentro y encontrar ese amor ahí. Entonces lo experimentarás en abundancia a todo tu alrededor.

***Mi vida ha sido muy dura, llena de sufrimientos y dificultades. ¿Por qué nos lleva tanto tiempo recordar la verdad de quienes somos? ¿Por qué tenemos que pasar por tantas penurias para poder despertar de la ilusión? ¿Por qué no podemos nacer conscientes y experimentar una vida de permanente felicidad? Todavía no entiendo por qué elegimos experiencias tan duras. ¿Fue realmente necesario que yo atravesara todo eso para poder encontrar la unión?***

Por supuesto que no era necesario. Siempre fuiste libre y siempre serás libre. Pero puedo ver que tienes una percepción muy sombría de lo que sucedió. Te enfocas en lo malo de tu experiencia y en lo terrible que fue, en lugar de enfocarte en lo maravilloso que fue —en lo fenomenal que fue, en lo ingenioso que fue— que el amor lograra engañarse a sí mismo creyendo que es esta limitada criatura llamada "humano".

¡Qué juego tan increíble! ¡Observa la maravilla y la magnificencia y la belleza de este proceso! Todo lo que has sentido, todo lo que has deseado, toda la felicidad y el amor que has compartido. Toda la desilusión, todo el sufrimiento que has experimentado... ¡¿Acaso no es magnífico todo eso?! ¿Acaso no colmó cada uno de tus sentidos? ¿Acaso no te llevó a las más altas cimas de las más espectaculares montañas y luego te arrojó a un barranco rocoso, donde sangraste y sufriste?! ¿Acaso no te viste a ti misma magnífica y hermosa? ¿Y, en otros momentos, no te odiaste, presagiando lo peor?

La vida es hermosa, la vida es completa. La vida es el mejor juego que haya sido creado. Abrázala en alabanza, gratitud y amor. Juégala cien por cien.

¡Todo aquello que no quieras hacer hazlo! ¡A todo aquello a lo que temes abrázalo! ¡La vida existe para ser abrazada! ¡Es un juego, es una obra de teatro, es un ballet! Es lo más magnífico que existe. ¡Sé vida!

*¿Cómo puedo permanecer optimista y no caer en la depresión cuando no logro lo que quiero, especialmente cuando tengo tanto amor que dar y nadie consigue llenar ese espacio?*

Necesitas abrazar un lugar de inocencia. Un lugar de rendición, un lugar sin expectativas. Toda tu desilusión es provocada por tus expectativas y tu constante búsqueda de la plenitud en el afuera.

El sufrimiento humano es creado por la mente. Si te rindes al momento -a la perfección— y eres inocente, todo eso se irá. Todo ese amor que dices que tienes para dar *dátelo a ti misma*. Ten un romance contigo misma. Llévate a una caminata. Date una cena romántica.

Enfócate adentro todo el tiempo, en la fuente de toda la plenitud, que es la conciencia. Usa estas herramientas todo el tiempo para parar el delirio de la mente y ánclate profundamente en la experiencia de la conciencia.

***¿Cómo sé que estoy en el camino correcto?***

Todos los caminos son correctos, porque la vida tiene que ver con la experiencia. Pero, en última instancia, el corazón volverá a casa, a sí mismo.

Cuando estamos en la búsqueda de la vuelta a casa, a menudo tomamos muchos caminos, como pequeños ratones atrapados en un laberinto, dando vueltas y vueltas en círculos persiguiendo nuestras propias colas. Ese es el juego de la vida. Muchas veces lleno de alegrías y desilusiones.

Cuando yo encontré estas herramientas, supe en el fondo de mi corazón que eso era lo que yo había estado esperando toda mi vida. Me entregué por entero y, sí, alcancé la iluminación. Tenía muy claro que era eso lo que yo había estado buscando durante toda mi vida. Y ahora mi búsqueda ha terminado, y sólo sigo profundizando mi experiencia con ellas.

Pienso que las cosas son muy claras para el corazón y que sólo necesitamos confiar cuando los conflictos del intelecto comienzan a cuestionar nuestras elecciones más profundas, y continuar avanzando.

Cuando tienes dudas, es maravilloso contar con alguien que tú percibes que ya tiene lo que estás buscando: esa persona o maestro te puede guiar en esas ocasiones. Porque siempre hay duda: eso es parte de la dualidad de la experiencia humana. Primero hay convicción y luego viene la duda. Y se alternan; es parte del proceso de crecimiento. Hay expansión y luego hay contracción. Pero muy profundo, dentro, en algún lugar, el corazón sabe la verdad.

***¿Cómo puedo expandir mi conciencia?***

Yo sólo puedo hablar de mi experiencia, de cómo expandí yo mi conciencia. Por supuesto que practicaba muchísimo. Usaba estas herramientas con los ojos cerrados por la mayor cantidad de horas posibles, y con los ojos abiertos siempre: cada vez que aparecía un nuevo pensamiento.

Siempre estaba enfocada en la conciencia, en ese espacio de paz, y siempre trayéndome de vuelta al momento presente. Sentía todas mis emociones, expresaba todos mis juicios, era totalmente real y hablaba mi verdad. Y, mientras más mi conciencia se expandía, más y más yo me empujaba a enfocarme adentro. Me empujaba a nunca transigir y a nunca buscar la aprobación en el afuera.

Y así la conciencia se desarrolló como un músculo que ha sido ejercitado, y se volvió tan fuerte que fue virtualmente imposible para mí no expresar mi verdad. También me permitió no abandonarme nunca más.



Atravesé todos los estados de conciencia: el cuarto estado de conciencia, la conciencia perpetua y luego la iluminación completa. Pude ver muchos aspectos de mí misma que ya no me servían y les permití irse en forma natural.

Donde había miedo, caminaba hacia él.

Donde había separación, hacia allá caminaba.

Donde había juicios, los expresaba.

Siempre estaba conectada con la conciencia.

Solté mis apegos, solté mis deseos, e hice de mi despertar mi enfoque unidireccional. Me rendí a mi maestro y lo solté todo.

### ***¿Cuál es la percepción de los maestros Isha acerca del mundo moderno? ¿Qué esperan de la humanidad?***

No tenemos una teología. Los maestros Isha no tienen una percepción específica del mundo. Esto no es una religión. No hay sistema de creencias.

Todo lo que puedo compartir contigo es mi percepción. Y mi percepción es que la humanidad es perfecta. Perfecta, dentro de un juego de dualidad y limitación. Y mi objetivo o mi rol en este juego es traer a toda la humanidad de regreso a la unión, de regreso a la unidad. Ese es el juego que escogí jugar y ese es el juego que mis maestros están jugando.

Mis maestros están unidireccionalmente enfocados en la iluminación. Y se han comprometido consigo mismos a sanar a la humanidad a través de sanarse ellos mismos.

### ***¿Cuál es tu opinión acerca de la ayahuasca, la planta chamánica alucinógena? Mucha gente la usa como parte de su proceso de sanación interna. ¿Qué mensaje les darías a esas personas?***

La ayahuasca es como muchas otras cosas: te da una experiencia exaltada, pero, si necesitas consumir algo para poder expandir tu conciencia, esta tiene que contraerse, porque la experiencia no se ha estabilizado.

La gente usa muchas drogas que alteran la mente para percibir más allá de sus realidades normales, mundanas -para echarle un vistazo a lo que ellos llaman "el otro lado"—, pero esa experiencia sigue siendo ilusoria. No te ancla en el amor permanente dentro de ti, no te sitúa en permanente unión con la totalidad de tu creación.

Dentro y fuera son la misma cosa. Y cuando te unificas te das cuenta de que todo está dentro de ti. De modo que la ayahuasca es como todo lo demás: no es buena, no es mala. Es sólo otra experiencia.

Pero no esperes iluminarte usando ayahuasca, tampoco esperes que sane tu vida. Puede que te dé algún entendimiento, pero no te dará una experiencia permanente.

### ***¿Qué sientes acerca de la legalización de la marihuana?***

¡Realmente no siento nada! Porque no me importa. Estos temas tienen que ver con la política y con el control. Con intentar ser bueno. Y, dentro de la dualidad, siempre hay dos maneras de ver las cosas. Algunos piensan que la marihuana es genial; creen que nos pacifica y que tiene propiedades curativas. Otros creen que conduce al uso de otras drogas más duras, como la heroína.

Todas estas cosas son teorías e ideas. ¡Si fuera por mí, yo legalizaría todo! Permitiría que todos se volvieran completamente locos hasta que decidieran que nada de lo que han probado les sirve, y entonces elegirían volver a casa, a sí mismos, a través de la expansión de la conciencia.

No importa con quién duerma, no importa qué droga consuma, no importa qué religión tenga, de qué color soy, qué preferencias políticas o sexuales tenga, cómo me gano la vida, qué me motiva, si es algo artístico o intelectual, qué persigo o qué logro...

*¡Nada de eso es relevante!*

Finalmente, tengo que regresar a casa, a mi propio corazón.

Y a veces la forma más rápida de hacerlo es a través del sufrimiento. Porque los humanos llegan a un punto donde ya han tenido suficiente.

De modo que yo no tengo ningún sistema político de creencias acerca de qué está bien y qué está mal, porque pienso que todo está bien. Pienso que todo es solamente el Uno que se experimenta a sí mismo siendo humano. Moviéndose pesadamente en la oscuridad, intentando encontrar el esquivo interruptor de luz que lo llevará a casa, a su propio corazón.

### ***¿Cuál es tu opinión sobre la teoría maya que predice un enorme cambio planetario en el año 2012?***

Los asuntos de la ilusión no tienen ningún interés para mí. En lo único en que estoy enfocada es en que todos se sanen a sí mismos y vuelvan a casa, a la unión.

Pienso que los mayas tienen ciertas profecías sobre esto y que sería maravilloso si esas profecías se hicieran realidad. Pero yo no proyecto hacia el futuro: ese momento no existe. Lo único importante es estar en este momento. Siendo conciencia y siendo más amor, en cada oportunidad.

Vuelve a casa, a la inocencia. No pospongas la vida por un momento futuro. La vida es aquí, ahora.

¡La inocencia no encasilla al futuro! Está abierta a lo que sea que suceda. Y la inocencia percibe todo desde un lugar de amor. Abraza el momento como una experiencia.

Así que toda la humanidad podría entrar en conciencia unificada simultáneamente. O media humanidad podría caerse por uno de los costados de un planeta redondo. Realmente no hay diferencia. Porque la muerte es imposible. El planeta de la creación es una ilusión. ¡Tú puedes crear *cualquier cosa* en un instante sagrado!

*Lo único que necesito es estar cien por cien en este momento.*

*Lo único que necesito es estar en mi corazón, en este momento.*

Sé el amor en este momento y abraza la inocencia de un niño en este momento.

***¿Con respecto a la teoría del cinturón de fotones, ¿por cuál vórtice estamos pasando, cuándo terminaremos de sentir el efecto de cada cinturón y qué cambios podemos hacer en nosotros para ayudar a que esos cambios tengan lugar?***

Hablaba con el doctor Spock el otro día: contacté la nave madre a través de mi computadora cristalizada de telepatía mental color púrpura, la cual proyecta mis pensamientos desde el planeta Júpiter, y él me dijo: "Sakti, he llegado a la conclusión de que, dado que no todos los vórtices son en realidad codependientes, sino que son la Unidad, estos también deben ser aspectos ilusorios, y en verdad no pueden tener ninguna variante sobre mi experiencia interna. Porque cuando experimento el amor dentro, no hay nada que carezca de amor, y la dualidad dentro de los vórtices, dentro de las estaciones, dentro de las dimensiones, es solo una extensión de mi juego ilusorio. ¿Es correcto eso?". Fue muy claro para mí que el doctor Spock había estado practicando el Sistema Isha por numerosas horas mientras flotaba cerca de las galaxias, y yo quedé muy complacida al observar que él estaba retornando a un punto muy cercano a la conciencia unificada.

En su sabiduría, insistió en que el resto de los miembros de la nave espacial Enterprise —incluidos los mutantes y los extraterrestres— debían unirse a la práctica, para que todos pudieran unificarse como Uno, como la Unidad.

Encuentra a tu niño interior, juega el juego dentro de las millones de galaxias, sé un mutante, sé un extraterrestre, sé un astronauta, sé el doctor Spock..., pero en el fondo, debajo de todos esos disfraces y todos esos conceptos de dualidad, recuerda que eres el amor.

***A medida que expando mi conciencia, ¿me acercaré más rápidamente al destino que tengo marcado para esta vida?***

No tienes destino. No hay nada marcado para esta vida. Es un concepto erróneo que hemos creado para establecer la dualidad.

Sólo existe este momento. Siempre eres la Unidad. No tienes una agenda o una secretaria que programe tus actividades para que puedas ser quien eres. Todos esos conceptos han sido parte de nuestro sistema educativo y, por consiguiente, creemos en ellos.

Pero no necesitas aprender ni lograr nada. En realidad, lo que necesitas es soltar lo que has aprendido y regresar a la inocencia, para que puedas disfrutar completamente de la belleza de tu propia creación.

De modo que no hay destino, no hay nada que lograr y no hay ningún lugar adonde ir. Sólo hay que ser. Ser amor en cada momento. Encontrar la dicha en cada momento. Volver a la inocencia y a la unión en cada momento.

Ese es tu destino: encontrarte a ti mismo.

Y cuando todo haya terminado, nadie te va a dar una libreta de notas de lo que has logrado en esta vida. Serás el fruto de tu propia labor, y tu labor estará envuelta en un cálido manto de paz, dicha, amor, inocencia y perfección.

***¿Acentuará la expansión de la conciencia mi habilidad para ver el futuro?***

Dentro de la conciencia exaltada la gente percibe el futuro. Pero, por supuesto, todo eso es ilusorio, porque no hay nada más que este momento.

Sugiero que la necesidad de saber lo que va a suceder en el futuro viene de un deseo profundamente asentado de controlarlo todo con la esperanza de que quepa perfectamente en la caja de tus expectativas. ¿Dónde está la inocencia, dónde está la magia en eso?

Si te mantienes en el momento y confías —porque, en realidad, tú estás creando todo perfectamente—, no hay un deseo de conocer un momento futuro. Sólo hay el abrazo inocente de este momento, que es lo único que existe.

Entonces, sé como los niños pequeños. Encuentra la magia. Suelta el control y confía.

***¿Cuál es nuestro rol en la sociedad?***

Asumo que cuando preguntas sobre tu rol en la sociedad te estás refiriendo a ti mismo como un ser consciente enfocado en la elevación de la conciencia. Siendo así, tu rol es, primeramente y siempre, ser tú mismo. Amarte a ti mismo, sanarte a ti mismo.

Tu segundo rol es elevar la conciencia de la humanidad, porque eso igualmente es tu ser.

¿Cómo lo haces? Lo haces, primeramente, sanando tu ser y, luego, expresando la verdad. Sosteniendo a cada uno en su grandeza y permitiéndole retornar a su propio corazón. Ese es el rol de todos los humanos: unificarse con cada parte de sí mismos.

***¿Cómo puedo encontrar libertad interior y crecimiento espiritual en un mundo tan lleno de limitaciones y control? ¿Cómo puedo escapar de las manipulaciones y de los conceptos negativos, que son tan comunes en la sociedad moderna?***

El exterior no tiene nada que ver con tu felicidad. El exterior es ilusorio. Me puedo rendir a cualquier cosa —a cualquier restricción que se me imponga en el afuera—, pero es en el interior de esas restricciones donde encuentro el amor.

Eso no es someterse: la sumisión produce resentimiento. Pero la rendición produce dicha. La prisión nunca la indican las paredes. La prisión la indica tu reacción a la cárcel.

Te voy a dar un ejemplo: cuando Nelson Mándela fue finalmente liberado después de veintidós años de cárcel, le preguntaron: "¿No odias a esas personas que te mantuvieron cautivo durante veintidós años?". Su respuesta fue: "Estuve preso durante veintidós años. Si los odiara después de haber salido de la cárcel, aún seguiría preso".

Esas son palabras de grandeza. Esas son palabras de conciencia. Nunca eres prisionero por tus circunstancias: siempre es tu reacción la que señala si eres un hombre libre o un hombre oprimido.

***¿Qué opinas acerca del matrimonio?***

Es lindo.

***¿Mis defectos personales serán destruidos a medida que mi conciencia se expanda?***

¡De acuerdo con mi percepción, tú no tienes ningún defecto! Eres perfecto exactamente como eres.

Pero, a medida que tu nivel de conciencia se eleve, puede que comiences a notar que hay partes de ti que no te sirven. Son cosas que puedes dejar ir en forma natural. Pero ama esas partes. No las condenes como defectuosas, porque lo que condenas como defectuoso —o desechas como malo— invariablemente vuelve para perseguirte.

Abraza y ama cada aspecto de tu experiencia humana. Porque tú eres perfecto, siempre has sido perfecto y siempre serás perfecto. Sé inocente y amoroso, como un niño. Primero contigo mismo; luego puedes extender eso a la humanidad.

***¿Cómo puedo llevar una vida diaria tranquila sin verme afectada por los comentarios o acciones de otras personas hacia mí?***

Cuando nos sanamos a nosotros mismos ya no hay reacción, porque nos amamos incondicionalmente y sabemos que nada del afuera nos puede afectar. Si algo *nos* afecta, es una maravillosa oportunidad para liberar la emoción, para que eso ya no nos afecte más.

Abraza cada aspecto de tu universo y ánclate profundamente en la conciencia, profundamente en el amor. Si los juicios de otras personas gatillan algo en ti, *siéntelo*, suéltalo y ánclate nuevamente en el amor a ti misma.

Cuando tu autoestima es prisionera de las opiniones, de la apreciación o de la crítica de otras personas, eres como una frágil hoja agitada por el viento. La ilusión siempre va a cambiar, y serás arrojada de aquí para allá en cualquier momento, cuando la brisa cambie de dirección.

No seas una hoja. Sé el árbol, enraizado profundamente en el amor. El árbol se arquea y se mueve, pero está anclado en algo mucho más sustancial. Está abierto a escuchar lo que sirve, pero no queda totalmente desenraizado cada vez que el viento pasa.

De modo que ánclate en el amor, escucha a tu universo, permanece abierta a soltar lo que no te sirve, pero no seas la hoja. No te dejes llevar para un lado y para el otro en una confusión, dependiendo del afuera para contener tu seguridad interior.

***¿Cómo puedo atraer a personas positivas a mi vida, personas que alimenten mi crecimiento?***

Cuando estás enfocado en la conciencia, tú, como maestro creador, estás creando todo lo que necesitas en cada momento. No es necesario que te preocupes por los detalles de tus requisitos particulares: te puedo asegurar que lo que sea que no te sirva desaparecerá en forma natural, y lo que sea que te sirva estará presente en cada momento.

Tú no eres limitado en tus creaciones, tú nunca has estado y nunca estarás sin lo que necesitas en cada momento dado.

***¿Cómo puedo darme cuenta de que he encontrado a la persona correcta y cómo puedo estar seguro de que más adelante no nos distanciaremos o perderemos contacto de alguna manera?***

Es muy importante que te des cuenta de para qué son las relaciones. Las relaciones son para que te veas a ti mismo. No existe la pareja ideal, con la sola excepción de *tí*. Tú eres la pareja perfecta para ti mismo. Y a medida que eleves tu conciencia encontrarás que tus espejos te reflejan eso.

Las personas que llegan a tu vida lo hacen sin garantía. Si todos tuvieran garantía de por vida, ¡qué aburrido que sería! Lo que necesitas es aprender a abordar la vida no desde un lugar de control y necesidad, sino siendo inocente y abierto como un niño.

Cuando un niño se hace de un nuevo amigo, no le pregunta: "¿Me prometes que siempre vas a ser mi amigo?". No, él sólo disfruta del momento. Vive inocentemente. Juega inocentemente. No tiene una lista de necesidades, protecciones, compromisos, realizaciones, sistemas de creencias religiosas, preferencias

sexuales o necesidades para la aprobación familiar: sólo tiene, inocentemente, un amigo, que ha tocado e iluminado su corazón. Han encontrado dicha juntos y juegan juntos.

Sé como un niño. Suelta el control y abraza la magia en cada momento, sin expectativas.

***Si somos una parte de la Unidad, ¿por qué decidimos venir y experimentar esta dualidad? ¿Por qué?***

¡Porque es un juego! ¿No te estás divirtiendo?

El intelecto siempre quiere una razón. Vas a la escuela y te enseñan a razonarlo todo y se te dice que para todo hay una razón.

Pero sólo es. Es ser.

En la belleza, en la dualidad, en la magnificencia, en la confusión -dentro de todo eso- cada cosa es sólo para que el Uno se experimente a sí mismo.

Pero tu intelecto quiere saber por qué. Pensamos que hay algo que lograr. Pensamos que este es un examen. Pero no lo es. Sólo se trata de *ser*. Y de encontrar la alegría. Y, luego, de encontrar el amor a ti mismo.

Esa es la razón. Amarte a ti mismo incondicionalmente. Entonces hay libertad absoluta.

***Mis padres siempre me dijeron que no debía decir cosas tontas, de modo que ahora siempre soy cuidadosa con lo que digo, para estar segura de que no estoy diciendo nada estúpido.***

No puedes estar en tu corazón y pensar. Es imposible. Y la única manera en que puedes ser libre es hablando desde tu corazón. Es siendo inocente, como un niño.

Y los niños no piensan. Sólo abren la boca y el asunto sale. Pero se nos ha enseñado a no hacer eso, de modo que perdemos toda la inocencia. Perdemos todo el amor por nosotros mismos y nos comenzamos a juzgar.

Y todo porque nuestros padres nos dijeron: "Si no tienes algo inteligente que decir, mejor no digas nada".

Así que es fantástico que lo puedas ver. Y sólo lo sueltas.

***¿Me podrías dar un ejemplo de cómo ser gentil conmigo mismo?***

Primeramente, no te juzgues. No digas: ¡"Oh, no he encontrado un espacio de paz dentro de mí! ¡No hay felicidad en mí!", porque eso no es verdad. Sólo estás creciendo.

Y no te enfoques en lo que está mal, especialmente en lo que está mal en ti. Todos tenemos la tendencia a hacer eso. Somos duros con nosotros y ponemos a todo el mundo antes, porque creemos que si no lo hacemos estamos siendo egoístas. ¡Y entonces nuevamente estamos siendo duros con nosotros mismos!

¿Les suena familiar? Seguramente, porque todos tenemos mucha culpa con relación al tema del egoísmo. Se nos hace mucho más difícil darnos a nosotros que darles a los demás.

Pero es importante que recordemos ser amorosos y gentiles con nosotros mismos, aun cuando se nos haya enseñado que eso es egoísmo.

*Porque, si no puedo amarme a mí misma, ¿cómo te puedo amar a ti?*

Es absurdo. No funciona. *Tienes* que amarte a ti mismo primero. Y entonces puedes amar incondicionalmente.

De modo que ser gentil es abrazar cada aspecto.

*Cada aspecto.*

Abraza todas las partes que juzgas —los celos, la rabia- y simplemente ámalas. Porque, cuando rechazas algo, ese algo vuelve con el doble de fuerza. ¡Cuando luchas contra todo, el universo trabaja contra tus intenciones!

Pero, cuando amas esos aspectos, se disuelven, porque todo es amor. Si los abrazas, vas a ver a través de ellos y entonces los vas a poder soltar.

Porque todos somos perfectos. Somos perfectos y somos humanos. Estamos teniendo una experiencia humana perfecta. Lo que no significa que seamos santos. ¡No estamos teniendo una experiencia santa, estamos teniendo una experiencia *humana*!

Entonces sé gentil. ¡Y sé humano! No adoptes una máscara social de bondades.

Sé real. No te abandones. Sólo sé leal a tu corazón.

***¿Por qué le tenemos miedo al amor?***

Porque el amor con el que reemplazamos al amor incondicional es condicional y está plagado de manipulaciones y frustraciones, pues tenemos la idea de que podemos ser abandonados. Nos decimos: "Oh, mejor no voy a amar mucho, porque me acuerdo de una vez que me hirieron". Y recordamos todas las frustraciones de nuestra niñez. Para mí era mi miedo al abandono, que venía de que yo creía que mi madre natural me había abandonado. Siempre me estaba escapando del amor, porque pensaba que no lo merecía.

Y esos surcos de separación que creamos para poder tener nuestra experiencia humana nos hacen buscar el amor fuera, y eso siempre es frustrante. Y pensamos que no merecemos amor. Pensamos que no podemos confiar en él. Pensamos que nos tenemos que proteger de él, porque nos hace vulnerables. Siempre nos estamos protegiendo. Pero el amor real -el amor incondicional— está dentro y se encuentra en el *ser*, en simplemente estar con nosotros mismos. Y esa es una de las cosas más difíciles de hacer para nosotros, porque nuestro intelecto nos dice que nuestro amor y nuestra satisfacción están fuera.

Sé que todo esto suena contradictorio, porque probablemente todos podríamos jurar que queremos amor. Podríamos jurar que nos gusta estar con nosotros mismos, pero simplemente no es verdad. Somos contradicciones que caminan, pero sólo tenemos que verlo. Y cuando lo vemos podemos decir: "OK, puedo soltar eso ahora", y sólo ser el amor.

Porque el amor verdadero simplemente da, y da sin expectativas. Carece de resentimiento. No tiene un precio, no tiene control. Pero tiene que venir del *ser*. Tienes que *brindarte* ese amor a ti misma antes de poder brindárselo a otros. No importa lo agradable que seas como persona, es imposible que ames a nadie incondicionalmente mientras no te ames a ti misma incondicionalmente.

Yo solía ser una "buena persona espiritual" y solía abandonarme en todo tratando de amar a todo el mundo. Pero a mí misma no me amaba. Así que, cuando comencé a sanar y vi lo que había estado haciendo, lloré. Realmente estaba impactada por lo mucho que me había lastimado a mí misma. Por lo buena que había sido con todos los demás, pero lo mucho que me había herido *a mí misma*.

Y todos tenemos la tendencia a hacer eso, especialmente las mujeres. Pero los hombres también lo hacen. Y lo único que necesitamos es verlo y ser gentiles.

El amor condicional nunca puede estar a la altura del amor que habita permanentemente en tu corazón. Así que vuelve a tu corazón, instálate en ese amor y deja que ese amor verdadero se mueva hacia fuera, sin miedo.

### ***¿Cómo podemos ver todo eso? Parece que lo negamos. ¿Cómo podemos verlo?***

Esta práctica te lo mostrará. La expansión de la conciencia te mostrará todo. Te mostrará la naturaleza del amor. Te mostrará que el amor da y que no tiene condiciones. Y comenzarás a verlo.

Recuerdo el testimonio de un practicante del sistema que perdió a su esposa; él, en lugar de aferrarse al sufrimiento, se desapegó<sup>6</sup>. Esa fue una experiencia fenomenal. Eso fue amor incondicional puro. Y esa es la naturaleza del amor. No tiene necesidades. Y comenzarás a experimentarlo, porque viene con la expansión de la conciencia.

¡Así que sólo sé gentil! Sólo di: "¡Quiero ver! ¡Quiero ver y quiero soltar!" y el universo te mostrará todo. Solo sé consciente.

***Al volver del último curso intensivo me di cuenta de que, cuando recuerdo lo que me dijiste, me da miedo mi propia grandeza. Porque cuando hablas me doy cuenta de que hay cosas que yo ya he sentido dentro de mí, pero que no tuve la suficiente confianza en mí como para expresar mi verdad. Y ahora es como si pudiera sentir tus palabras desde un lugar diferente. Y a veces estoy aterrizado de despertar y ser tan grande.***

Tienes un apego a ser pequeño y un miedo a ser grande, porque piensas que la grandeza te separa. Pero, en realidad, te une, de modo que no vas a perder nada. De hecho, vas a ganarlo todo.

¡Es tan graciosa la forma en que amamos nuestra pequeñez! Nos gusta encajar adecuadamente, porque es lo que se nos ha enseñado toda nuestra vida. Se nos ha dicho que no nos destaquemos mucho, que no nos sintamos demasiado orgullosos, que no hagamos esto, que no hagamos lo otro... se ha vuelto una parte de nuestro sistema de creencias. Pero tú puedes soltar todo eso ahora.

Yo sé que, si siento algo, eso es así como lo siento. Y eso es libertad absoluta. Puede ser sutil, puede que nadie más en el mundo lo vea, pero, cuando sé que tengo razón, sólo lo sé. Nunca dudo de mí misma.

Sin embargo, cuando recién desperté, me creé tanta oposición que a veces mi lado humano se entrometía y comenzaba a dudar. Fui educada para subestimarme: mi madre acostumbraba criticarme para que así yo no me destacara. Ella sólo lo hacía por amor -pensaba que me estaba protegiendo de la sociedad-, pero me hizo ser insegura.

De modo que, cuando recién desperté, tropecé con esos surcos de nuevo, a pesar de que muy profundamente en mi interior nunca dudé de mí, jamás. Y la manera de atravesar esas respuestas automáticas es haciéndolo con *determinación*. Y dándote ese amor a ti mismo. Entonces los surcos se van a disolver.

Todo fuera de ti refleja tus juicios, pero esos reflejos son una ilusión; no existen. Si yo no me juzgo, la gente puede juzgarme, pero no me afecta. Pero, si yo me estuviera juzgando, sus opiniones me afectarían.

Así funciona la ilusión. La ilusión te muestra a ti, a *ti mismo*.

Si te fijas en Osho, puedes ver lo rebelde que fue. Él atacaba todo -el gobierno, la política-, daba la impresión de que había salido a dismantelar toda la sociedad. Y lo hacía porque no podía importarle menos lo que pensarán de él. Era intelectual y argumentativo, pero los juicios no significaban nada para él. Disfrutaba jugando a ser rebelde. Adoraba estar en los medios de comunicación. Sólo estaba jugando.

Pero le llevó muchos años llegar a ese lugar, llegar al punto donde no le importara.

Fue juzgado por todos y ahora es un dios. ¡Por supuesto que tú eres muy afortunado porque tienes la oportunidad de llegar a lo mismo antes de morir!

***Hice el curso del Sistema Isba y creo que es espectacular. Pero me es difícil creer que algo tan simple pueda llevarme a la iluminación. Hay tanta gente sufriendo y creyendo que la iluminación es difícil de lograr. Me cuesta pensar que es tan fácil. ¿Cómo puedes garantizarlo?***

<sup>6</sup> Véase el Libro del Amor; allí se recoge el testimonio de ese hombre.

La iluminación es inocencia. Es volver a la inocencia de un niño. No es complicada. Los adultos son complicados -son víctimas de sus intelectos, de los que están tan orgullosos-, pero sólo la inocencia puede ver el amor.

Este Sistema es simple, pero es como cartuchos de dinamita. Verdades absolutas de iluminación que destruyen todo lo que es complicado; todo lo que no es real.

La iluminación no tiene por qué ser difícil. Sólo tienes que rendirte.

### ***¿Cuál es el propósito de enseñarles esta práctica a niños de sólo cuatro años?***

¡Que es entretenido para los padres!... No, en serio, el hecho de que los niños estén enfocados en alabanza, gratitud y amor, y estén enfocados en la conciencia, va a impedir que se formen algunos surcos.

También, a medida que los padres expanden sus conciencias, el subproducto natural es el mismo. De manera que se está elevando la conciencia de todos.

Lo más maravilloso de enseñarles a los niños es que ellos les recuerdan a sus padres que practiquen.

### ***¿Son las expectativas las que crean la ilusión del descontento?***

Las expectativas son un truco de la mente, y la mente las crea para no estar nunca satisfecha. Constantemente nos estamos imaginando cómo nos gustaría que las cosas fueran y, cuando no es ese el cuadro que creamos, nace el descontento.

Los niños no tienen esa experiencia porque son inocentes y no tienen ninguna expectativa. Ellos simplemente *son* y abrazan la dicha en cada momento.

Los adultos, por otro lado, tienen una imagen de cómo debería ser todo para poder ser felices. Y, si no es así, entonces no son felices, de modo que preparan su propia frustración.

*Pero la expectativa es una ilusión, una ilusión de la mente.*

Y todo está basado en eso. Tenemos la idea de que para ser felices tenemos que tener esto, y esto, y esto... Pensamos que necesitamos encontrar el amor de nuestras vidas, que necesitamos tener un trabajo donde podamos ser creativos para así sentirnos bien, necesitamos dos niños, un perro, una cerca más grande o tal vez un auto deportivo. Quizás un lindo viaje al extranjero...

Tenemos estas ideas acerca de lo que necesitamos para ser felices, pero nunca nos hacen felices, porque siempre estamos buscando algo más.

La única felicidad permanente está dentro.

### ***Después de las hermosas expansiones que he experimentado aquí, me gustaría saber cómo sacar el mejor provecho de estas experiencias y aplicarlas a mi vida. ¿Cómo puedo hacer eso?***

La mejor manera de usar todas estas experiencias es tomando lo que te sirve, viendo lo que no te sirve y soltándolo.

Cuando veas algo antiguo —como, por ejemplo, tu adicción al sufrimiento—, sólo obsérvalo y suéltalo. Pero suéltalo desde un lugar de amor.

Si siempre estás enfocado en el afuera -buscando el amor fuera, seduciendo, buscando aprobación-, lo cual no sirve, tienes que verlo, ver que eso está basado en algo completamente inseguro.

De modo que comienzas a darte ese amor a ti mismo. Cada vez que busques el amor fuera, sólo ve eso y vuélvelo hacia dentro, porque es el único lugar donde encontrarás la libertad.

No hay nada fuera, eres sólo tú mostrándote a *tí*. Tú mostrándote todas tus inseguridades, todos tus miedos, todas tus dudas, todos aquellos lugares donde no te estás amando.

*Todo en el afuera es sólo tú habiéndote a ti mismo.*

Así que, en vez de dirigir la atención afuera, simplemente bríndate ese amor a ti mismo.

### ***¿Cómo puedo volver a comunicarme con algún miembro de la familia que se ha alejado de mí sin razón aparente?***

Bueno, ¡supongo que podrías intentarlo usando el teléfono!

Cuando quiera que tratemos de conectarnos con alguien —cuando tengamos dramas, cuando pensemos que necesitamos perdonar, que necesitamos vernos implicados en todas las complejidades de la condición humana-, seamos reales. Seamos vulnerables. Seamos honestos y digamos exactamente lo que está sucediendo.

Cuando somos honestos e inocentes nos hablamos de corazón a corazón. Un corazón se abre a otro corazón. Y, si cuando abrimos nuestro corazón el otro corazón no se abre, no importa, *porque siempre estás expresando tu verdad para ti*. Todo lo que haces es para sanarte a ti mismo y retornar a casa, a ti mismo.

Entonces expresa tu verdad, sé vulnerable, sé inocente y abraza cada momento como si fuera nuevo.

No tengas una expectativa.

*Sé inocente, inocente, inocente.*

### ***¿Cómo puedo alcanzar estabilidad emocional en mi profesión y en mi vida sentimental?***

Toda tu estabilidad viene de dentro. De modo que, si estás buscando la estabilidad en el afuera como prioridad, siempre vas a quedar tremendamente decepcionado. La ilusión continuamente se está moviendo y continuamente está cambiando. Esa es la naturaleza de la ilusión.

Pero cuando hayamos estabilizado la seguridad dentro de nosotros y nuestra conciencia se haya expandido, vamos a encontrar, irónicamente, que todo en el afuera comienza a cambiar. Vamos a empezar a crear lo que queremos en nuestras vidas, porque en la medida en que nos damos más amor a nosotros mismos, naturalmente comenzamos a sentir que merecemos recibirlo.

Muchos humanos creen que no merecen amor, dicha, felicidad y plenitud. Pero, en realidad, *somos* esas cualidades.

Entonces, estabiliza tu experiencia interna, encuentra abundancia dentro, vive sin expectativa y permite que la magia se desenvuelva desde un lugar de inocencia.

***Tú siempre dices que no hay nada correcto o equivocado, que juzgamos todo a través de nuestras propias percepciones individuales. Pero, cuando herimos a alguien físicamente -en una pelea, por ejemplo—, ¿no es eso malo? ¿Cómo puede ser bueno? ¿Cómo deberíamos juzgar esa clase de comportamientos?***

¡Resulta divertido que tomes mis palabras y las uses como medio para crear un juicio!

Cuando digo que las cosas no son ni correctas ni incorrectas en el mundo de la dualidad, es porque puedo ver que es sólo un juego. Puedo ver que no tiene la severidad que tú les atribuyes. ¡Aunque, dentro de la ilusión, obviamente lo ideal no es ir por ahí clavándonos cuchillos los unos a los otros!

Pero todos estos comportamientos de baja vibración comienzan a desaparecer naturalmente a medida que elevamos la conciencia. Si me amo a mí misma, es muy improbable que le clave un cuchillo a alguien. Las personas que hacen eso están llenas de miedo y de necesidad de protegerse.

Pero necesitas ser capaz de ver esto —de ver que no están actuando desde un lugar consciente, sino que están respondiendo de una forma totalmente robótica- para poder entender.

Entonces, te lo digo nuevamente: "*...no saben lo que hacen*".

Recuerda, a medida que elevemos la conciencia y regresemos a la unión, estos comportamientos van a desaparecer. Si pudieras comenzar a ver las cosas desde un lugar de amor, en vez de tratar de poner todo en una cajita conforme a tus juicios y a la ley, estarías demostrando más amor hacia ti misma.

Entonces podrías darte cuenta de tu propia verdadera naturaleza y ver que ese comportamiento no es la verdadera naturaleza de esas personas. Es una respuesta ilusoria activada por un mundo de miedo.

***¿Cuál es su opinión respecto de la sexualidad? Muchas corrientes espirituales antiguas hablan de una sexualidad trascendente o suprasexualidad, dándole un carácter sagrado y sublime. La Biblia condena la homosexualidad. ¿Cómo encaran los maestros Isha este tema?***

Los maestros Isha no tenemos una percepción, porque no tenemos una doctrina. No tengo juicios hacia ningún aspecto de la sexualidad. Es una parte importante de la experiencia humana.

Pero cuando el sexo es una adicción -en otras palabras, cuando buscas el amor fuera de ti mismo—, entonces es importante ser capaz de ver a través de eso y satisfacer ese lugar de necesidad dentro de ti.

No estoy diciendo que haya nada malo si eliges tener sexo con mil personas; lo que estoy diciendo es que probablemente vas a encontrar mucho más satisfactorio retornar a casa, a ti mismo, y llenar el vacío dentro de ti.

Creo que el sexo entre dos personas que se aman mutuamente puede ser una expresión maravillosa. Es como cualquier otro aspecto de nuestra experiencia humana. No hay nada intrínsecamente malo en nada. Somos todos perfectos exactamente como somos. No tiene ninguna importancia si amamos a los hombres o si amamos a las mujeres o si amamos a ambos. Cualquiera sea nuestra opción sexual, es sólo el Uno que tiene una experiencia.

Porque la conciencia está más allá del género. La conciencia es amor. De modo que este amor puede ser para cualquier sexo: no hay nada correcto o incorrecto, bueno o malo...: es sólo amor.

Siempre me causa risa cuando la gente dice que la homosexualidad no es natural. ¡Es extremadamente natural para la persona que es homosexual! Y es aquí donde la experiencia humana necesita abrir sus puertas y liberar sus juicios y ver la perfección en todos y en todo.

Somos todos humanos, somos todos únicos, somos todos diferentes, y estamos todos teniendo nuestra propia experiencia. En realidad, somos todos uno, estamos teniendo una expresión perfecta de la Unidad en una forma humana.

De modo que abraza cada aspecto, regocíjate en cada aspecto, sé inocente en cada aspecto y mantente abierto a cada aspecto. Y, donde sea que tengas un "¡¡No!!" o un juicio, reconoce que hay un lugar de ti que no estás dispuesto a abrazar. Porque no hay nada más pleno que el amor incondicional a uno mismo, y cuando experimentamos eso lo podemos extender a cada aspecto de nuestra creación.

***Siempre que pienso en la iluminación, me preocupa el hecho de tener que dejar atrás todos mis apegos. ¿Es posible tener una vida familiar feliz y alcanzar la iluminación?***

La gente se confunde mucho con eso. Piensa que el desapego significa deshacerse de algo o abandonar algo, ¡cuando en realidad es exactamente lo opuesto! Porque el verdadero desapego implica *encontrar* la plenitud y el amor incondicional dentro de ti y dejar de actuar desde el miedo, desde el sufrimiento y desde la necesidad.

El actuar desde el miedo, desde el sufrimiento y desde la necesidad es el resultado del apego. Y no tiene nada que ver con el amor. Significa vivir una vida basada en la manipulación y en el control y otras respuestas sustentadas en el miedo.

Entonces, sí, puedes ser un multimillonario con una esposa, una familia y una perfecta carrera, y aun así iluminarte -esas cosas por sí mismas no se interpondrán entre ti y tu objetivo—, *pero, para iluminarte, tu enfoque primordial tiene que estar en la unión contigo mismo.*

Y puedes estar rodeado de posesiones y seguir desapegado. No tienes que irte a vivir a una cueva de los Himalayas para probar tu desapego. De hecho eso no te servirá en absoluto, porque, en cuanto vuelvas al mundo, ¡tus apegos seguirán estando en el mismo sitio!

Recuerda, no es la presencia o la ausencia de cosas en tu vida lo que importa. Es si estás apegado a ellas o no.

De modo que sé inocente, suelta todos los sistemas de creencias e ideas falsas y opta por tu grandeza en cada momento.

Encuentra tu propia grandeza y permítele a todo el mundo pararse en la suya desde un lugar de libertad.

Renuncia al control en cada momento y encuentra la plenitud dentro, *en cada momento.*

Sé conciencia en acción, siempre sé conciencia. Ánclate profundo en la conciencia y muévete a través de la vida con conciencia.

### ***¿No es este el momento en que los niños debieran ser criados por personas que sean más plenas dentro de sí?***

Creo que sería maravilloso que todos los padres del mundo usaran estas herramientas. Y, por supuesto, a medida que la conciencia se eleva, los niños se vuelven más conscientes.

Entonces, sí, sería ideal que todos los padres del mundo alcanzaran estados de conciencia muy elevados, pero ¡pienso que ese siempre ha sido el ideal, no solamente ahora!

Sanarme a mí misma es el mejor regalo que puedo brindarles a mis hijos. Les permite ver a través de la ilusión y no anclarse en el miedo. Les permite experimentar más libertad, más abundancia y, lo que es más importante, absoluto amor hacia sí mismos.

De modo que el mejor regalo que puedo brindarles a mis hijos es sanarme a mí misma.

### ***¿Qué puedes ver en el mundo hoy en día que sea una expresión de inocencia?***

Lo único que percibo que tiene alguna relación con la inocencia son los niños y la conciencia. Todo el resto está atrapado en la *matrix* de la mente, el intelecto y la confusión.

Pero el aspecto creativo, artístico, también deriva de la inocencia.

\*\*\*\*\*

### **Preguntas de Barbie, de 11 años**

#### ***¿Existen el cielo y el infierno?***

Absolutamente. El cielo y el infierno existen, pero están aquí, en la tierra, porque creamos el cielo y el infierno a través de nuestras percepciones.

Yo experimento el cielo en la tierra porque estoy rendida en cada momento y fluyo con mi universo. Vivo en el *aquí y ahora*, y abrazo la abundancia, la magia y el amor. Percibo la perfección de mi creación y disfruto la dualidad. Encuentro que esta experiencia humana es el juego más emocionante, maravilloso, inspirador e iluminador que existe.

Encuentro a la humanidad compleja, entretenida, linda, molesta, insoportable, encantadora, fascinante, aburrida, creativa y artística.

Encuentro que todo es como un enorme potpurri que tiro al aire como palomitas de maíz y que voy engullendo a medida que van cayendo al suelo.

Para mí la vida es una obra teatral -un juego lleno de maravillas- y la naturaleza es mi parque de diversiones.

Me deleito en la belleza del planeta. Me encanta la blancura de los Andes, la aridez de los desiertos chilenos, las playas incrustadas de palmeras del Brasil, las exuberantes selvas de Colombia y las ondulantes y verdes colinas de Australia.

Amo el poder y la perfección de los animales, desde la cómica apariencia de un ornitorrinco a la majestuosidad de un perfectamente cincelado caballo purasangre.

Amo al gato callejero que parece estar lleno de infecciones y amo la perfección del jaguar negro que merodea por ahí con un collar de diamantes.

Estoy fascinada por los contrastes de la ciudad: me encanta el ruido, me encanta el desorden, me encanta la bella arquitectura y los pueblos con casuchas en las cimas de las montañas. Me encantan las magníficas playas y las chozas y mansiones que las rodean.

No hay nada en mi creación que yo no perciba como maravilloso.

Admiro a personas de diferentes profesiones y condiciones sociales, desde Tina Turner y Nelson Mándela hasta el mendigo paralítico de la esquina, con su sonrisa sin dientes.

Estoy maravillada de la creatividad de toda la humanidad: los grandes poetas, actrices, filósofos y gurúes.

Mi mundo está lleno de diversidad, pero puedo ver la perfección en todo ello.



Puedo hablar durante una eternidad de lo mucho que amo mi vida, porque estoy experimentando la conciencia; ya no siento miedo y conozco la grandeza de quien soy.

Vivo en un lugar permanente llamado "cielo".

Si quieres saber cómo es el infierno, te contaré una historia:

Yo vivía en un país hermoso, tenía muchos amigos maravillosos, me dedicaba a algo que me apasionaba, poseía una propiedad magnífica frente al mar y todo el dinero que necesitaba, pero nunca era feliz.

Siempre estaba enfocada en lo que no tenía. Mi seguridad siempre dependía de algo externo a mí —como mis relaciones codependientes, por ejemplo— y siempre estaba buscando algo que me satisficiera dentro de la ilusión.

No importaba cuán duro trabajara, no importaba cuánto éxito tuviera, siempre me sentía necesitada y carente.

No importaba cuánto me amase alguien, nunca era suficiente para llenar ese vacío de abandono que tenía en lo profundo dentro de mí. Y ese abandono era tan devastador que me hizo buscar interminablemente algo fuera: transigir con mi ser sin fin,... vender mi alma para recibir la aprobación del afuera...

Y eso me desgastó hasta quedar como una migaja de mi verdadero ser. Y fue dentro de esa inseguridad y pérdida de mí misma y de mis máscaras donde logré crear mi propio infierno en la tierra.

De modo que la respuesta a tu pregunta es *sí*. Hay un cielo y hay un infierno.

Pero permíteme asegurarte que hay un solo ser que enjuicia, y ese ser eres tú.

### ***¿Existe el Diablo?***

De hecho es muy gracioso que me preguntes sobre el Diablo, porque el otro día recibí un mail de Dios en el que me contaba que él y el Diablo habían decidido fusionarse: de esa manera tendrían control sobre toda la creación.

El Diablo dijo que él ya estaba cansado de estar en la oscuridad, con tanto fuego y azufre, y Dios dijo que estaba aburrido de ser siempre tan bueno. Así que decidieron unirse en un punto intermedio y tener una perfecta experiencia humana.

Sí, el Diablo existe. ¡La vida sería tremendamente aburrida sin el Diablo! Porque sin él no podríamos tener la percepción del Uno. No podríamos tener el bien y el mal. No podríamos tener la dualidad.

Entonces, dentro de la ilusión de la mente, el Diablo existe. Pero, en realidad, todo es conciencia, todo es Uno, todo es amor y todo es perfecto.

Abraza cada aspecto de ti misma -las partes que percibes como buenas y las partes que percibes como malas- porque cada parte es perfecta.

### ***¿Existe la reencarnación?***

En mi experiencia sólo existe este momento. Y en este momento siempre doy cien por cien. Abraza cada aspecto desde un lugar de inocencia y perfección.

Es imposible que el infinito se muera. Siempre serás el infinito y es imposible que el Uno no sea Uno. En esta vida no se trata de lograr algo, aspirar a algo o corregir errores de otras vidas. La teoría de la reencarnación crea espacio y tiempo, y eso es una ilusión.

Abraza este momento y sé amor.

### ***¿Existe la vida en otros planetas?***

Dentro de la complejidad de la ilusión puedo crear millones de experiencias de fantasías, extraterrestres, hadas y piratas. Todo es posible dentro de la ilusión.

### ***¿Existen los extraterrestres?***

Espero que existan: ¡eso sería muy divertido! En el futuro podremos visitar otros planetas... (De hecho, ¡pienso que Durga, mi asistente y traductora, es una extraterrestre!...)

### ***Entiendo que todos somos uno, pero a mí, como judía, me choca verte llevando una cruz tan a menudo.***

#### ***¿Tal vez es mi propio estrés?***

¿Y si todo lo que crees no es verdad? ¿Y si nada es verdad?

Hay una cosa que sé: sé que tú no eres judía y sé que ellos no son católicos. Sé que todo el mundo es amor.

La gente puede tener, con respecto a nosotros, una personalidad diferente, un sistema de creencias diferente, diferentes hábitos alimenticios o diferente nacionalidad. Pero esos son sólo aspectos de la personalidad. No tienen nada que ver con la verdad de quien eres.

### ***Pero verte con una cruz crea separación entre nosotras.***

¡No, te pone en contacto con tu estrés! ¡Y tú necesitas sentir tu estrés y soltarlo! Porque es solamente un sistema de creencias. Por ejemplo, hoy estoy usando un símbolo del *om*. ¡Tal vez mañana me ponga una estrella de David! Porque nada de eso es real para mí.

Cuando caminamos hacia la iluminación, una de las maneras más rápidas es no tener ningún *no*.

Cuando Durga recién comenzaba a ser mi asistente, tenía un *no* para todo. Yo le pedía: "Para ese taxi" y ella decía: "¡No, no está registrado!". ¡Eso me enojaba tanto! Yo le gritaba: "Por el amor de Dios, ¡simplemente *para el taxi*". Y entonces ella lo hacía parar, pero ¡sólo después de una gran pelea!

¡Tenía tantos *no*! Por ejemplo, hacía veinte años que no comía carne. Ni se le pasaba por la mente hacerlo. ¿Ahora? ¡Come carne cada vez que quiere!

Cada vez que ella decía "No", yo directamente la cortaba. Y la razón por la que hacía eso era que todos sus *no* provenían de sistemas de creencias falsos.

Sabes, necesitamos nuestros sistemas de creencias para tener una razón para pasarnos todo el tiempo diciéndoles "No" a cosas que se oponen a ellos. Pero los sistemas de creencias únicamente son más apegos, sólo que son apegos a ideas. Efectivamente nos aprisionan. Permanecemos cautivos de los sistemas de creencias más estúpidos ¡y, créeme, son estúpidos!

Así que fíjate dónde te estás aferrando, porque es a eso a lo que falsamente le atribuyes tu identidad. Pensamos que somos nuestros apegos, pero no lo somos. Pensamos que *somos* nuestros sistemas de creencias, pero no lo somos. ¡Somos todo! No hay absolutamente nada que no seamos. Somos católicos, somos judíos, somos hindúes, somos agnósticos...

*Somos todo, y no somos nada...*

Somos amor.

Somos como un gran potpurri de todo, pero tomamos una pequeña partecita y decimos "¡Esto es quien yo soy! Soy la partecita roja. ¡No soy el resto! Sólo soy esa parte". ¿Puedes imaginar cuánto nos limita eso? ¿Puedes imaginar a cuántas experiencias no estamos abiertos —cuántos *no* a cosas tenemos en la vida— sólo por causa de estas creencias falsas?

Pero, cuando abres tus brazos, el universo está esperando para dártelo todo.

Las personas me dicen: "¿Para qué es la vida?". ¡Piensan que es como un examen de graduación, con notas de la *A* a la *E*. Hay tanto estrés relacionado con hacerlo *bien*. Piensan que, si no lo hacen bien, no se van a graduar. Pero la vida no tiene que ver con eso. La vida tiene que ver con experimentar la totalidad de la experiencia humana. Cada color, cada sabor, *todo*, completamente.

Una vida limitada por sistemas de creencias es un poco como una orquesta donde sólo toca el violinista. Qué aburrido sería. ¿Dónde está el resto de la música, la de los otros instrumentos? ¿Dónde está el *crescendo*, el climax, la armonía, si sólo está el violín? Sin duda el violín tiene un sonido hermoso, pero cuando es acompañado por la orquesta completa... ¡eso sí es increíble! ¡Y es magnífico y maravilloso porque todos están tocando su parte!

De manera que intenten abrirse a más oportunidades. Estén más abiertos a decir "*Si*", en lugar de automáticamente decir "*¡No!*"

He notado que en Argentina decir "¡No!" es el deporte nacional. Tú dices "Gracias" y te contestan "¡¡No!!". Es un hábito. Y no estoy criticando a los argentinos —amo a los argentinos—, pero estos hábitos que adquirimos de nuestras familias y de nuestra sociedad son hábitos de protección y tenemos que soltarlos.

Y, por el hecho de que existen esas líneas imaginarias que llamamos "fronteras entre los países", ¡cambiamos de acuerdo con de qué lado de la línea estemos! ¡Y las líneas ni siquiera existen: están en nuestras cabezas! "¡Ah, esa es la línea!", decimos.

### **¿Cómo percibes un sistema educativo que se base en la conciencia?**

Recientemente fui invitada a un bautizo y se me pidió que hablara sobre los niños. Yo no tengo niños propios, pero pude hablar sobre la base de mi entendimiento de que los niños *son perfectos exactamente como son*. Y que son ilimitados exactamente como son. Y pueden crear *cualquier cosa*.

De modo que, si tenemos una escuela en nuestro nuevo centro, va a estar enfocada en que los niños *sepan* que son perfectos, sepan que son la fuente de todo el amor y que son completamente ilimitados. Sería totalmente diferente a ese respecto.

Por supuesto que todos necesitan aprender las materias básicas; aún no hemos creado una estructura concreta en ese sentido. Yo sé, desde un punto de vista *espiritual*, cómo estaría estructurado, pero con relación a la perspectiva educacional hablaríamos con expertos.

Pero, lejos, el aspecto más importante de cualquier escuela que creáramos es que los niños estarían siendo sostenidos en su grandeza. Estarían siendo alentados a explorar sus habilidades artísticas y creativas. Nunca se les permitiría sentirse limitados y sabrían que pueden alcanzar lo que sea que ellos quieran alcanzar.

En otras palabras, ¡estaría diciéndoles "Sí" todo el tiempo!

Y estaría enseñándoles a decir "Sí". A decir "¡Sí! Yo puedo hacer eso", para que pudiesen crear para sí mismos todo lo que necesiten en cada momento.

***Perdí mi inocencia a muy temprana edad. Los surcos son muy profundos y han estado gobernando mi vida desde que tenía dos años. Desde entonces el miedo me ha llevado a escaparme de las situaciones, a abandonar mi cuerpo y a evitar sentir mis verdaderas emociones. Practicando las técnicas, me di cuenta de que, en realidad, yo no había estado evitando nada: simplemente lo había estado ignorando.***

Cuando somos niños y sentimos que estamos en peligro o experimentamos mucho miedo, aprendemos un truco llamado "dejando nuestros cuerpos". Este truco nos permite desconectarnos de nuestra experiencia

humana. Perdemos contacto con nuestros cuerpos y nos vamos a un mundo ilusorio, un mundo de fantasía, donde nos sentimos seguros y salvos.

Por supuesto, aun con esta táctica de escape, los archivos de nuestra infancia están impresos en nuestra memoria celular.

Y esto es de gran importancia: los necesitamos para poder tener nuestra experiencia humana.

Muchas personas espirituales se engañan creyendo que están en niveles más elevados de conciencia -o en una etapa de sanación mayor que aquella en la que realmente están- porque tienen la capacidad de escaparse a un lugar llamado "exaltación". Pero para poder despertar, para poder unificarnos con el corazón, tenemos que estar presentes en nuestros cuerpos.

De modo que, si nos hemos desconectado de nuestros cuerpos por alguna razón, volver a ellos puede ser extremadamente incómodo. Es una experiencia nueva, porque ya no estamos evitando nuestras emociones humanas. Comenzamos a sentir todo aquello que hemos estado evitando durante tanto tiempo y, de esa manera, comenzamos a liberar toda la presión acumulada que eso nos ha causado internamente. El sistema comienza a limpiarse y todo aquello que no nos sirve se va.

Con esta práctica estamos arrancando las emociones acumuladas desde la raíz: los miedos más profundos y las angustias se van rápidamente. Es por eso por lo que expande y estabiliza la conciencia. Y sucede muy, muy rápidamente.

De modo que todo lo que podemos hacer es estar presentes en el cuerpo y ser cien por cien vulnerables desde un lugar de inocencia, soltando las expectativas del intelecto, no juzgando nuestra experiencia humana. De esta manera llegaremos a ser divinos.

### ***Cuando yo tenía cinco años un adulto me mintió y desde ese momento he tenido la creencia de que ser inocente es ser estúpido.***

Es irónico, porque cuando le dices a la gente que opte por el amor -que opte por la paz y que confíe- piensa que tienes puestos anteojos color rosa. Creen que tienes una percepción irreal de la vida.

Piensan que la realidad tiene que ver con la protección y con el miedo. Y hemos sido entrenados para creer eso. Se nos ha enseñado que, cuando confiamos y somos inocentes, estamos siendo estúpidos. ¡Se nos recuerda constantemente que ser confiado es ser crédulo! Y, por supuesto, como nosotros estamos creando nuestro mundo, encontraremos apoyo para ese sistema de creencias. En realidad, todo nuestro universo nos apoyará en esa idea.

Sin embargo, que expandas tu conciencia no implica que te vuelvas estúpido. ¡No implica que dejes tu casa sin cerrar y todas tus posesiones expuestas en el patio delantero, asumiendo que nadie te las va a robar! ¡Claro que no! ¡Hay grandes posibilidades de que lo hagan!

Pero, a medida que expandes la conciencia, automáticamente dejas de optar por el miedo. En lugar de eso generas una habitual sensación de confianza.

Venir desde un lugar de confianza es amarte a ti mismo. Porque confiar significa optar por el amor. Y, a medida que expandes tu conciencia, comienzas a darte cuenta de que cualquier desilusión que experimentas en el afuera es solamente el movimiento de la dualidad. No es importante.

Si no estás apegado nunca puedes ser herido. En realidad es únicamente porque estamos apegados por lo que la herida se produce. A menudo me preguntan por qué yo no tengo mucho estrés, llevando una vida tan ocupada, y es porque tengo la capacidad de soltar. No me aferró. Y lo puedo hacer porque sé que nada del afuera es real.

De modo que, si soy inocente y opto por el amor, no estoy siendo estúpida. *Me estoy amando a mí misma.* Y estoy viviendo la certeza de que no necesito protegerme, porque el amor no necesita protección.

Y esto no significa que andes caminando por barrios peligrosos de la ciudad con joyas de oro colgadas por todos lados (¡a menos que no te importe que alguien te las quite!). Por supuesto que no. ¡Expandir la conciencia tiene que ver con encontrar un equilibrio entre la confianza y el sentido común!

Significa optar constantemente por el amor.

Optar más y más por el amor.

Optar más y más por confiar.

Y la conciencia da. Es muy importante recordar esto. La conciencia da, y da sin límites. Es el movimiento natural de la conciencia, porque la conciencia es amor, y el amor da todo el tiempo. De hecho, eso es todo lo que la conciencia hace, y lo hace porque no tiene apego. No necesita nada. Lo único que necesita es dar.

Por supuesto, mucha gente da, pero da para recibir algo a cambio. O para ser amada. Pero eso no es conciencia. *La conciencia da incondicionalmente y no espera nada a cambio.*

Y, a medida que tu conciencia se expande, te encontrarás dando más y más. Y dar es el regalo más grande que te puedes proporcionar a ti mismo, *siempre que esté viniendo de un corazón inocente.*

De modo que hay muchas maneras de ver a tu conciencia creciendo. Tu creciente inocencia significa que estás más presente en el momento. Estás encontrando más dicha y magia en las cosas y comenzando a ver a la gente hermosa, en lugar de verla como algo de lo cual tienes que protegerte. Comienzas a ver más perfección y te ríes más de ti mismo. ¡Porque eres gracioso! ¡Somos todos muy graciosos! ¡Yo me río de mí misma todo el tiempo, porque a veces hago las cosas más estúpidas!

De modo que sólo vuelve a la inocencia y juega con tus creaciones. ¡Haz lo que quieras y no te enganches en tener que hacer las cosas bien! Ten más experiencias. ¡Hazlo mal para variar!

Pero sé inocente y recuerda confiar.

***Siento la necesidad de volver a la inocencia. A menudo me siento como un pez fuera del agua, y siento que tengo que volver a esa inocencia y comenzar a amarme a mí mismo. Pero hay algunas partes de mí que no puedo amar, porque creo que hay algo malo en ellas. ¿Cómo puedo amar esas partes también?***

¡No hay nada malo contigo! ¡Eres perfecto! Y tienes que amar cada parte de ti.

Las cosas que juzgamos fuera son las partes que no nos gustan de nosotros mismos. Tienes que recordar *que no estás teniendo una experiencia santa, estás teniendo una experiencia humana*. Y los humanos tienen ciertas maneras de comportarse. Nos ponemos contentos, nos ponemos tristes, nos sentimos celosos, nos enojamos... ¡podemos estar de muchas maneras! Y, sí, por supuesto, a medida que la conciencia se eleva, estas cosas comienzan a disolverse. *Pero tienes que abrazarlas primero, y tienes que abrazarlas cien por cien.*

Nunca has hecho nada mal. ¡Jamás! ¡¿Cómo podría el Uno hacer algo mal?! ¡¿Cómo puede el amor hacer algo mal?! ¡Todo lo que sucede es que estás teniendo una experiencia! Y, de hecho, ni siquiera estás completamente consciente de la experiencia que estás teniendo. ¡La mitad del tiempo no sabes lo que estás haciendo!

¿Eso te hace *malo*? Por supuesto que no. Pero debería ayudarte a que te des cuenta de que necesitas *ver a través* de esas cosas: eso es todo. Sólo necesitas ver a través de ellas. Sólo necesitas ser capaz de ver qué sirve y qué no sirve. Qué te hace sentir mejor y qué te hace sentir peor. Saber que hacer ciertas cosas te hará *sentir enfermo, culpable, temeroso* o lo que sea. Entonces enfócate en lo que te trae alegría, porque eso es lo que todos nos merecemos.

***¿Cómo puedo saber si lo que estoy sintiendo es una emoción para soltar la carga acumulada o si me estoy enganando en uno de mis dramas? No sé cómo diferenciar esas dos cosas. ¿Cómo puedo estar seguro de que cuando estoy sintiendo mis emociones no me estoy enganando?***

Tus dramas y estreses tienen energía. De modo que tienes que mover la energía y luego soltar. No te mantienes aferrado a eso como si fuera algo precioso. ¡Acunándolo en tu corazón como si fuera algo precioso!

*Porque tu estrés no es real.*

Todo lo que ha sucedido es que te has apegado a eso, porque nos apegamos al sufrimiento. ¡Nos encanta sufrir! ¡Nos gusta la adrenalina y nos gusta ser víctimas, y lo hemos hecho durante toda nuestra vida! De niños nos hacíamos los distantes con nuestra madre porque pensábamos que eso la haría sufrir. Pero, en realidad, éramos nosotros los que sufríamos.

Y todos tenemos hábitos como esos, ¿no? Ciertamente yo los tuve. ¡Solía escaparme de mi casa! Me llevaba al perro, una lata de comida para perros y el abrelatas, y me iba. Y corría lejos de casa hasta que me daba frío ¡y entonces volvía!

***La familia de mi marido es muy pobre y nosotros siempre hemos ayudado financieramente a sus dos hermanos. Pero a medida que comencé a expandir mi conciencia comencé a sentir que eso no los estaba ayudando, porque se habían vuelto dependientes de nosotros, y sentí que eso los estaba frenando en su crecimiento e impidiendo pararse sobre sus propios pies. Pero, cuando dejé de ayudarlos económicamente, ¡mi marido me dijo que me estaba volviendo insensible! El dice que un buen cristiano siempre da, sin importar las circunstancias. Y es verdad; yo solía sentirme agradecida de tener la oportunidad de ayudar, pero mi corazón me dice que darles dinero no los está ayudando a crecer.***

Sabes, estas elecciones vienen de tu corazón. No hay una regla determinada. Si yo veo a alguien en la calle que toca mi corazón, tal vez le dé mucho dinero. Pero igualmente puedo ver a otra persona e ignorarla. Si considero que no darle nada le sirve a esa persona, porque se está sintiendo necesitada y no se está parando en su grandeza, no le doy nada. Pero cambio de acuerdo con la situación.

Pero lo que haga tiene que venir de mi corazón. No es que dé limosna porque me sienta culpable. Yo no veo nada de malo en un mendigo. Veo a todos perfectos. ¡Tal vez su labor sea mendigar! Sólo depende. No está mal en sí mismo. Yo sólo hago lo que mi corazón me dice.

De modo que no tengo una regla o una idea; tengo el momento y cómo me siento. Y si sientes que quieres dar, ¡buenísimo! ¡Hazlo! Pero, si no das desde la dicha absoluta, estás abandonándote a ti misma o buscando aprobación.

De modo que necesitas confiar en ti misma y saber cuándo estás dando desde la alegría y cuándo no.

Tú sabes, mantener a la gente en sus limitaciones no es compasión. La compasión sacude a la gente y la despierta. Y es importante entender esto, porque muchas personas se enganchan en el rol de la pobreza. Piensan que son pobres, pero todos son ilimitados en su habilidad de crear. Hay dos jóvenes en el centro en Colombia que vienen de las familias más pobres. Uno de ellos viene de una familia de 13 integrantes que vendía cocos para vivir. ¡Eso es aproximadamente lo más pobre que se puede ser! ¡Y ahora está por convertirse en maestro!

¡Es interesante porque estos dos jóvenes son fenomenales y ahora los dos están de novios con doctoras! En realidad una es una médica de Bogotá y la otra estaba estudiando medicina en Medellín.

Y estos jóvenes son fenomenales. ¡Acababan de salir de la selva! Visnu tenía un machete, pero no tenía consigo ni siquiera un cinturón donde colgarlo: usaba un cordón alrededor de su cintura. Cuando le pregunté qué quería de la vida, ¡me dijo que quería un cinturón para sostener su machete!

Pero estos jóvenes eran ilimitados en sus corazonces, y cuando Visnu enseña es fenomenal. ¡No es instruido, pero su corazón hace que todo el mundo lllore! ¡Especialmente las mujeres, porque tiene un cuerpo parecido al de Tarzán! ¡Lo voy a llevar a Australia y voy a traducir para él! ¡Va a ser un éxito!

De modo que la pobreza no es una barrera, y sostener a la gente en su percepción de sí misma como pobre puede ciertamente impedir su crecimiento. La decisión depende de tu corazón.

***Durante mi práctica de repente me di cuenta de que estamos aquí para crecer y aprender sobre el amor. Y me vino la inspiración de enseñarles este Sistema a los prisioneros...***

Esa es una idea maravillosa... y es algo que ya hacemos. Hacemos mucho servicio a la comunidad y llevamos esta práctica a situaciones como la que describes. Recientemente una de nuestras maestras les enseñó a 150 prisioneros en el sur de Brasil. De hecho, cuando vamos a las ciudades y enseñamos cursos para el público en general, también dejamos tiempo para hacer servicio a la comunidad.

Siempre hacemos este tipo de servicio y siempre estamos abiertos a hacer más. Mis maestros van a los hospitales y le enseñan a gente con enfermedades terminales y a otros grupos que de otra manera no tendrían la posibilidad de acceder a esta práctica. Cada vez que los maestros van a algún lugar a enseñar están abiertos a hacer un servicio a la comunidad.

Siempre me río cuando la gente dice que esta es una práctica elitista. Eso simplemente no es verdad. Se encuentra disponible para todos. Ahora, que la gente aprecie el valor de lo que se le ofrece es otro tema. Por ejemplo, en Chile el Sistema Isha es muy conocido porque mucha gente famosa está practicándolo y siempre hay mucha cobertura en los medios, en la televisión, en revistas... El público está muy bien informado acerca de este sistema.

De manera que cuando recientemente decidimos dar un curso especial para los barrios pobres en Santiago de Chile, por un precio extremadamente bajo, que todo el mundo pudiera costear, tuvimos una inmensa cobertura, y muchas actrices hablaron del curso en los medios. Pensamos que tendríamos cientos de personas, porque era muy accesible y todos iban a querer hacerlo, y nos íbamos a conseguir una sala inmensa con la Municipalidad... Pero ¡finalmente sólo llegaron 70 personas, cuando en un curso normal en Chile hay entre 200 y 300!

De modo que, aunque pensemos que las personas son víctimas y que están impedidas de hacer esto porque son pobres, no siempre es el caso. ¡La gente de escasos recursos en Santiago simplemente no quiso hacerlo! Fue así de simple.

La gente de clase media ha pasado mucho tiempo buscando fuera y ha tenido una vida buena. Hemos tenido dinero, hemos viajado, hemos recibido una buena educación, hemos cambiado de carrera, de marido, de casa, y hecho muchas otras cosas. Pero nada de eso nos dejó satisfechos. Muchas personas que no tienen nada de dinero tienen la impresión de que si lo tuvieran se sentirían completas. De modo que su foco está en eso, en hacer dinero. Y no son todos. Pero sí algunos. Sin embargo, la mayoría de la gente de los barrios de escasos recursos no estaba interesada en aprender este Sistema. Y era muy accesible.

Yo sé que los que quieren hacer esto lo van a hacer. Van a venir y nunca van a ser rechazados. Si alguien tiene un corazón claro y quiere hacerlo, yo nunca he dicho que no. Jamás.

De modo que esta no es una práctica elitista. Es para todos. Sólo que no todos están listos. En este momento mucha gente simplemente no está interesada-yo tampoco lo habría estado veinte años atrás-. Todos estamos en diferentes etapas de nuestro crecimiento. Pero, cuando la gente está lista, el Sistema está ahí.

***Quiero preguntar sobre el sexo. Entendí que dijiste que todos somos adictos al sexo y que el sexo es muy adictivo. Hace veinte años que estoy casada: ¿eso significa que soy adicta al sexo?***

¡Siempre me sorprende lo que la gente escucha! ¡No por nada tienen tantos juicios!

¡Me imagino que si has estado casada durante veinte años no tienes una adicción crónica al sexo! Lo que quise decir es que, si estás buscando el amor fuera, tratando de llenar un vacío -y generalmente esto se traduce en tener un montón de parejas diferentes y en pensar en el sexo todo el tiempo-, en ese caso, es una adicción. Supongo que es posible que estés casada y hayas tenido esa experiencia, no lo sé.

El punto es: ¿estás apegada a la experiencia? Porque el sexo es como la bebida, las drogas, el romance o cualquier conducta a la que te puedas apegar... El problema no es el comportamiento, sino la adicción. Así que tienes que preguntarte a ti misma si ese es tu foco...

Porque todos tenemos adicciones. No hay ningún ser humano vivo que no tenga algún tipo de adicción. Puede ser adicción al control, al trabajo, a los dulces, al romance, al sexo, al alcohol, a los cigarrillos... Puede ser a *cualquier cosa*, y es normal. Las adicciones no son malas en sí mismas. Sólo tienes que ver a través de ellas. Sólo tienes que preguntarte: "¿Me está esto *dando realmente lo que yo quiero*?"

Pero con el Sistema Isha estas cosas se van naturalmente. En mi caso simplemente se fueron. Porque mi sistema nervioso se elevó tanto que empezó a rechazar todo aquello que no le servía.

***Si éramos perfectos antes de empezar a jugar este juego ilusorio y volvemos a la misma perfección al final del juego, ¿para qué nos molestamos en jugar?***

El intelecto quiere una razón. Dice: "¿Por qué estoy haciendo esto? ¿Qué necesito lograr? ¡Esto no tiene ningún sentido!".

Pero nunca esto tendrá sentido para el intelecto, porque sólo estamos experimentando una pequeñísima parte de la grandeza de quienes somos. Y parte de la magia -parte de la ilusión— está en *no ser capaces de entender*, porque el entendimiento completo quita la sorpresa de la vida.

Si yo puedo crear todo inmediatamente, ¿dónde está la magia en eso?, ¿dónde el misterio?, ¿dónde está la excitación, la emoción?, ¿dónde está lo inesperado? No está ahí, porque lo estoy controlando todo. Estar *en la vida* es estar en el amor, experimentándolo todo. Y con la expansión de la conciencia, comienzas a experimentarlo todo desde un lugar de amor.

Si estamos en el momento y estamos en el amor, comenzamos a percibir la perfección y a abrazar la alegría en cada momento. Experimentamos libertad absoluta, y eso es lo que significa estar *en la vida*. Es tener una experiencia humana —disfrutar de la paleta completa de colores en todas sus variedades— y experimentarlo todo.

De modo que sólo se trata de ser, y de ser eso. Ser el amor dentro de eso. Eso es la vida. Y tú no tienes ni idea de quién eres. Tienes una idea humana de que la vida tiene un comienzo y un final, y de que durante ese período necesitas lograr algo. Pero nada de eso es verdad. No hay comienzo, no hay final y no hay nada que lograr.

*Es sólo ser.* Y ser amor en todo.

De modo que creamos la separación, la personalidad, el miedo y la limitación, y luego empezamos a soltar todo eso. Todavía tenemos la personalidad y nuestras características particulares, pero entonces comenzamos a experimentar el amor en todo. Y el misterio comienza a desplegarse cada vez más. Y, a medida que tu conciencia crece, la creación es más y más y más grande. Más allá de tus más grandes sueños.

Sabes, yo no soñé ni en un millón de años que viviría en Sudamérica. ¡No pensé ni en un millón de años que sería una maestra espiritual! Y no creí ni en un millón de años que podría sentir tanto amor por todos ni que sería tan feliz, en todas partes.

Amo Sudamérica, amo a la gente y amo estar aquí. Es la cosa más maravillosa. ¡Y experimento tanto amor! Estoy rodeada de amor, y mis maestros son excepcionales. Todo lo que quieren es la iluminación. Y ustedes, gente, todo lo que quieren es sanarse a sí mismos.

Así que ¿pueden imaginar mi vida? ¡Es increíble! Y todo es a través de la expansión de la conciencia. ¡Y ahora escribo libros! ¡Es algo que nunca pensé que haría! ¡Y hace poco tuve un programa de televisión! Otra cosa que nunca soñé que haría. Pero nada de eso —*nada de eso*— tiene nada que ver con la conciencia. La conciencia es un billón de veces más grande que cualquier cosa. *Cualquier cosa*. Todos estos no son más que mis juguetes. Pero la conciencia es la libertad.

### **¿Los deseos humanos desaparecen cuando estás iluminado?**

No. Sigues siendo humano y sigues teniendo deseos humanos, pero te atestigüas a ti mismo y sabes que eres perfecto.

Yo sé que soy perfecta. Así tenga cuatro años o cuarenta, soy perfecta. Si estoy feliz, soy perfecta. Si estoy enojada, soy perfecta. Lo que sea que haga es perfecto. Nunca puedo cometer un error.

En otras palabras, soy inocente y estoy teniendo esta experiencia humana. Simplemente soy. Siempre soy conciencia, siempre expreso mi verdad y nunca me abandono. ¡Puedo amar a todos incondicionalmente porque sé quiénes son! Sé que son yo, de modo que los empujo a todos a ser grandiosos.

Pero la experiencia humana es una experiencia humana, y esta es otra cosa importante que tienes que entender. Porque tú no sabes cómo es la ilusión y, si la manipulas demasiado, se arruina el juego.

Es por eso por lo que no me siento aquí y digo "Quiero una manzana" y de pronto aparece una. O "Quiero ir a Europa" y ¡bum!, estoy allá. No funciona así, porque eso anularía el misterio y la magia, y el juego terminaría.

De modo que, si tengo un deseo, se lo mando al universo, *pero sin apego*. Si sucede, sucede. Si no, no importa. Y de esta manera muchas cosas suceden, y encuentro la alegría y la plenitud en todos esos momentos inesperados. Y la manera de hacer esto es asentándote en la inocencia.

Siempre pensamos con una mentalidad escolar. Pensamos que tenemos que lograr algo y que nos vamos a graduar en algo, porque así se nos ha enseñado a pensar. Decimos "Me gusta *esto*, pero no me gusta *aquello*" o "Soy bueno para *esto*, pero no para *aquello*" o "*Debería* ser bueno para *esto* y tengo que ser bueno para *aquello*". Y no hay inocencia en eso. Estamos todos en nuestras cabezas. Toda nuestra decepción está en nuestras cabezas.

Pero, en la inocencia, las cosas más inesperadas suceden. Como el otro día, estaba en un café en Buenos Aires y un lama pasó cerca de mí. No se parecía en nada a mí: probablemente ha estado en un monasterio toda su vida. Pero era tan hermoso que de pronto me levanté de mi silla y muy contenta comencé a hacerle señas de saludo con la mano, ¡y él comenzó a hacer lo mismo! Éramos como dos niños. ¡Y después me puse a llorar, porque él estaba siendo tan estúpido como yo! Era como un niño, y yo podía sentirlo. Yo lloraba y decía: "¡Es tan adorable!". ¡Te daban ganas de ir y agarrarle las mejillas!

Entonces, se trata de la inocencia. No puedo enfatizarlo lo suficiente. Simplemente continúa intentando volver a tu corazón y sé inocente.

Y esto me recuerda otra historia que sucedió hace poco.

Un día caminaba yo por una calle de Santiago buscando a un lustrabotas, cuando, para mi sorpresa, en una esquina ventosa de una calle muy concurrida vi a uno.

La sorpresa no fue porque él estuviese ahí. ¡La sorpresa fue porque él practicaba el Sistema! ¡Lo había aprendido en uno de los cursos de servicio comunitario en la comuna de El Bosque, sector de bajos recursos, con algunos de mis maestros!

¡Estaba tan emocionado de verme y yo estaba tan maravillada de verlo a él! Le di un enorme abrazo y un beso, y luego comenzó a contarme cómo había estado practicando durante tres horas diarias y lo increíblemente feliz que estaba. Luego, con mucho orgullo, me mostró su mano, que era deforme y no funcionaba apropiadamente. Dijo: "Yo solía esconder mi mano y trabajaba sólo con la otra, pero desde que estoy practicando, he comenzado a amar esta mano —y mostrándola, dijo—: ¡¡Y ahora mira!! Puedo usarla para lustrar zapatos y puedo trabajar con las dos manos".

Y entonces su sonrisa se amplió aún más. "Pero eso no es todo. Algo mejor sucedió". Sus ojos brillaban de contento. "¡Yo iba en mi bicicleta y un bus me atropello!".

Bueno, esto realmente me obligó a hacer una pausa. ¿Cómo alguien podía ponerse contento de haber sido atropellado por un bus? Pero él continuó, entusiasta: "Cuando el bus me atropello me golpeé contra el suelo y me hice un gran corte en la cabeza. Había mucha sangre, y en otra ocasión yo me habría desmayado, porque le tengo mucho miedo a la sangre, pero comencé a practicar para no asustarme, y luego pedaleé hasta mi casa y me acosté en el sillón, siempre practicando. Y luego paró. ¡Fue increíble!".

A estas alturas yo tenía el corazón en la garganta, por supuesto, y las lágrimas rodaban por mis mejillas por la belleza, la inocencia y lo positivo de la percepción de este hombre maravilloso. No podía parar de abrazarlo y besarlo, y estoy segura de que todo el mundo se preguntaba por qué esta mujer de negocios tan elegante estaba llorando y besando a este lustrabotas...

Luego dijo algo que realmente me hizo llorar...

Le pregunté qué era lo que más anhelaba en el mundo... y él dijo "normalidad".

Y entonces supe que él pensaba que había algo mal en él. Le dije: "*¡Por favor, no seas normal! Eres tan especial y perfecto exactamente como eres. Tu corazón es una rara joya de la cual todos podríamos aprender...*".

Cuando nos despedimos, sentí que había sido tocada por alguien realmente especial. Ese ser gracioso, vibrante, inocente y amoroso...

El personifica la experiencia de la alabanza y de estar en el momento presente. Me recordó la importancia de enfocarse en la magia y en la simplicidad, y de vibrar completamente en la inocencia.

\*\*\*\*\*

El retorno a la inocencia es el regalo más grande que alguien puede recibir.

Dentro de la inocencia viven la maravilla y el descubrimiento de los niños, que experimentan cada momento con una frescura nueva, carente de las grabaciones de dolores pasados.

La inocencia hace de cada experiencia algo fresco y completo.

La inocencia observa las sutilezas, y las más finas sutilezas de la vida son como un millón de universos que existen dentro de un universo.

Si pienso en el planeta, es un universo.

Si pienso en un país, es un universo.

Si pienso en los animales en los océanos, otra vez veo un universo completamente nuevo.

Y los universos continúan haciéndose más pequeños, más complejos, más intrincados y más cautivantes.

Puedo estar contemplando el reino de los insectos y, nuevamente, sus vidas son otro universo.

Un billón de expresiones de amor, para que yo las descubra...

Cada ser humano es un universo en sí mismo: sus emociones, sus reacciones, sus expresiones, sus colores, su belleza, su ser único.

Sumérgete en estos universos por descubrir.

Míralo todo no como tú eres, sino como realmente es.

Y cada momento será fresco y nuevo.

Ríndete a cada momento y encuentra la sutil magia de este mundo de amor, y tus descubrimientos y tus encantamientos serán nuevamente los de un niño.

## COMPASIÓN

La verdadera compasión es la vibración más elevada del amor en la experiencia humana.

La verdadera compasión proviene de un corazón iluminado, un corazón que puede ver directamente a través de la ilusión, un corazón autorrealizado.

Un maestro iluminado puede sentir si una persona no está en su corazón. Si no está expresando su verdad, si se está abandonando a sí misma y no está optando por la actitud más elevada.

El verdadero arte de la compasión destruye la ignorancia. Remueve lo que no es real, de modo que lo único que permanece es el amor. Quita la cascara de la ilusión y del autoengaño y permite al estudiante encontrar su propio brillo, su propio corazón.

La verdadera compasión percibe a todos como la Unidad.

Los maestros Isha estamos enfocados en la compasión implacable. Esto únicamente puede comenzar a practicarse cuando la violencia ha desaparecido. La violencia hacia uno mismo y la proyección de la violencia en los otros.

La compasión ha sido confundida con la simpatía en nuestra sociedad, pero eso no tiene nada que ver con lo que realmente es.

La compasión es la sabiduría de conocer la grandeza de quien eres, unida al amor incondicional que ve la perfección en todo.

La compasión puede ser suave. La compasión puede ser feroz. Puede ser un viento huracanado que destruye todo lo ilusorio. La compasión te puede sacudir. La compasión puede ser brusca. La compasión puede ser paciente o puede ser como la veloz espada del samurai que destruye la ignorancia con la perfección del bisturí de un cirujano.

Este es el arte de la compasión. Y no existe amor más grande que ese.

\*\*\*\*\*

### ***¿Qué es la iluminación?***

La iluminación es lo único real. Es lo más grandioso que le puede suceder a cualquier ser humano.

El amor viene desde ti y lo permea todo, se transforma en todo, y te das cuenta de que es lo único real. De que tú eres el creador y la creación.

El miedo desaparece y eres consciente de que esto es una ilusión creada por la mente y de que nada de esto es real.

Te das cuenta de que todo está dentro de ti y que nada está fuera.

Te das cuenta de que no necesitas nada del afuera, porque todo lo tienes en ti.

La iluminación es divertida, pero es una experiencia. Y no puedes explicarla, porque va más allá del intelecto. El intelecto está siempre pensando en términos de dualidad. El intelecto se percibe a sí mismo como siendo *parte* de algo, pero en realidad es la totalidad del todo. No tenemos idea de la grandeza de quienes verdaderamente somos.

En nuestra experiencia humana buscamos la Unidad y buscamos el amor fuera. Pero cuando despertamos, nos convertimos en la Unidad, nos convertimos en amor y nos observamos a nosotros mismos siendo humanos.

Eso es libertad absoluta, absoluto amor hacia uno mismo, absoluta realización. Es lo único real. Es lo único que tiene algún valor. Es nuestra razón de ser.

### ***¿Puede una persona que no está iluminada percibir la iluminación en otra persona?***

La iluminación es un espejo, y lo que sea que esté en el corazón de la persona el ser iluminado lo espeja. Algunas personas están abiertas a recibir ese amor, y otras, no. Algunos tienen mucho miedo.

De modo que a veces sí y a veces no. A veces las personas sólo pueden verse a sí mismas y no pueden ver el amor. Y lo que la gente teme, por sobre todo, es al amor. Los humanos le temen al amor.

### ***Pero muchos humanos dicen que lo único que quieren es amor. Todos, en todas partes, pareciera que lo único que buscan es amor.***

Los humanos no buscan amor. Buscan a alguien a quien apegarse. Buscan a alguien para aliviar su sensación de soledad, siguiendo un ideal romántico.

La mente humana siempre anda buscando la pareja perfecta. Es el tema de todas nuestras películas de Hollywood, todos nuestros cuentos de hadas y todas nuestras telenovelas. Y esa es la fuente de nuestro descontento.

Tú puedes sostener que lo que los humanos buscamos es amor, pero eternamente lo estamos buscando en los lugares equivocados. Porque el amor no existe en el afuera y nuestra pareja perfecta somos nosotros mismos.

Ese es el verdadero significado del amor eterno. Es unirnos con nosotros mismos, con la grandeza de quienes realmente somos.

### ***¿Puede una persona iluminada percibir a otro ser que está iluminado? y, si es así, ¿cómo?***

La conciencia reconoce a la conciencia. La única persona que verdaderamente puede ver si alguien está iluminado es un maestro iluminado.

***Entonces, ¿qué sucede cuando un estudiante busca un maestro? Yo no estoy iluminada, pero lo deseo más que nada. Reconozco que tú estás iluminada y que me puedes ayudar a lograrlo. Entonces, ¿qué me está llevando a hacer esta elección si no puedo "ver" la iluminación?***



Tu corazón puede ver la verdad. No siempre hay cien por ciento de seguridad, porque habrá momentos en que tu intelecto lo cuestione todo. Pero es entonces cuando puedes dar un salto hacia la fe. Es entonces cuando necesitas rendirte al maestro.

En tu corazón confías en mi conciencia porque puedes escuchar la verdad. Tú ni siquiera me has conocido aún, pero tu corazón sabe.

Así que confía en tu corazón: es la mejor brújula que tienes y la única que te mostrará tu camino de vuelta a casa.

***Con tantas técnicas que garantizan la iluminación en estos días, conocí a alguien que decía que se había iluminado, y yo sé que no es así, porque puedo ver que esa persona aún está en el miedo y en la dualidad, y que esa expansión pasará. Así que claramente él tiene una idea de su propia iluminación que no es verdad. ¿Cómo es eso posible si nuestro corazón siempre sabe la verdad?***

Cuando la experiencia se disipe le va a resultar muy claro que no está iluminado. Y yo diría que él está tratando de convencerte a ti de que está iluminado, pero, en realidad, él sabe que no lo está. Muy profundo en su corazón, él sabe la verdad.

***¿Son todas Las experiencias de iluminación iguales?***

En última instancia la experiencia es siempre la misma, porque la ilusión se rompe. Pero la iluminación siempre tiene una cara diferente, porque se trata de personalidades diferentes, de energías diferentes. Entonces, todos tenemos una experiencia distinta, aunque en lo esencial es siempre la misma.

Es siempre el amor, y el amor está continuamente en todo. Cuando la ilusión se rompe, es la misma experiencia. Nos volvemos uno con todo.

***¿Hay otros estados de conciencia más allá de la conciencia unificada?***

Cuando la ilusión se rompe, es el nivel más alto de conciencia. Pero el infinito es infinito, así que continúa expandiéndose y nunca deja de hacerlo, hasta que el juego llega a su fin y la forma humana desaparece.

***¿Cuál es el significado de "conciencia crística"?***

La conciencia crística es la vibración más elevada. Es divinidad pura y absoluta en la forma humana. Es el nivel más alto de conciencia.

***Si yo soy el creador, ¿estoy "inventando" estos nuevos estados de conciencia a medida que continúo? Yo sé que estoy hablando desde una perspectiva de tiempo, pero ¿es esta la primera "vez" que nosotros -o yo- hemos hecho esto?***

Tú no estás haciendo nada.

Vienes desde una ilusión autocreada y hablas desde la relatividad de tiempo y espacio. Pero lo único que existe es el ahora, y ese ahora es eterno.

Nunca has hecho nada antes, porque tú eres *este* ahora, e inventas todo dentro de esta experiencia humana. Creas todo dentro de esta experiencia humana, pero nada de eso tiene que ver con la magnitud y la vibración del amor que realmente eres.

Sé que lo que digo es la verdad, pero no tengo un concepto de la vibración y de la grandeza de quien realmente soy. Si la tuviera, destruiría en el acto mi ilusión autoimpuesta. No habría juego, no habría limitación. No habría intelecto que intentase decodificar, para finalmente entender lo que todo esto significa.

No habría más que Ser, dentro del Ser.

***¿Por qué el porcentaje de personas iluminadas es tan bajo?***

La iluminación requiere de un corazón valiente, porque caminar hacia tus miedos y soltar todos los apegos es una de las cosas más difíciles de realizar para un ser humano.

Pero también es lo que te trae más recompensas, porque nada fuera de nosotros es real. Somos sólo nosotros, que nos experimentamos a nosotros mismos en una forma humana. Somos sólo nosotros, que atestiguamos nuestras limitaciones.

Cuando nos damos cuenta de que no hay nada más que nosotros y podemos amar cada aspecto nuestro en absoluta totalidad, nos transformamos en Cristo.

***Yo escuché que Cristo significa "el ungido". ¿Es este otro profundo significado?***

Bueno, ¡yo uso un montón de crema humectante después de mi ducha! ¡No sé si eso significa que estoy ungida!

Cristo es un nivel de conciencia. Es ser un espejo perfecto de nuestra divinidad. Es una de las formas más elevadas de iluminación. La palabra "Isha" significa 'Cristo' o 'conciencia crística'.

¿Hay alguien en el planeta que esté en conciencia crística en este momento? No, pero pronto lo habrá.

***¿Es necesaria la abstinencia sexual para iluminarse?***

Las adicciones tienen lugar cuando buscamos el amor en el afuera. No hay nada malo en ninguna de nuestras experiencias humanas, pero necesitamos ser capaces de ver a través de ellas. Necesitamos ver en qué lugar estamos buscando sentirnos plenos en el afuera y necesitamos encontrar ese amor dentro.

Entonces, si constantemente estamos buscando sexo, drogas o acumulación de cosas, tenemos que poder ver que nunca encontraremos la libertad ahí, porque eso no es amor. El verdadero amor viene de dentro y se mueve hacia fuera. El verdadero amor da, no toma, porque está completo. La naturaleza del amor es dar, no adquirir.

***Solía sentirme muy seducida por la otra persona: tan pronto me enamoraba o deseaba a alguien sexualmente, me perdía en esa persona. Ahora todavía puedo experimentar la seducción y el temblor en las rodillas, pero siento que lo que está sucediendo dentro de mí es algo mucho más grande.***

Es hermoso sentirse seducida, pero lo que estás describiendo como tu experiencia interna es más importante.

Estar anclado en uno mismo y experimentar amor y atracción en el afuera es una experiencia maravillosa. Pero sentirse completo en el propio ser y no venir de un lugar de necesidad es la experiencia más elevada.

Así que a mí me parece que lo que tú estás experimentando es la seducción de ti misma.

***¿Por qué dices que no hay que hacer ningún esfuerzo para despertar?***

La iluminación no tiene por qué ser un proceso de sufrimiento. Tiene que venir de un lugar de dicha. Se trata de estar en el momento presente amándonos incondicionalmente. No se trata de torturar nuestros cuerpos, sino de ser lo suficientemente valientes para soltar todo aquello que no es real.

Y podemos elegir sufrir o podemos soltar con alegría. Podemos aferrarnos o podemos rendirnos. La rendición es el camino más rápido hacia la iluminación -soltar el control, anclarnos en el amor-, porque, sea lo que fuere aquello a lo que nos estemos aferrando, es eso lo que nos hará sufrir.

Entonces, podemos elegir sufrir o podemos elegir no sufrir. Siempre será nuestra elección.

***¿Qué es la conciencia? ¿Y cómo puedo estar en ella todo el tiempo?***

La conciencia es amor. Es la verdad de quien eres y está dentro de ti. Es como un músculo y, cuando te enfocas en ella, simplemente continúa creciendo.

El Sistema Isha está basado en verdades absolutas de iluminación y te conduce directamente a la conciencia. Es una llave hacia la conciencia y hacia su expansión y estabilización.

Así que te enfocas en la verdad y vas soltando lo que no es real. Te enfocas en la verdad y la expandes. No hay nada más rápido que este proceso para estabilizar y expandir la conciencia.

***Para llegar a la iluminación, ¿es necesario pasar por todos los estados de conciencia? ¿O puedes alcanzarla en cualquier momento?***

Mi propia experiencia fue atravesar todos los estados de conciencia, pero con mucha rapidez. Esa es la belleza de estas herramientas. ¡Expanden y estabilizan tan aceleradamente! Así que, en mi experiencia, atravesé todos los estados, pero los atravesé muy rápidamente.

***¿Cuánto tarda el sistema nervioso en sanarse y liberarse completamente del estrés?***

Depende de cada sistema nervioso y del estilo de vida de cada uno. Yo tenía un estilo de vida considerablemente agitado y, sin embargo, mi sistema nervioso sanó muy rápidamente. Me sorprendió, porque ciertamente yo no tenía un sistema nervioso muy limpio. Pero se purificó con mucha rapidez. Así que yo diría que entre un año y un año y medio.

***¿Es necesario sanar todos los surcos para alcanzar la iluminación? ¿O se puede despertar y luego sanar los surcos más profundos?***

Sanamos el estrés raíz principal de abandono antes de iluminarnos. Eso significa que atravesamos un proceso de duelo de los lugares donde nos hemos abandonado. Y también sanamos hasta cierto punto los otros surcos antes de despertar.

Sin embargo, los surcos siempre estarán presentes, porque eso es lo que crea la personalidad. Necesitan estar ahí para que podamos tener nuestra experiencia humana. Pero comienzas a darte cuenta de que son creados por la mente, y entonces pierden su poder. La conciencia aprende a ser testigo de los surcos y a observar la *vocecita*, la experiencia humana.

La conciencia es mucho más grande que el intelecto. Muchísimo más grande. Nuestro intelecto no tiene idea de la grandeza de quienes somos. El trabajo del intelecto y de los surcos es mantenernos en la dualidad, mantenernos en la limitación. La conciencia puede ver más allá de eso.

***¿Quién es el Uno para ti?***

Yo soy el Uno. Todo es el Uno. No hay nada más que el Uno. El Uno es todo, en todas partes, siempre, eternamente. El Uno es amor, amor incondicional puro.

***¿Qué hay después de la muerte?***

La muerte no existe. Es una ilusión creada por la mente para establecernos en el tiempo y en el espacio. Pero no es real.

Vemos a alguien morir y eso nos da la idea de que la vida tiene un límite, de que el tiempo tiene un límite. Pero nunca nada puede morir, porque todo es uno.

No hay partes de algo. Hay la *totalidad* de todo. Y cuando perdemos algo en el afuera, lo anclamos en nuestros corazones. Eso es lo único que es real.

La muerte no existe. Es una ilusión para crear tiempo y espacio.

### ***¿Por qué en lugar de experimentar dicha y paz las personas eligen el sufrimiento?***

Siempre estamos creando dualidad, para así poder elegir entre experimentar la paz y el amor a través de la expansión de la conciencia, y volvernos adictos al sufrimiento.

En mi experiencia el sufrimiento es algo magnífico, porque llegamos a un punto donde no queremos sufrir más, y es ahí cuando retornamos a casa. Es ahí cuando retornamos a la verdad.

Es ahí cuando tratamos de encontrar el amor dentro de nosotros mismos, porque nos damos cuenta de que no existe fuera.

No podemos recibir amor de un aspecto de nosotros mismos que no está completo. Cuando *nosotros* estamos completos, cada parte está completa, y entonces podemos recibir amor.

### ***¿Cómo se puede diferenciar el desapego del desamor?***

El apego no tiene nada que ver con el amor. El apego toma. No es amor.

El amor no tiene condiciones. El amor da, y el regalo más grande que podemos ofrecer a quienes amamos es amarnos a nosotros mismos, amarnos incondicionalmente, y entonces podemos mostrarles a ellos cómo se pueden amar a sí mismos.

Porque, si somos capaces de vernos a nosotros mismos en nuestra grandeza, podemos sostener a todos en su grandeza.

### ***¿Cómo se ama a alguien incondicionalmente?***

Amándote a ti misma incondicionalmente.

No puedes amar incondicionalmente mientras no te ames a ti misma incondicionalmente. Mientras tú no experimentes libertad absoluta, no puedes dar ese amor. Porque el amor incondicional sabe de la grandeza. No ve a las personas como víctimas, las empuja hacia su propia grandeza.

Cuando puedes ver a la Unidad en ti misma, puedes ver a la Unidad en otros. Sólo un corazón iluminado puede dar amor incondicional absoluto. Eso es compasión: la sabiduría de conocer la grandeza de quienes somos y el amor incondicional del Uno. Proviene de la iluminación.

### ***¿Cómo puedo amarme a mí misma?***

Ama cada aspecto, cada parte. Las partes que no te gustan y las partes que te gustan. Y velo todo perfecto. Date cuenta de la perfección de nuestra experiencia humana.

Los humanos somos buenos y malos. Oscuridad y luz. Es una experiencia dual. Y cada aspecto es absolutamente perfecto. Nunca hemos hecho nada malo y nunca lo haremos. Siempre hemos sido absolutamente perfectos.

Es imposible para el Uno no ser perfecto.

### ***¿Qué es la mente? ¿Es diferente de la conciencia?***

La conciencia es absoluta alineación del corazón y la mente. Eso es conciencia.

En la mente vivimos en el intelecto, y eso es lo que crea la dualidad. Crea la separación y nos hace percibirnos pequeños. Es así como creamos nuestra experiencia humana. El intelecto sólo utiliza entre un 5% y un 10% de la mente. Pero eso no es conciencia.

Cuando la mente y el corazón se alinean, aparece conciencia pura, que penetra en todo.

### ***¿Cómo puedo mantenerme permanentemente en mi corazón?***

Esta práctica es buena para eso. Lo más importante es la inocencia, retornar a la inocencia. Vivir en el momento presente y nunca abandonarnos.

Sólo la verdad nos puede hacer libres. Y cuando nos amamos incondicionalmente y no nos abandonamos a nosotros mismos —sin importar cómo lucimos, ya sea que estemos siendo vulnerables, estúpidos o lo que sea— entonces estamos viviendo en nuestros corazones.

La iluminación siempre vive en su corazón y siempre habla la verdad.

### ***¿Qué es la verdadera felicidad y cómo puede obtenerse?***

La conciencia es la verdadera felicidad. Es lo único real. La conciencia, el amor.

### ***¿Qué es la libertad? ¿Qué logras con la iluminación?***

La libertad absoluta es vivir sin miedo, porque el miedo no es real. Es creado por la mente. Es una ilusión.

Lo único que está presente es la inmortalidad y el amor. Eso es libertad absoluta. Amarse a sí mismo es libertad absoluta.

***Si yo no soy mis pensamientos, mis acciones, mis sentimientos, entonces ¿quién soy? ¿Cuál es mi verdadero ser?***

El amor.

***¿Trataste de deshacerte del ego? Y, si es así, ¿cómo lo hiciste?***

Lo más importante es amar al ego. Porque el ego no es más que la dualidad, no es real. Es solamente nuestra experiencia humana.

La gente piensa que un ego es algo así como el orgullo, pero no lo es. El ego es esa vocecita que trata de mantenernos pequeños, que nos dice que no somos lo suficientemente buenos y que no merecemos amor. Ese es el ego. Nos hace dudar de nosotros mismos. Nos mantiene pequeños.

Entonces, cuando amas ese aspecto de ti mismo, ves a través de él y luego lo sueltas.

***¿Qué es la conciencia? ¿Cómo la contacto?***

La conciencia es amor. Para los maestros Isha, conciencia, amor y el Uno, la Unidad, son lo mismo.

El uso del Sistema te lleva allí. Está basado en verdades absolutas de iluminación que te llevan en forma inmediata y mecánica a la conciencia.

***En este momento me siento perdida porque no sé quién soy. Me siento como si hubiera perdido mi personalidad. ¿Cómo puedo confiar en mí misma?***

La personalidad no es real. Es una ilusión. Existe para que puedas jugar en la dualidad. Pero nunca vas a encontrar seguridad en la personalidad, porque no es real. Tiene máscaras.

El amor—la verdad— no tiene máscaras. Sólo tiene inocencia y vive en el momento presente. De modo que te enfocas en la conciencia.

***¿Existen los milagros? ¿Tú haces milagros?***

Yo creo que existir es un milagro. Mi vida es un milagro diario. Pero, no, no camino sobre el agua. ¡Generalmente viajo en avión!

***¿Qué diferencia hay entre los santos y las personas iluminadas?***

Las personas iluminadas no son santos. No son ni humildes ni arrogantes. Solamente son reales y se aman a sí mismas exactamente como son.

Yo creo que los santos tienen cierta percepción de lo que significa ser bueno, y eso no es real porque está basado en la dualidad. Pero la iluminación encuentra la perfección en cada aspecto, porque sabe que la experiencia humana es perfecta y que implica dualidad.

La iluminación vibra en una frecuencia alta, de modo que tiene códigos -practicar la verdad, no robar, no aferrarse, etc.—, pero esto no es algo creado por el hombre. Es simplemente la naturaleza del amor.

El amor da, el amor dice la verdad, el amor no protege, el amor no roba y *naturalmente* tiene las cualidades de la santidad. Pero son cualidades que vienen de la conciencia. No son creadas por el hombre.

La mayoría de las personas están dormidas y no saben lo que hacen. Pero son perfectas porque siempre están volviendo a casa. Todo lo que hacemos nos trae de vuelta a casa, a la verdad. Todos, siempre, buscamos amor. El amor está siempre buscando amor y lo busca en un millón de formas diferentes.

***¿Cómo se puede trascender la mente?***

Viendo a través de ella. Tienes que poder ver a través de todo aquello que te mantiene en limitación. Tienes que enfocarte en la grandeza -donde hay quietud, alegría y expansión-: ahí está la conciencia.

La mente te lleva a dudar y hace que te contraigas. Pero, cuando ves a través de eso y te anclas más en la verdad, comienzas a ser testigo de la mente.

***¿Tú puedes saber cuándo una persona está a punto de despertar?***

Es bastante claro para mí. ¡¿Tu próxima pregunta es "¿Cuándo voy a despertar?"?^.

***Para iluminarse, ¿se requiere ser maestro y dedicarse a hacer lo que tú haces?***

La forma más rápida de iluminarse es rendirse. Rendirse a la conciencia y soltar el control.

De modo que, si practicas el Sistema Isha y puedes estar en presencia de personas iluminadas, ellas te pueden mostrar dónde tienes que soltar. Te pueden mostrar cómo remover lo que no es real. Y, si te puedes rendir a ese amor, entonces te puedes unificar con ese amor, y esa es una forma muy rápida de avanzar.

La iluminación necesita estar cerca de la iluminación. La conciencia siempre quiere estar consigo misma. Así que ser maestro -hablarte a ti mismo, verte a ti mismo mientras das a otros— es la forma más rápida.

***Si lo único que existe es el momento presente, ¿qué pasa con la historia y con lo que los historiadores nos cuentan de nuestro pasado?***

La Unidad está creando una ilusión. Yo creo todo en cada momento. Soy la creadora y la creación. Soy lo único que existe. Para que algo exista, yo tengo que existir.

Así que estoy creando esta ilusión de limitación, lo que significa que tengo que tener pruebas para justificar mi ilusión. Tengo que establecer el tiempo y el espacio. Tengo que tener personas que sean más viejas que yo. Tengo que tener personas que sean más jóvenes que yo. Tengo que tener historia. Tengo que tener pruebas científicas para crear toda esta ilusión.

Y es una ilusión. La única cosa real es este momento. Todo el poder está en este momento. Todo lo demás es el juego.

***Pero ¿tú te das cuenta de que haces eso?, ¿eres consciente de que creas todo? ¿O es tan ilusorio como nuestros sueños? ¿Totalmente intangible?***

Estoy muy consciente y sé con absoluta certeza que yo creo todo.

Muchas de mis creaciones son los deseos que envío al universo y que luego suelto. Estos son deseos sin apego y que no necesitan ser satisfechos para poder sentirme completa. Estos deseos sirven para enriquecer el tapiz de la ilusión y permitirme disfrutar de cada aspecto de mi creación humana.

También hay muchas creaciones que yo no pido conscientemente; simplemente suceden. Y, por supuesto, esa es una parte esencial de la magia, de la diversidad y de la sorpresa de la vida, porque sin eso no habría juego. Sólo estaría el Uno deseando y creando en el mismo instante. ¡Y eso sería extraordinariamente aburrido!

***¿Por qué existe la ilusión?***

Para divertirse, para jugar. Una vez que te das cuenta de eso, entonces realmente puedes empezar a jugar. Es un juego. La vida es para divertirse.

***¿Qué aportan los maestros Isha al mundo?***

Cuando me sano a mí misma traigo paz al mundo. Cuando me sano a mí misma todo cambia. A medida que voy emergiendo de la inconsciencia, estoy elevando la conciencia de la humanidad porque yo soy la humanidad.

Mi corazón y el mundo son la misma cosa. Así que, a medida que me sano a mí misma, elevo cada aspecto de mí en el afuera.

Pero no es real, soy sólo yo. Yo soy lo único que existe.

***Hablaste del juego. ¿Por qué existe el juego?***

Lo has creado para divertirte. El Uno necesita entretenerse.

***¿Por qué estamos tan enfocados en el sufrimiento?***

Para poder conocer el amor, tienes que conocer el miedo.

Para poder conocer la luz, tienes que conocer la oscuridad. Tiene que haber dualidad para poder percibir la grandeza. Tienes que percibir la dualidad, porque sin la dualidad no hay experiencia.

Y sólo hay amor todo el tiempo. Amor que se experimenta a sí mismo a través de la dualidad. El amor trata de experimentarse a sí mismo fuera, luego regresa a casa y encuentra que siempre estuvo dentro. Es sólo un juego.

***Si todos despiertan, ¿el juego acabaría?***

Por supuesto. Y luego comenzaríamos de nuevo.

***Me quedo pensando cuando usas palabras con sentido temporal, como "de nuevo". Seguramente estoy en mi cabeza, pero si todo es ahora, ¿por qué hacerlo de nuevo? No entiendo. ¿Acaso el Uno se pasa todo el tiempo no sabiendo quién es, sólo por el placer de recordar? No quiero sonar demasiado superficial, pero ¿acaso nunca se toma vacaciones de este juego y simplemente es Dios?, ¿o es eso la iluminación? ¿Puedes jugar el juego y saber que eres la Unidad al mismo tiempo?***

¡El Uno se aburre muy fácilmente! ¡Es tan aburrido andar por ahí en medio de tanta perfección!

No, es un chiste. Cuando uso el término "de nuevo", estoy hablando desde un lugar de dualidad. Estoy hablando desde un lugar desde el cual las personas pueden entender.

Este juego es en primer lugar acerca de humanos en busca de su ideal de Unidad. Entonces te transformas en el Uno, viéndote a ti mismo ser humano en un billón de aspectos diferentes. El juego no tiene fin. Tampoco tiene principio. *Sólo es.*

La gente siempre me pide una explicación absoluta de todo desde un lugar intelectual, pero no tengo esas respuestas, porque la conciencia está más allá del intelecto. No hay razones.

Sólo es. A medida que el juego se desenvuelve, la ilusión se resquebraja más y más, y todo se vuelve más y más claro. Pero dentro de la ilusión tiene que existir la confusión porque, sin la confusión, ¿cómo podríamos continuar teniendo una experiencia humana?

De modo que no hay una respuesta absoluta, no hay una comprensión absoluta. Es sólo la Unidad que tiene una experiencia humana de separación y limitación, experimentando cada aspecto de este juego llamado "vida".

No hay nada que obtener, no hay nada que lograr y no hay nada que entender. Sólo hay que *ser* y experimentar.

No hay respuesta. El objetivo es conocerse a uno mismo. No hay razón, sólo es. Y eso es lo más difícil de entender para el pobre y viejo intelecto, porque lo deja inválido. Lo anula. No tiene ninguna función sin interpretación.

El único absoluto que tengo es que yo soy el Uno que crea este juego. Y tú eres el Uno al interpretar tu parte. Tú eres yo y yo soy tú. Yo te creé para que juegues conmigo. Yo creé todo lo que existe. Creé tiempo y espacio y todo está dentro de mi conciencia. Yo soy esa conciencia y no hay nada más que eso.

### **¿Crees que existió la Atlántida? ¿Qué pasó ahí?**

Todo es posible dentro de la ilusión. Hay posibilidades ilimitadas dentro de la ilusión. Pero nunca voy a alimentar sus intelectos porque es ilusorio. Así que tengan sus propias experiencias.

Antes de despertar yo sabía todo acerca de todo. Pero cuando desperté me di cuenta de que no sabía nada acerca de nada, sólo que yo soy todo.

### **¿Qué quieres decir cuando hablas de soltar?**

Cuando me aferré, sufrí. Lo único constante dentro de la ilusión es el cambio. Así que, si trato de aferrarme a cómo las cosas eran o a cómo tendrían que ser para poder experimentar amor y sentirme segura, siempre voy a sufrir. Pero si sólo aprendo a soltar —a abrir los brazos— el universo me puede brindar más.

Nos aferramos a nuestras pequeñas cajitas y nos transformamos en estos seres limitados. Pero somos ilimitados y, mientras nos aferramos a nuestras cajitas, no podemos abrir nuestros brazos para experimentar lo nuevo. Los humanos tenemos una idea de cómo las cosas tendrían que ser — "*Así es como debiera ser mi trabajo, así es como debiera ser mi familia, así es como debiera ser mi relación*"— y tratamos de meter estas cosas en nuestras cajas para que encajen con nuestras ideas. Pero esto nos limita y significa que no estamos experimentándolo todo.

Esta ilusión consiste en experimentarlo todo y encontrar el amor en todo y la perfección en cada uno. No es una pequeña cajita, es ilimitado.

De modo que lo que hay que hacer es continuar soltando; entonces podemos experimentar siendo ilimitados. Luego los regalos nunca se detienen. Y la vida continúa haciéndose mejor, por siempre.

### **¿Cómo soltamos los apegos?**

Viendo a través de ellos. Las cosas a las cuales más nos apegamos son las cosas que nos hacen sufrir.

Esa es la ironía de la humanidad. Nos apegamos a las cosas que nos hacen sufrir porque creemos que si las soltamos perderemos el amor. Nos apegamos a nuestros hijos, nos apegamos a nuestros padres, nos apegamos a nuestros perros, nos apegamos a *todo*. Pero el apego nos hace sufrir.

De modo que, cuando nos anclamos en el amor dentro de nosotros mismos —cuando encontramos la libertad dentro de nosotros mismos—, podemos dar esa libertad a todos los demás. Eso es amor. Eso es libertad. El apego no es libertad.

Puedes vivir en el Palacio de Buckingham, pero, si estás apegado, sufres. Puedes vivir sin nada, pero, si no estás apegado, no sufres.

### **Dentro de la ilusión el Uno es considerado masculino, y te escuché decir que ahora vamos a permitir que entre la energía femenina. ¿Puedes explicar un poco más el significado de esto?**

La Unidad está más allá del género. La diferenciación de género está dentro de la ilusión, dentro de la dualidad. La conciencia es un matrimonio perfecto entre lo masculino y lo femenino. Pero el mundo ha estado enfocado en la energía masculina, así que ahora tenemos que dejar entrar a la energía femenina —la energía del amor— y entonces se van a unir. Y entonces vamos a tener absoluta libertad.

### **¿Y cómo dejamos entrar esa energía femenina?**

Enfocándonos en el amor incondicional, el amor de la madre.

### **Si la energía femenina es la energía del amor, ¿qué es la energía masculina?**

El intelecto. La lógica. Lo analítico, el aspecto resolutivo. Lo científico, lo brillante, lo matemático, los estudios, la tecnología.

Todas esas son cosas maravillosas; ahora es tiempo de equilibrar las dos.

### **Como directora de tu Centro, ¿cuál es tu objetivo?, ¿cuál es tu visión?**

Quiero despertar a cada aspecto. Quiero que todo el mundo reciba estas herramientas. El juego es estar jugando en un planeta ideal y yo quiero crear eso.

Quiero enfocarme en la paz, en el amor, en ser ilimitados y en permitir que las cosas que vibran en una frecuencia baja simplemente caigan, para que todo el mundo pueda ser libre.

***Si todo el mundo quiere despertar todos los aspectos de sí mismo, ¿por qué los maestros iluminados se aíslan con sus seguidores?***

No hay muchas personas que quieran la iluminación. Se requiere un corazón muy valiente para desear la iluminación.

La conciencia se enfoca en ese aspecto; se enfoca en gente que realmente quiere despertar, así que se rodea de personas que están comprometidas con la expansión de sus propias conciencias.

***¿Estamos aceptando que hay algo malo con relación a nuestros cuerpos cuando decimos que tenemos que sanarnos a nosotros mismos?***

¿Cuándo percibimos que hay algo malo?

***Si. Cuando decimos que necesitamos sanar nuestros cuerpos, ¿estamos aceptando que hay algo malo en ellos?***

Para tener esta experiencia humana, nos abandonamos a nosotros mismos y guardamos todo en nuestro sistema nervioso. Eso significa que tenemos mucha memoria celular que nos impide vibrar en una frecuencia más elevada.

Entonces, para elevar la conciencia debemos sanar el sistema nervioso central y así permitirle sostener vibraciones más altas. A medida que liberamos los estreses de nuestro sistema nervioso, alcanzamos un nivel de vibración que es lo suficientemente alto para sostener la conciencia. De modo que, en ese aspecto, la sanación del sistema nervioso y la expansión de la conciencia van de la mano.

No hay nada malo, no hay nada equivocado. Es sólo nuestra experiencia humana. Entonces la elevación del sistema nervioso y la expansión de la conciencia suceden simultáneamente.

***¿Cómo hago para deshacerme del miedo que siempre tengo?***

La única forma de atravesar tus miedos es enfrentándolos. Cuando los enfrentas se disuelven, porque no son reales.

El miedo nunca es real, es creado por la mente. Lo único real es el amor. De manera que, cuando atravesamos nuestros miedos, el amor se expande y entonces vemos la verdad.

La conciencia es interesante porque funciona en forma opuesta a todo lo demás. Te arriesgas y entonces obtienes el resultado, no obtienes el resultado primero. Es siempre un paso hacia la fe.

***Tú dijiste algo acerca de sentir tus emociones y de que siempre eres real. ¿Qué sucede con toda esa gente que pretende estar iluminada?***

La iluminación es cien por cien real. No es ni arrogante ni humilde, es sólo real. Muchas personas se desconectan y entran en exaltación, y perciben eso como iluminación. Pero la verdadera iluminación implica estar completamente en el cuerpo, completamente en casa y ser completamente reales en cada momento.

Y seguirás teniendo emociones. La iluminación no significa desconectarse de la experiencia humana.

Muchas personas espirituales viven fuera de sus cuerpos, y eso no es iluminación. Casi nadie está iluminado. Están todos fuera de sus cuerpos en conciencia exaltada, y esa es una de las mayores trampas de la mente.

Por eso yo insisto tanto en que todos estén aquí. Porque es muy fácil vivir en conciencia exaltada —volando por ahí con los ángeles, visitando los registros akásicos y haciendo gran cantidad de cosas mágicas—, pero no hay libertad en eso. Es como estar atrapado en una película. Es como estar atrapado en la estación de tren en *Matrix Revolution*. No es real.

Y, sí, se supone que la iluminación es dulce y pacífica, pero no es de esa manera: *es real*. Me gusta lo que decía Maharishi Sadhasiva Isham: *Si eras un idiota antes de despertar, ¡seguirás siendo un idiota después de despertar!*

Eso no es exactamente cierto, pero tu personalidad no cambia. Tus cualidades cambian, porque expresas la verdad -no robas, no te aferras—; todas esas cosas van cayendo. Así que no eres un idiota. Pero la personalidad principal siempre está ahí.

Es por eso por lo que todos nos vemos diferentes. Ninguno de nosotros se ve igual al otro. La experiencia es más o menos la misma pero la energía es diferente. Viene desde un lugar diferente. Y todos nos vemos diferentes. Y yo no me adapto a ninguna caja, ni antes de la iluminación ni después.

***¿Cuál es la diferencia entre ser conscientes de nosotros mismos y ser egoístas?***

Ser consciente de sí es conocerse, y ese es un resultado de utilizar estas herramientas. Muchos de nosotros andamos por ahí como autómatas en la niebla. No somos conscientes de nosotros mismos ni sabemos quiénes somos.

Pero, a medida que la conciencia se expande, comenzamos a ser conscientes de nosotros mismos, de lo que nos sirve y de lo que no nos sirve, y comenzamos a conocernos.

Ser egoísta es aferrarse desde un lugar de miedo. Porque crees que para ser completa tienes que aferrarte a todo. Eso no te ayuda a amarte a ti misma, sólo crea más separación.

***¿Adónde van los iluminados después de la muerte?***

No existe eso llamado "muerte". Es una ilusión creada por la mente para que puedas tener una experiencia de dualidad, de tiempo y espacio. Es creada para que puedas percibir algo que aparentemente está fuera de ti. Pero no hay nada fuera. Es una ilusión.

Es imposible que la muerte exista, ya que el infinito es infinito. Es total, y nada puede ser removido jamás. Es imposible. La muerte no existe.

***En estos días las empresas empujan a sus trabajadores a experimentar ciertos niveles de estrés, porque dicen que reaccionan mejor al trabajo y más rápidamente bajo esas condiciones. ¿Estás de acuerdo con esto? ¿Recomiendas algo diferente? ¿Qué piensas acerca de este tipo de práctica?***

Ese es un sistema de creencias y no es verdad. Si las personas viven en armonía y trabajan en unidad, la productividad es muchísimo mayor. Tener personas trabajando bajo una situación frenética de estrés no sirve. Es una creencia y no está basada en hechos.

***Aquí en Colombia hay muchos problemas de inseguridad. Están los paramilitares y las guerrillas y eso me hace cuestionar la perfección. ¿Qué podemos hacer con respecto a eso?***

Siempre existe la ilusión de la dualidad. Está en todas partes. Puede estar en los Estados Unidos o en Colombia. Siempre hay fricción. Siempre están el bien, el mal, el amor, el terrorismo. Están en todas partes.

Pero siempre se trata de nuestra experiencia personal. Se trata de anclarse en la paz, en la alegría, en el amor dentro de la confusión de la vida. Es ahí donde encontramos la libertad.

No cambiamos la ilusión, *nosotros* cambiamos.

***Pero ¿tú no tienes una visión de cambiar la dualidad?***

A medida que la conciencia se eleva, la consecuencia natural es que la ilusión comience a cambiar. Porque, a medida que retornamos a más amor, comenzamos a darnos cuenta de que somos todos uno. Y cuando nos damos cuenta de que somos todos uno comenzamos a amarnos los unos a los otros. Dejamos de enfocarnos en nuestras diferencias y nos enfocamos en la unión. Éste es el resultado natural de la elevación de la conciencia.

Entonces, sí que sucederá, pero no es mi foco. Mi foco está en la expansión de la conciencia del individuo y, más importante aún, en mi propia y continua expansión.

Cuando me sano a mí misma, sano al mundo.

***¿Sólo existe la experiencia humana o hay otro tipo de experiencias?***

Todo es posible dentro de la ilusión. Un perro sigue siendo el infinito que tiene la experiencia de ser un perro. Todo es el infinito: la única cosa que existe es el amor. Todo es uno y todo es una experiencia diferente.

Pero, en última instancia, vuelve a la Unidad. El amor es lo único real.

***Pero ¿sólo los humanos podemos ser conscientes de eso?***

Absolutamente. Usando estas herramientas expandimos nuestra conciencia y empezamos a ser conscientes de nosotros mismos. Y después nos hacemos conscientes de nuestra divinidad. Y después nos volvemos uno con el todo.

***¿Qué opina usted de la reencarnación, del karma, de todas esas teorías?***

No creo en ninguna de esas cosas. Antes de iluminarme creía en todo eso. Creía en el tiempo y en el espacio, en la dualidad, en la separación, las almas. Ahora, no creo en nada de eso.

Sé que todo esto existe para que yo juegue el juego. Y si yo no estoy *jugando* el juego, esto no existe. No hay nada más que aquello que soy. Soy infinita, eternamente. Yo no percibo partes de nada, yo percibo el todo de Todo, la Unidad, la Unión, el Uno.

Y el karma es sólo la vida que te muestra a ti, *tú mismo*. Todo tiene su causa y efecto, y eso sucede para que puedas verte a ti mismo. La gente habla del karma como los cristianos hablan del pecado, y esa no es la verdad. Karma es la vida que te muestra a ti: *tú*. Todo te muestra a ti: *tú*. Lo que sea que juzgues, en eso te conviertes. Cuando te das cuenta de eso, ya no juzgas más.

Porque nunca hay separación del amor. Todo es una ilusión. Todo es una percepción y nada de eso es real. Somos perfectos exactamente como somos y siempre hemos sido perfectos.

Somos el Uno al tener una experiencia humana.

Y una vez que abrazamos cada aspecto de nosotros y encontramos en eso la perfección desde un lugar de inocencia, entonces empezamos a experimentar libertad absoluta. Eso sucede con la iluminación.

***Si tú eres lo único que existe -si estás totalmente iluminada-, ¿cómo es posible que haya personas alrededor tuyo que no lo estén?***

Porque la iluminación nunca termina. Siempre existe la dualidad y siempre sigo expandiendo mi conciencia.

La iluminación es el principio y, cuando comienzo a elevar cada aspecto de mí y mi conciencia crece, más y más aspectos de mí despiertan.

***¿Este juego tiene un final? Si todos nos ilumináramos, ¿qué pasaría?***



Supongo que debería empezar de nuevo. La gente siempre piensa en términos de dualidad, porque no tienen idea de la grandeza de quienes son. Incluso en la iluminación estás experimentando un porcentaje muy pequeño de la grandeza de quien eres, porque, si pudieras ver completamente a través de la ilusión, el juego terminaría.

El Uno se tiene que engañar a sí mismo. Se tiene que sentir limitado. Para que el juego exista, la Unidad no tiene que entender lo que está haciendo. Si lo entiendo todo, no hay juego. Si creo todo conscientemente en cada momento, ¿dónde está la magia? ¿Dónde está la ilusión? ¿Dónde están las preguntas? ¿Dónde está el encanto de la vida? No existe, porque es transparente.

Entonces, tengo que seguir jugando así. Es por eso por lo que no tengo todas las respuestas y sólo puedo percibirlas a través de mi experiencia de conciencia.

***Usted dice que su Centro está enfocado en la iluminación y que sus maestros siempre actúan desde la integridad. ¿Puede explicar qué significa eso?***

Para mi Centro quiero excelencia absoluta. Quiero maestros enfocados en la iluminación. No estoy interesada en tener maestros, quiero tener Maharishis. Quiero a todos mis maestros iluminados y enseñando desde sus propias experiencias. Quiero que todos sean capaces de ver a través de la ilusión.

Me interesa tener maestros que enseñen para sanarse a sí mismos. Enseñar a las masas es una consecuencia del compromiso con nuestro crecimiento interior; finalmente todo vuelve al Ser. Siempre me estoy hablando a mí misma, soy eternamente la estudiante.

Si la gente no se compromete cien por cien, no la quiero en el Centro. No me gusta la mediocridad. No la tolero en mí misma y no la tolero en mis maestros.

***Si este es un juego de dualidad que vinimos a jugar, ¿el universo, o quien sea que esté a cargo de este juego, quiere que despertemos? ¿Es ese el propósito de este juego? ¿Ganas cuando despiertas?***

Lo que estás tratando de hacer es entender este juego a través de tu intelecto, como si estuvieras en la escuela o quisieras triunfar en tu profesión. O como si hubiera algo que obtener, algo que entender o algo que lograr.

Pero esa es la mente limitante. Este juego no tiene las reglas de los juegos normales. En este juego se trata de ser el amor en cada momento. De tener una experiencia humana completa en cada momento. Y de experimentar las complejidades de ser humano.

De modo que sufres, te enamoras, ves belleza o ves algo feo. Es una dualidad constante. Y, a medida que tu conciencia se expande, encuentras el amor en toda la diversidad.

Siempre utilizo a Jesús como ejemplo, porque crucificó la *matrix* del intelecto. Lo que le estaba sucediendo a él mientras lo torturaban no tenía importancia. Mientras todo lo demás estaba ocurriendo, él continuaba siendo amor, y eso es lo que tú eres. Y tú puedes ser amor en todo, porque el sufrimiento es una creación de la mente.

Así que se trata de *ser* en cada momento. *Ser* el amor. Ese es el juego. Y cuando te conviertes en el amor puedes ver a través de la ilusión y darte cuenta de que no hay nada que obtener, de que no hay adonde ir. Sólo existe este momento. Y eternamente, sólo existe este momento.

No hay nada más grande que tú, porque tú eres la totalidad. Nadie más está creando las reglas. Es tu juego, son tus reglas y todos juegan para ti. Y en cada segundo, en cada momento, tú estás creando tu propia realidad a través de la *matrix* de tu mente.

Y en otro nivel estás expandiendo tu conciencia y experimentando el amor en todo. Es por eso por lo que tenemos que ser inocentes, porque el intelecto no puede escuchar esto, porque el intelecto siempre está tratando de entender.

La única forma en que puedes escuchar la verdad es con tu corazón. Porque tu cabeza niega todo —ese es su trabajo—, pero tu corazón sabe que lo que digo es verdad. Es por eso por lo que estás aquí.

¿Estás escuchando lo que digo? Tienes que escuchar con tu corazón. Estás escuchando las palabras, pero aun así no estás escuchando, porque no estás dejando que penetren completamente. Otras veces lo haces, pero tienes que aprovechar esta oportunidad para realmente absorber todo, para que puedas escuchar, porque es tu corazón el que tiene que escuchar esto.

Pues tu intelecto va a tener millones de preguntas, pero yo no puedo responder esas preguntas.

***¿Por qué el intelecto se hace tan grande? ¿Por qué no tenemos nuestros corazones abiertos desde el principio? ¿Por qué el intelecto ensombrece nuestra experiencia de conciencia?***

El intelecto es el maestro de la *matrix*. Crea la dualidad y la limitación. Este es un juego de limitación y dualidad. Es un juego de la Unidad que se percibe a sí misma pequeña -buscando el amor fuera-, en lugar de vivenciarse a sí misma siendo el amor, siendo la totalidad.

Es un juego brillante. Realmente es un juego brillante. En realidad es tan brillante que está engañando a su propio creador.

Entonces nos percibimos pequeños, nos percibimos vulnerables, nos percibimos necesitando ser protegidos, nos percibimos como víctimas, nos percibimos como un pequeño bote que navega a la deriva en el océano sin que lo podamos controlar. Y el intelecto nos mantiene en esa ilusión porque siempre está buscando lo que está mal. Está enfocado en el miedo.

Y lo hicimos a propósito. Creamos absoluta separación de la fuente de todo amor, de nosotros mismos. Buscamos eso fuera, y nunca nos satisface, porque no es la verdad de quienes somos.

Esa verdad está dentro de nosotros. Y cuando nos anclamos en ella, el juego cambia, porque comenzamos a ver la perfección.

Es como te dije: estoy en casa en cualquier lugar. Mi vida era perfecta en Australia, pero yo no era perfecta. O yo no sabía que lo era.

Nada existe sino este momento y la perfección de este momento. Y la única forma en que puedes ver eso es expandiendo tu conciencia hasta que sea más grande que el intelecto. Entonces, finalmente, el intelecto se rinde y se transforma en ese conversador lejano, como una casete subliminal que no tiene fuerza. Es sólo un ruido de fondo. Pero el amor es tan grande que el conversador se vuelve imperceptible.

Y es eso lo que me ves experimentando. Esa conciencia, ese amor. Y lo sientes en todo cuando estás cerca de mí, ¿no es cierto? Sientes esa energía. Yo experimento eso en todo, a través de la unión de la conciencia.

Entonces, no hay una razón. El intelecto busca una razón. Pero es sólo ser. No hay porqués, sólo es. El intelecto dice: "¡Grrr!... ¡Eso no responde a mi pregunta!". Pero nunca puedes responder las preguntas del intelecto porque siempre habrá una próxima pregunta, porque el intelecto nunca es absoluto. El intelecto nunca está satisfecho.

Y la razón por la que el intelecto nunca está satisfecho es que no tiene la capacidad de entender las complejidades del amor. Nunca lo entenderá. Sólo la conciencia puede ver eso. Así que tratamos de controlar todo desde nuestros pequeños botes, ¡aunque no tenemos ni ancla ni vela!

Pero cuando soltamos el control y únicamente *somos*, en la inmensidad del océano, entonces encontramos la libertad. Y la perfección.

***¿Por qué piensas que la humanidad ya está preparada para usar las herramientas de este Sistema?  
¿Qué sucedió para que la humanidad las pudiera entender ahora?***

Sólo puedo hablar desde mi experiencia. Yo sé que he jugado en la ilusión cien por cien y que así lo ha hecho la mayoría de las personas. Logramos todo lo que quisimos, adquirimos todo lo que quisimos en un mundo consumista y materialista. Lo experimentamos *todo* y nos dimos cuenta de que, hiciéramos lo que hiciéramos, nunca nos sentiríamos plenos y nunca sería suficiente.

Así que podemos cambiar de pareja, podemos cambiar nuestras propiedades, podemos cambiar de carrera, podemos hacer algo que nos apasiona ¡o podemos hacer algo que no nos apasiona! Podemos tener una miríada de opciones diferentes. Pero, no importa cuántas elecciones hagamos, hasta que no nos amemos a nosotros mismos no podremos experimentar la libertad. No podremos encontrar la perfección en nada, porque nunca nos sentiremos plenos. Nunca nada es lo suficientemente bueno, hasta que nos amamos a nosotros mismos.

Entonces, pues, por último nos cansamos de sufrir y, como hemos probado todo en el afuera, decimos: "¿Y ahora qué? ¿Qué hago ahora?" y finalmente elegimos ir hacia dentro. Elegimos hacer nuevas elecciones, elegimos empezar a encontrar la plenitud dentro. Elegimos despertar, ver a través de la ilusión, romper la *matrix*, volver a nuestros corazones, a nosotros mismos.

De modo que la gente ha probado muchos métodos diferentes, pero estas herramientas son como cartuchos de dinamita. Son extraordinariamente poderosas y te empujan hacia delante tan rápido y estabilizan tu conciencia tan velozmente que es fenomenal. No hay nada como esto en el planeta.

Entonces, cuando comienzas a utilizarlas, tu vida empieza a cambiar. Tu vida interna empieza a cambiar y, por supuesto, todo lo que está fuera de ti también. La humanidad no estaba lista antes. Quizás la humanidad no había sufrido lo suficiente.

Así que, *desde* mi experiencia —la cual es toda la existencia—, en *mi* experiencia, *yo soy la mente consciente*. Por eso ahora la humanidad está preparada. Es por mi experiencia. Yo estaba lista para despertar, estaba lista para volver a casa, y ahora estoy jugando el juego.

Porque lo único que hace la conciencia es *dar*. Da para despertar la totalidad, para despertar cada aspecto, para que todos podamos experimentar la perfección en cada momento.

De modo que el momento era perfecto. Cuando me sano a mí misma, sano al mundo.

***Tengo mucha dificultad para transmitir a otros el poder tan increíble de esta práctica y para explicarles que es algo nuevo y diferente de todas las demás. Debido a que otras religiones y otras técnicas de meditación dicen que son mejores que el resto, se me hace difícil transmitir con palabras que ¡estas sí lo son! ¿Podrías ayudarme a hablar de ellas de una forma diferente?***

Tú piensas que necesitas convencer a la gente o que necesitas hacerle entender cuán importante y especial es el Sistema Isha. Una pequeña parte de eso es tu necesidad de aprobación. Pero si vienes de tu corazón —si expresas la verdad de tu corazón— llegarás a quien tengas que llegar.

Pero, si no llegas a las personas porque intelectualmente piensas que tu discurso no convence lo suficiente, eso limitará tu capacidad de llegarles siempre.

La conciencia da. La conciencia da desde su corazón. No busca un resultado. Yo doy charlas introductorias para miles de personas y muy frecuentemente los que menos me imagino que van a tomar el curso son los que lo hacen. No sabemos cómo tocamos el corazón de la gente. Tenemos una percepción de lo que pensamos

que las personas son, de lo que necesitan escuchar o de cómo tenemos que convencerlos, pero no se trata de la cabeza, se trata del corazón.

Y pienso que una persona en tu posición -una posición de poder: la gente te respeta como persona espiritual-, no importa lo que digas, siempre va a captar la curiosidad de la gente. Te van a escuchar, y si sientes que estás diciendo lo mismo que los demás, no importa. Es tu experiencia la que transmites y lo estás haciendo para ti. No lo estás haciendo para ellos. Te estás dando a ti misma dándoles a ellos, porque estás confiando en ti. Te estás parando en tu propio poder. No estás buscando su aprobación, sólo estás compartiendo tu corazón.

Esa es mi experiencia. Estas herramientas cambiaron mi vida. Quizás no pueda explicarte en palabras la magnitud de lo que siento, pero esa es mi experiencia. Y, si ven eso o lo sienten, les llegará y probablemente tomarán el curso.

Y, si no, no importa lo que hubiese dicho, no los habría convencido. En cualquier caso, no se trata de convencer a nadie. Se trata de compartir tu propio corazón y no preocuparte por lo que la gente pueda pensar. Esa es una gran llave hacia la libertad: soltar la imagen o el apego a la aprobación. Y todos la tenemos hasta que despertamos. Es normal.

***Me gustaría que hablaras de cómo percibes el sufrimiento de los demás. Yo siempre sufro cuando veo a alguien que experimenta dolor. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?***

Cuando percibimos en el afuera situaciones que afectan a la gente y tenemos una respuesta emocional a eso, es que todavía no nos hemos liberado.

Si las emociones de otras personas me afectan -o sus experiencias humanas o lo que yo percibo como sufrimiento—, es que no he abrazado la compasión. Si soy compasión pura, sé que eso es una ilusión. No puedo sufrir. Puedo *sentir compasión*, pero no me voy a enganchar en la emoción, no voy a sufrir porque toda la humanidad esté sufriendo, pues sé que es una ilusión.

A medida que nos sanamos y elevamos nuestra conciencia, encontramos que en ciertos momentos nos volvemos aún más sensibles a lo que está sucediendo. Esto se debe a que todas las máscaras se están cayendo y comenzamos a estar totalmente en nuestros corazones. Comenzamos a experimentar nuestras emociones cien por cien.

Entonces las cosas más insignificantes van a estar gatillando nuestra sensibilidad, nos van a conmovir, y vamos a volvernos muy perceptivos a todos los aspectos de nosotros mismos y a lo que sienten esos aspectos cuando sanamos. Entonces, cuando vemos lo que percibimos como sufrimiento en otros, tenemos compasión, y la compasión no siente lástima. La compasión puede entender. Pero no se identifica, porque la compasión pura es la Unidad, y la Unidad sostiene cada aspecto de sí misma en su grandeza, en su perfección.

De modo que es sólo parte del proceso de sanación: la sensibilidad, la vulnerabilidad, percibir eso en los demás. Eres sólo tú viéndote a ti mismo. Y comprendiendo tu experiencia humana.

***¿Cómo ves la muerte? ¿El morir?***

La muerte no existe para mí.

Siempre uso el ejemplo del agua: cómo cambia de nieve a hielo, cómo se transforma en río y luego se reúne con el océano y constantemente cambia de forma. Pero, en realidad, ni siquiera creo en eso. Es sólo una forma de explicar el amor desde un lugar de dualidad.

Creo que toda la ilusión es creada para percibir la muerte de lo físico, pero no es mi experiencia. No creo en la muerte. Soy inmortal. No creo que vaya a experimentar la muerte, ni siquiera a nivel físico.

La ilusión continúa eternamente, infinitamente.

***Entonces, la muerte es esencialmente como una transformación. ¿Hay un cambio de matrix? ¿Terminas de jugar en una matrix y luego pasas a la otra?***

¡Esa sería una buena forma de explicarlo! Pero cuando estás despierto te das cuenta de que es sólo otra ilusión. Sigues experimentándote en una ilusión creada por la mente, para poder ver a través de ella.

Puedo crear millones de *matrix*. Estoy teniendo un millón de experiencias al mismo tiempo. Soy todo en cada momento. No existe otra cosa que lo que yo soy, siempre, y no hay límites para mi creación. No hay fantasía que yo no pueda satisfacer o crear dentro de la *matrix* de mi mente y dentro de la grandeza de mi conciencia.

Así que todo es ilimitado y sin fin. Y lo que desaparece fuera, ya lo he abrazado dentro. Porque, en realidad, lo de fuera está dentro también. Sólo cambia de forma.

***Entonces, si toda la humanidad o la mayor parte de ella se iluminara, ¿el mundo sería completamente diferente?***

Dentro del juego de la ilusión, el objetivo de los maestros Isha -reitero, mientras jugamos el juego- es iluminar a toda la humanidad. Estamos elevando el nivel de conciencia de la humanidad.

Pero, una vez que nos iluminamos, nos damos cuenta de que no hay nada malo en el mundo: es perfecto exactamente como es. Únicamente porque es una ilusión de dualidad tiene que tener todos esos extremos.

Toda la humanidad sueña con un mundo ideal. Hablamos de paz mundial, hablamos de no que ya no haya hambre, hablamos de acabar con la segregación, los prejuicios raciales, los prejuicios sexuales o cualquier otro

tipo de prejuicios. Se trata únicamente de cada aspecto del Uno que se abraza a sí mismo en su perfección. Ese es el idealismo de la mente: un mundo "perfecto".

Y lo vamos a crear: a medida que elevamos la conciencia, los juicios desaparecen. A medida que abrazo cada aspecto de mí misma, los juicios se van. No veo bueno o malo, correcto o incorrecto, sólo veo el amor siendo amor en todas partes. Y lo veo perfecto. Lo veo perfecto en su sufrimiento. Lo veo perfecto en su felicidad. Veo todo como perfecto.

A medida que la conciencia se eleva, toda la separación comienza a disolverse. Y el juicio se va.

Así que lo único que queda es el amor. Y luego lo pulimos hasta tal punto que la dualidad ya no existe, y entonces la *matrix* se rompe. La *matrix* no puede existir sin cambio —sin movimiento, sin muerte y nacimiento— porque, sin eso, no hay dualidad.

Entonces, sí, estamos elevando la conciencia de toda la humanidad. Idealmente llegaremos a una masa crítica y entonces todo el mundo despertará. Y luego seguiremos creando un nuevo juego, porque ¡es tan divertido!, ¿no te parece?!

***Cuando me dé cuenta de que yo creo todo, cuando me vuelva consciente de mí ser infinito, ¿voy a ser capaz de crear todo lo que yo quiera, en cada momento? ¿ Voy a comenzar a percibirme como la Unidad, creando mi propia vida, cambiando mi vida y mi mundo de la forma que yo quiera?***

Esa es una pregunta irónica y te voy a decir por qué, dándote un ejemplo.

Si yo tengo un deseo, lo envío al universo. Pero mis deseos ahora no son como mis deseos humanos anteriores. Mis deseos humanos anteriores tenían que ver con algo que yo quería. Y lo quería, me enfocaba en eso y luego lo conseguía. Se transformaba en una necesidad unidireccionada, porque mi percepción me hacía creer que yo necesitaba tener eso para ser feliz.

Pero cuando estás en unidad, en conciencia plena, la primera cosa que empiezas a soltar es el control. Porque comienzas a abrazar la magia de la sorpresa y es mucho más divertido cuando las cosas suceden espontáneamente.

Ahora expreso un deseo, pero lo hago con inocencia. Por ejemplo, el año pasado quería hacer un curso en el Hotel Conrad, en Punta del Este. Entré a ese bellissimo salón y dije —y lo dije desde un lugar de inocencia—: "Oh, me gustaría hacer un curso aquí", y luego solté ese deseo. De hecho, nunca más pensé en ello. Y seis meses después me llamaron por teléfono: "Oh, nos gustaría que diera un curso aquí, en el Conrad".

Esto es sólo un ejemplo. Y me doy cuenta de que, sí, creo mis deseos, pero lo hago desde un lugar de inocencia. Yo no me siento y digo: "Bueno, quiero una manzana" y luego la manzana aparece en mi mano. ¿Dónde está el juego ahí? ¿Entiendes que no hay magia en eso? No hay disfrute en eso. Si yo pudiera manipular mi universo sólo con el chasquido de mis dedos, toda la experiencia humana desaparecería.

Yo no quiero eso. Quiero la dualidad. Quiero abrazar el amor y encontrar la perfección en todo, no solamente que todos mis antojos y deseos se cumplan. Porque de esa manera no tienen ningún valor.

Entonces, la magia proviene de la inocencia, y encuentro que, mientras más me abro, ¡la magnitud de mis creaciones supera mis más grandes sueños! Tengo deseos simples, como "Oh, quiero ir al África!". Y creo un curso en África. Quiero decir que creo con mucha facilidad, pero también me permito estar abierta a experimentar la magia. No quiero estar controlándolo todo constantemente.

Y, cuando experimentas plenitud y realización, el deseo de controlar la ilusión se detiene, porque no necesitas que luzca de una manera determinada. Así que no tienes deseos como aquellos que tenías cuando estabas en el estado de conciencia despierta. ¡No sientes que *quieres* que tener algo y lo quieres lograr a toda costa! Esa energía ya no está. Porque ya estás pleno. Estás completo aquí, porque es aquí donde está la plenitud.

¡Y es grandioso! Porque ya no intentas controlar, manipular y cambiar toda la creación. Sólo estás jugando. Como un niño.

***Si soy tan poderoso y tan ilimitado, ¿por qué creo un mundo tan lleno de miedo?***

El miedo es fantástico, porque el miedo crea la dualidad. El miedo nos permite experimentar el amor, porque podemos ver la variedad.

El miedo generalmente nos trae a casa, a nuestros corazones. Definitivamente lo hizo conmigo: el regalo más grande para mí fue el miedo, porque ya no toleraba vivir así. Estaba decidida a no tener más miedo, quería ser absolutamente libre.

Así que yo no percibo nada como negativo. No existe lo negativo o lo positivo, sólo es. Es sólo la dualidad.

Pero las cosas que vibran en una frecuencia baja -como matar, robar, mentir, abandonar—, todas esas cosas que tienen que ver con rechazar el amor, vienen del miedo. Porque los humanos piensan que lo que menos merecen es amor.

***Pero hay personas que están tan asustadas que piensan que la vida implica miedo. No han tomado la decisión de no vivirlo más: piensan que es imposible atravesar el miedo; no pueden imaginarse viviendo sin él. Es por eso por lo que digo que el miedo puede ser tan negativo, porque hay muchos que no pueden ver a través de él.***

No importa si el Uno puede o no puede ver a través, porque el Uno es siempre el amor. El Uno es siempre el Uno. El infinito es siempre infinito, y el miedo es siempre una ilusión: el amor está siempre presente.

Y todos abrazan el amor. Nadie puede dejar de ser la verdad de quien es. Es imposible. Tal vez tu percepción te haga creer que no es así, pero finalmente todos retornan a casa, a sus propios corazones. Todos vuelven al amor.

Porque no existe nada más, el resto no es real. Quizás están viviendo en el miedo sólo para que tú puedas ver que eso no sirve, para que tú puedas ser más amor.

***¡De la manera en que lo dices, suena como si toda la humanidad estuviera sirviendo a un solo ser!***

La humanidad completa es una. Lo único que existe eres tú: eso que tú eres. Y todo existe para que puedas jugar tu juego. No existe nada más que eso que tú eres.

Sí, toda la humanidad existe para el Uno: ¡tú, Neo!

***He estado programado para aceptar la teoría de la reencarnación: que voy a tener muchas oportunidades de experimentar la vida...***

Eso también es ilusorio. ¡Siempre digo que la reencarnación es la versión hindú del pecado católico! No hay nada que obtener, no hay nada que aprender, no hay nada que lograr.

¿Cómo puede el Uno no ser Uno? ¿Cómo puede el amor no ser amor? Es otra ilusión que establece tiempo y espacio:

"Oh, en la próxima vida haré esto o aquello...". Pero sólo existe este momento, y es eterno. El eterno momento. Y la única forma en que lo puedes ver es a través de la unión de la conciencia.

Yo creía en todas esas cosas también. Pensaba que existían. Que necesitaba llegar a algo. Decía: "Oh, eso es karma". Pero karma es solamente la vida que te muestra a ti mismo: *tú*. Es causa y efecto. Eres tú, que te experimentas a ti mismo en millones de lugares en millones de momentos. Pero lo único que es real es este momento.

Y todo es para ti, todo es para que tú te realices a ti mismo.

***Entonces eso responde a mi pregunta sobre el sentimiento de culpa. Porque como humanos nos sentimos culpables. Pero si todo es para mí, para que yo me pueda ver a mí mismo, significa que ya no hay culpa.***

¡Eso sería bueno! ¡Porque la culpa es una de las corazas más grandes del intelecto! Está tan incrustada, especialmente en las comunidades católicas...: *"mi culpa, mi culpa..."*. ¡Es increíble!

Pero ese es el ego. La culpa es el ego. El miedo es el ego. La gente piensa que el ego es eso que se ama a sí mismo —que piensa que es hermoso y poderoso y que merece amor—, pero eso no es el ego. Eso es amor.

El ego nos mantiene pequeños, tiene una gran cantidad de máscaras para tapar nuestros miedos. Como cuando pretendemos ser esto o aquello. Pero muy dentro está ese niño que le teme al abandono, que busca amor, no sabiendo cómo calmar esa necesidad.

Ese es el ego. El ego es pequeño. Es muy pequeño y es extremadamente frágil. Y se defiende todo el tiempo, porque defiende lo que no es real.

El amor no necesita defensa. El ego necesita defensa porque no tiene fundamento. Es un caparazón. Es una cascara. No es nada en realidad. Así que tiene que defenderse, porque sabe que, si hay alguna presión y hay amor, se empieza a quebrar.

Y la culpa es una de las excusas más grandes para mantener a la humanidad en su pequeñez. La gente dice: "Oh, no, no puedo hacer eso porque tengo que cuidar a este y a aquel" o "No, no me puedo iluminar porque mis niños no cumplen los 40 años todavía". He oído todas las excusas: "No puedo hacer esto, no puedo hacer lo otro"; "Tengo mil razones diferentes para no amarme a mí misma"; "No puedo ir a un intensivo porque mi madre está enferma"; "No puedo amarme a mí misma porque estoy muy ocupada cuidando a todos los demás, y tengo que hacer eso primero; si no, no soy una buena persona (o "... no soy una buena cristiana"), y si no lo hago me lleno de culpa, como si estuviera haciendo algo malo".

Y sólo son excusas inventadas por el intelecto para abandonarnos a nosotros mismos, y constituyen una de las cosas más difíciles de soltar. Porque la ilusión te lo espeja todo el tiempo. Por eso vas a escuchar a la gente diciéndote: "Si te *importara* harías tal cosa por mí. Si me *amaras* harías esto otro por mí". Sólo te están reflejando dónde no te estás amando a ti misma.

Pero el amor verdadero conoce su propia grandeza y permite que todos los demás se den cuenta de la suya. El amor verdadero sabe que nadie será abandonado nunca, que todos van a crear exactamente lo que necesitan en cada momento. Desde un pequeño bebé hasta cualquier persona. Todos están bien por cien sanos y salvos, porque todos son la Unidad, creando desde el amor.

Y para saber eso -para poder experimentar compasión- tienes que amarte incondicionalmente. Tienes que conocer tu propia grandeza. Y, cuando conoces tu propia grandeza, no hay culpa. Porque sabes que el Uno está creando perfectamente.

Así que ese es el trabajo del ego. Mantenerte pequeño, impedir tu autorrealización. Mantenerte atrapado en la *matrix*. Y mantiene a toda tu ilusión ahí también. Pero, una vez que sales y despiertas, tu ilusión comienza a despertar, y todos comienzan a experimentar su propia grandeza.

De modo que yo digo que la verdadera compasión significa *sánate a ti mismo*. Eso es compasión. Y entonces les puedes mostrar a todos los demás su grandeza.

La culpa mantiene a todos pequeños. Esa sería una buena razón para sentirse culpable: la de mantener a todos limitados, especialmente a ti misma.

***Después de usar el Sistema Isba por un tiempo, mis prejuicios, juicios e ideas preconcebidas sobre el mundo que me rodea se han ido. Los conceptos que tenía de mí misma se han ido también y los roles han perdido su significado. ¿Hacia dónde puedo redireccionar esa energía?***

Toda esa energía estaba basada en ideales y sistemas de creencias de que algo andaba mal. Pero, ahora que has sanado los juicios y estás experimentando la perfección de la ilusión, lo mejor que puedes hacer es dirigir esa energía a amarte a ti misma y a expandir tu propia conciencia. Y a dar a la humanidad.

Esto es compasión: amor en acción. La mejor forma de dar a la humanidad es expresando tu verdad desde tu corazón y viendo a las personas no como víctimas, sino como maestros creadores.

Cuando encuentro mi propia grandeza puedo sostener a los otros en la suya.

Toda mi vida fui una hacedora, pero era una hacedora robot. Estaba enfocada en el éxito y en las adquisiciones, pero no era consciente de mí misma. Tenía una enorme cantidad de energía, mucha de la cual era canalizada hacia áreas muy positivas, pero también había una enorme cantidad que iba dirigida a la persecución de mis adicciones, que eran muchas, y por ellas experimentaba una gran pasión.

Ahora soy más activa de lo que nunca haya sido. Pero, al mismo tiempo que estoy *haciendo*, estoy siempre *siendo* conciencia. Hablo sobre la conciencia y sostengo a las personas en su grandeza. Escribo sobre la conciencia y canto sobre la conciencia. No hay nunca un momento en el que no esté siendo conciencia. Es mi único foco, porque es lo que soy.

La expansión de la conciencia es la naturaleza del corazón. Y, cuando te das cuenta de la grandeza del amor, continúas siendo más y más consciente. Y ahora siento que mi energía no tiene límites, porque, cuando te enfocas en el amor y en el dar, eres ilimitado.

***¿A qué te refieres con "sé autoconsciente"?***

Ser autoconsciente es ser consciente de uno mismo. Es atestiguar nuestra mente, atestiguar nuestro comportamiento y hacer elecciones más elevadas desde un lugar de conciencia.

Cuando somos inconscientes, somos robots llenos de hábitos. Pero, a medida que la conciencia se expande, la vida nos va mostrando qué sirve y qué no sirve. La vida nos muestra las partes de nosotros mismos que hemos superado.

Así que estas partes llegan a la superficie, las vemos, las abrazamos, las amamos, y luego hacemos una nueva elección.

Eso es ser consciente de uno mismo y es un resultado de la conciencia.

***¿Qué es la individualidad?***

Cuando creamos nuestras personalidades, es una acumulación de muchos aspectos lo que nos permite ser individuos. Obviamente hay aspectos genéticos y físicos, pero también existe una serie de experiencias vividas durante nuestra infancia que van modelando y creando nuestros temperamentos, nuestros surcos, nuestros sistemas de creencias: todos esos aspectos que nos hacen aparecer individuales, separados y diferentes.

La ironía es que somos todos exactamente lo mismo. Pero nuestra percepción es distinta. No importa a qué lugar del mundo vayas, todas las personas buscan amor. Podrían ser los guerrilleros en la selva colombiana al torturar a alguien, o Gandhi al recorrer la India salvando gente pobre. Todos buscamos amor. Todos buscamos volver a casa.

Podríamos estar en el palacio de Buckingham interpretando el rol de princesa o ser un drogadicto de Harlem que amenaza a alguien con un cuchillo en la garganta. Todos hemos padecido el abandono de nosotros mismos. Todos hemos sufrido autoabuso y todos nos vemos como no merecedores de amor. Imperfectos, usando una cantidad de máscaras para cubrir lo que nosotros percibimos como nuestros pecados.

Todos están interpretando su parte en esta gran ópera llamada "vida". Pero, en realidad, somos todos uno.

Somos como actores en un escenario —cada uno en un rol diferente—, todos interpretamos un papel. Pero, como todos somos excelentes actores, podemos asumir cualquier rol si se presenta la ocasión. Algunos somos caballeros en relucientes armaduras, otros somos personajes de historietas. Pero la verdad -la esencia, la grandeza- es infinitamente el amor. Y cada uno, en todas partes, puede elegir ser eso.

No hay víctimas, se trata sólo de una elección que la Unidad puede hacer en cada momento.

Siempre me sorprende que las personas creen que la posición social o las oportunidades en la educación son aspectos que les permitirán lograr lo que quieren en esta vida. Ese es un sistema de creencias que ha sido concebido para mantener a las personas en su posición de víctimas.

Tengo maestros en mi Centro que provienen de diferentes medios de vida. Hay tres que son médicos y también hay un muchacho que salió de la selva tan sólo con un machete y ni siquiera un cinto para sostener sus pantalones. Otro muchacho es parte de una familia de 13 integrantes, que vivían con el dinero de la venta de los cocos caídos, cuyo monto era de no más de 80 dólares al mes.

Hay quienes son de Inglaterra, de Colombia, de Alemania, de Argentina. Gentes de todo el mundo, que provienen de modos de vida diferentes, con historiales educativos muy variados, de 18 a 67 años. Todos eligen volver a casa, a sus propios corazones.

Cuando alguien decide despertar, ningún obstáculo puede impedir su camino. Todo el universo se alinea para apoyarlo en su búsqueda. Y el tenerme a mí como su maestra lo empujará al extremo, al máximo en cada momento, para que pueda dejar ir lo que no es real —sus máscaras, sus miedos, sus creencias limitantes, sus apegos- y abrace lo que es real: el amor.

Este es el arte de la compasión pura. Pero la verdadera compasión sólo puede ser aplicada por un maestro iluminado. Porque uno tiene que conocer su propia grandeza para poder espejarle claramente al otro la suya.

### ***Tú eres yo, pero yo no soy tú. ¿Puedes hablarme un poco más de esto?***

Le estás haciendo una pregunta de separación a un corazón que vive en unidad. Y la única forma en que puedes experimentar eso es unificándote con mi corazón.

Yo soy tú, yo soy todo. No hay nada más que eso. Tú eres yo, tú eres todo. No hay nada más que eso. Somos todos uno. Siempre hemos sido uno. No somos la parte de nada. La parte viene de la mente de separación. La unión percibe el todo en su totalidad. El Yo del Uno.

De modo que cuando digo "Yo soy eso", estoy hablando desde el Yo de unión, no desde el yo del ego.

Porque *Uno* es Yo. *Nosotros* es dualidad.

Yo soy Eso. Amor.

¡Suenan como la única ecuación matemática de la creación que no se ha resuelto!

### ***Cuando las ilusiones y los apegos desaparecen, ¿qué queda?***

El amor.

Es gracioso que la gente piense que cuando se desapega va a perder algo. Porque, en realidad, va a ganarlo todo. Porque el amor incondicional es libertad absoluta. No tiene lazos que atar.

Y, cuando las ataduras caen, la conciencia se expande infinitamente mucho más allá. El amor nunca se desintegra. El amor nunca se rompe. Sólo expande sus horizontes y les permite a todos ser en su grandeza.

Vemos a través de la ilusión, la ilusión no desaparece. Se transforma en el patio de juegos de la Unidad, el paraíso aquí en la tierra. Porque el miedo cae y la magia comienza. La ilimitada magia de crear y experimentar toda la belleza, toda la maravilla, todos los jardines secretos de la creación.

Eso es libertad. Jugar en unión en el jardín que llamamos "creación".

### ***¿Por qué nacemos?***

"¿Por qué nacemos?", "¿Por qué?", "¿cuándo?", "¿para qué?", "¿Qué se supone que tenemos que lograr?", "¿A qué aspiramos?" son preguntas del intelecto, preguntas nacidas de la razón. Siempre necesitamos una *razón* para las cosas, una *razón* para ser.

Pero la ironía es: el *ser* es la razón. Nacemos para ser amor que se experimenta a sí mismo en un millón de formas, en un millón de variantes.

Hemos nacido para ser amor que experimenta lo que no es —una percepción humana basada en dualidad y limitación—, para que podamos encontrar el amor dentro de la totalidad de la ilusión y experimentemos libertad absoluta.

Este es el juego, esta es la razón, esto es todo lo que es.

Aquí, ahora. Amor siendo amor.

El Uno siendo humano.

### ***¿Puedes explicarme el "aquí, ahora"?***

*Aquí* y *ahora* es lo único real. El tiempo y el espacio son ilusorios.

Para el intelecto es imposible de percibir, porque hemos programado la ilusión de la dualidad, y es muy convincente. Pero, en realidad, sólo existe este momento. Todo el poder está en este momento. El pasado se ha ido, el futuro no está *aquí*. Cuando el futuro llegue, será un otro ahora, *aquí*.

De modo que, cuando abrazamos el poder del momento quietando la mente —o atestiguando la mente—, podemos experimentar la grandeza de nuestra creación. Podemos percibir todas las sutilezas y valorar la magnificencia y perfección del eterno ahora con la energía del amor.

Cuando estamos preocupados por los devaneos del intelecto, nunca estamos presentes y nada de lo que experimentamos es real. Sólo percibimos una serie de quejas, preguntas, juicios, fantasías y deseos de algo que ya sucedió o que estamos proyectando en el futuro, por medio de lo cual esperamos encontrar nuestra plenitud.

Este momento es pleno. Este momento es completo. Este momento es para que tú seas amor en su perfección.

De modo que abraza el poder del momento, encuentra la perfección dentro del amor.

### ***¿Cómo ves la situación del mundo?***

Bueno, esto va a horrorizar a la gente, pero ¡yo no veo ninguna situación! Percibo el mundo como una dualidad perfecta y percibo todo dentro del mundo siendo perfecto.

Estoy jugando el juego ilusorio de despertar a la humanidad para que podamos elegir el amor en lugar del miedo.

Estoy jugando el juego de permitirle a toda la creación experimentar la libertad absoluta y volver a un lugar de unión y paz mundial.

Ese es el propósito del Sistema Isha: elevar la conciencia única de la humanidad, para que pueda vibrar en una frecuencia perfecta de amor.

El nivel de conciencia se está elevando sumamente rápido y todo lo que no sirve se desprende naturalmente. A veces, mientras el amor se eleva, el contraste o la dualidad aparecen con más fuerza, intentando mantener el equilibrio dentro de la ilusión dual. Pero todo es siempre nuestra percepción y el resultado de nuestro enfoque. Podemos elegir enfocarnos en el amor o en el miedo. La elección está siempre ahí.

Los seres humanos me hacen reír, porque, cuando alguien los invita a escoger el amor, piensan que es una elección idealista e irracional. Piensan que hay una especie de negación de la realidad, como si el miedo fuera la verdad. Dicen: "¡Despierta, sácate las gafas color rosa!". Confunden visión clara con ceguera y defienden la falsa percepción basada en el miedo como si fuera la verdad absoluta.

Pero siempre se trata de elegir el enfoque. Es la elección de confiar o temer. Amar o temer. Amar o proteger. Siempre es una elección, y podemos hacerla en cada momento, hasta que se transforma en nuestra experiencia permanente.

De modo que con estas herramientas estamos mecánicamente eligiendo la alabanza, la gratitud y el amor, hasta que nos transformemos en eso a través de la completa realización de la compasión.

### ***¿Cómo ves la educación de los niños?***

Yo no estoy capacitada para hablar del sistema educativo, pero puedo hablar desde un lugar de conciencia.

No tengo hijos propios, pero, si los tuviera, les recordaría constantemente que son ilimitados, maestros creadores. Que pueden lograr lo que deseen en esta vida. Que deben confiar en sus propios sentimientos, en sus propias aspiraciones, y seguir la llamada de sus corazones.

Les diría que no se limitaran a los asuntos prácticos, a la convención o a la estructura, sino que crearan su propia *matrix* de amor, magia y abundancia. Que se amaran incondicionalmente y que fueran tras su alegría. Que fueran amorosos consigo mismos, que sintieran sus emociones y mostraran compasión por toda la creación. Que fueran vulnerables y se regocijaran en la naturaleza.

Les diría que viajaran a los confines de la tierra, que exploraran cada rincón y cada grieta, que tuvieran un billón de creaciones, pero que siempre estuvieran centrados en sí mismos. Que nunca se abandonaran a sí mismos y que se amaran incondicionalmente.

### ***Desde la perspectiva histórica e iluminada, ¿cuál es el efecto directo del planeta que se está acercando a nuestro sistema solar, que está creando cambios en nuestra moralidad y causando desastres naturales a través de cambios climáticos?***

No soy una experta en planetas y soy aún menos experta en los juegos dentro de la ilusión, en el área científica o en cualquier otra área.

Dentro de la ilusión hay un billón de diferentes efectos y un billón de diferentes causas, pero mi foco está más allá de la dualidad de la ilusión. Está más allá de los planetas, porque yo sé que en realidad nada del afuera nos afecta.

Cuando estoy establecida en el amor, cuando la conciencia lo permea todo, los planetas puede chocar, la Luna puede eclipsarse seis veces al día, el Sol puede caer del cielo y transformar el océano en un agujero de lava hirviente, pero nada puede afectar la grandeza de quienes somos.

Y mi foco está en ti al autorrealizarte y despertar. Las naves espaciales nos sirven para perdernos. Para descubrir la verdad, necesitamos quedarnos quietos.

### ***Si practico este Sistema cerca de niños, ¿ellos sanan o ya han sanado? Por ejemplo, si dejo a mi hijo al cuidado de un maestro Isha, ¿se va a beneficiar?, ¿sus vacaciones serán mejores?***

Siempre es ideal rodear a los niños de conciencia. Programamos a nuestros hijos a través de nuestra propia experiencia y, si tú has elevado tu conciencia, los niños alcanzan un nivel mucho más alto. Si les hablas sobre la verdad o si escuchan la verdad de personas iluminadas, sus corazones son tan puros que la verdad resuena perfectamente con ellos.

Los niños no han acumulado tantos surcos como nosotros, de modo que, si comienzan a resonar en la verdad y a practicar desde una edad temprana, alcanzarán niveles muy altos de conciencia, dicha y libertad. ¡Qué regalo maravilloso!

En el nuevo Centro estamos abriendo una comunidad y quisiéramos tener niños allí. Queremos crear un nuevo mundo enfocado en la conciencia, enfocado en la alabanza, en la gratitud y en el amor.

Los adultos pueden aprender mucho de los niños, porque los niños abrazan la inocencia<sup>7</sup>.

### ***Estas herramientas son para todos, pero tú dices que ayudarán especialmente a gente que sufre de desequilibrio emocional. Pero ¿no es más difícil para esa gente reconocer su valor?***

---

<sup>7</sup> Se tratan más profundamente estos aspectos en el Libro de la Inocencia.



Salvo los seres iluminados, no hay un ser humano en el planeta que no tenga algún desequilibrio emocional. Sólo los seres iluminados se aman a sí mismos incondicionalmente, se han liberado de las adicciones y no tienen necesidad de mejorar sus vidas.

Las personas que no pueden ver esto están cerradas. Si no estás experimentando alegría y paz en todo momento, no estás teniendo una expresión completa de la experiencia humana al vivenciar la unión.

Estas herramientas benefician a todos; dan la posibilidad de que todos se conozcan a sí mismos. Y son como las espadas de la compasión. Van adentro y destruyen todo lo que está basado en el miedo.

De modo que lo único que esto puede hacer es mejorar tu vida. Las personas no tienen idea de lo increíbles que pueden ser sus vidas a través de la expansión de la conciencia. Así que, aun cuando percibas tu vida como algo perfecto, te puedo garantizar que siempre puede ser mucho, mucho más.

Mi vida nunca acaba de mejorar. Siempre me maravillo de lo increíble que es todo y de cómo cada vez es mejor.

*[Y si estás leyendo este libro, ¡obviamente tu corazón está en la búsqueda de algo!]*

### ***¿Cómo puedo ayudar al plan universal y cósmico?***

La única manera de ayudar al plan cósmico y universal es sanándote a ti mismo, para que puedas abrazar la perfección y elevar la mente consciente una.

Siempre estamos siendo atraídos hacia la ilusión, siempre enfocados en lo que percibimos como errado, lo que necesita ser corregido, lo que necesita ser rescatado. Pero, si queremos que la ilusión sea ideal y espeje altas vibraciones de amor, tenemos que elevar la conciencia.

Esa es la única manera en que puedes servir.

### ***¿Cómo puedo conectarme con mi ser superior?***

Yendo hacia dentro.

¡Tú eres el ser superior! Tú tienes las llaves; todo lo que tienes que hacer es abrir la puerta y volver a casa. Es así de simple.

Tú eres compasión pura. Tú eres amor incondicional. Sólo necesitas permanecer quieto en el momento presente, ir hacia dentro con estas herramientas y conectarte. Es así de simple.

### ***Mi hija Lorenza una tarde me preguntó: "Mamá, ¿por qué escucho mi voz si no estoy hablando?". No me fue fácil responder a esa pregunta. ¿Qué le hubieras dicho tú?***

Me parece que lo que ella escuchó fue la claridad de la omnisciencia.

El amor tiene una voz, y es la voz del Uno. Es la única voz, y es tu voz. Es la voz de tu corazón, es la voz de la verdad, es la voz del absoluto.

Y esa es la voz en la que necesitas confiar.

### ***¿De dónde viene el odio?***

El odio viene del resentimiento. Viene del abandono de uno mismo. Los humanos no experimentan el amor en su forma más pura. Los humanos experimentan un amor que es condicional y manipulador.

Es por eso por lo que el amor romántico se convierte en odio tan a menudo. Porque cuando la otra persona no satisface nuestros deseos y necesidades, comenzamos a experimentar resentimiento hacia ella. En realidad, amamos a nuestras parejas románticas con el fin de recibir. Pretendemos que amamos incondicionalmente, pero no es así. Y, cuando no nos dan lo que necesitamos, el resentimiento crece hasta tal punto que empezamos a odiar.

Pero el odio, en realidad, es a uno mismo. El resentimiento, el abandono, las máscaras, la destrucción... todas esas cosas vienen de no ser real, de no expresar nuestra verdad y de no ser vulnerables.

Muy a menudo usamos máscaras para recibir aprobación en el afuera. Comenzamos haciéndolo con nuestros padres y continuamos haciéndolo con nuestros amigos, con nuestros amantes y con la sociedad. Lo hacemos con todos, hasta que ya no tenemos idea de quiénes somos o qué queremos. Perdemos la plenitud interna bajo el aluvión del abandono.

Pero, a medida que comenzamos a amarnos a través de la expansión de la conciencia, toda la ira y todo el odio emergen. Así que necesitamos abrazarlos y soltarlos. Entonces empezaremos a experimentar libertad.

Así que ama la ira, ama el odio, ámalo todo, y déjalo ir.

Y luego ámate a ti mismo exactamente como eres.

### ***¿Por qué el Sistema Isha es sólo para una élite?***

Esa es absolutamente una creencia. He enseñado a miles de personas gratuitamente o por una cifra mínima accesible a sus ingresos.

Pero, nuevamente, estás cayendo en la ilusión de conciencia de víctima, viendo a las personas como incapaces de crear lo que necesitan. Todo el que esté listo para recibir estas herramientas las recibirá. Y la conciencia puede crear lo que sea que necesite en cada momento.

Tú piensas que el dinero es especial: pero no es más que otra energía que se mueve, lo mismo que todas las energías. Es la creencia de que soy pobre lo que me mantiene pobre. Pero si alguien realmente desea algo, el universo se alineará de la forma que sea necesaria para asistir al despertar de ese corazón.

Y tú tienes la creencia falsa de que todos en el planeta necesitan estas herramientas. Esa no es la verdad. Hay una sola mente consciente, y esa es tu mente. Eres tú el que las necesita.

Cuando me sano a mí misma, sano al mundo.

Para poder recibir, tenemos que estar dispuestos a abrirnos y a creer que lo merecemos. Hay muchos de nosotros incapaces de recibir. Somos capaces de dar, pero no podemos recibir. Y muy a menudo, cuando recibimos, no lo podemos reconocer. Porque nos encontramos en un lugar de tanta carencia que rápidamente tiramos lo que se nos ha dado, como si no tuviera valor, para poder volver a aferrarnos en la siguiente oportunidad.

Es muy importante valorar. Valorar lo que tienes, valorar lo que das, valorar lo que recibes, desde un lugar consciente. Ten en claro dónde no estás abierto a recibir; dónde hay una parte de ti que disfruta estando en el espacio de víctima.

***He practicado muchas técnicas espirituales que eran muy difíciles y complicadas. ¿Por qué este Sistema es tan simple?***

La vida es simple. El amor es simple. La dicha es simple. Viene de la inocencia.

Los niños no son complejos. Sólo son. Y cuando abrazamos la inocencia y la simplicidad y soltamos las preguntas, el control, las máscaras —y únicamente somos como niños chiquitos—, entonces somos libres.

Estas herramientas están simplemente trayéndonos al momento. Son verdades absolutas de iluminación.

La iluminación es gozosa. No es complicada, porque sabe que sólo es un juego.

Esta práctica remueve mecánicamente lo que no es real. Es la cosa más poderosa que existe. Y, sí, es simple, como simples son los secretos de la felicidad. Están en la inocencia.

***Yo quiero preguntar sobre la oración. Mucha gente cree en ella y yo la he practicado y "funciona". Recuerdo haber visto a un doctor en la TV que había observado que los pacientes por quienes habían rezado se recuperaban más rápido que los otros. ¡Así que programó un experimento con muestras de bacterias! Una era una muestra de control por la que nadie rezó; por la segunda muestra la gente rezó para que las bacterias crecieran, y por la tercera muestra la gente sólo rezaba "Hágase Tu voluntad". La segunda creció el doble de rápido que la muestra de control. Pero la muestra por la que rezaron "Hágase Tu voluntad" creció cuatro veces más rápido. De modo que mi pregunta es: ¿Qué está sucediendo aquí? Si la Unidad está dentro de nosotros —si nosotros somos Dios—, ¿a qué le estamos rezando? ¿Y la última muestra creció tan rápido porque "se rindió"?***

Bueno, acabas de responder a tu propia pregunta. El hecho de que creciera tan rápido se debió a que se rindió a la fuerza más elevada: a la conciencia pura, al amor, al Uno, a la Unidad, a Dios o como sea que le llamen.

Pero tienes el concepto errado de que tú no eres eso. Tú eres eso. Y todo está dentro de ti. Pero, claro, no es tu experiencia.

La fuerza más elevada es "Tu voluntad". En la perfección del Uno.

***¿La expansión de la conciencia es ilimitada o se detiene cuando alcanzas la iluminación?***

No, nunca se detiene. El infinito es infinito.

El asunto es que cuando estás iluminado continúas experimentando la dualidad dentro de la unidad. Si yo supiera absolutamente cómo creo todo en cada segundo, toda la ilusión se vendría abajo.

Así que aún está ahí la experiencia humana, con el conocimiento de la unidad absoluta y la experiencia de esa unidad, la experiencia del amor en todo. Y sigue existiendo confusión para el intelecto dentro de la *matrix*, porque no sabe exactamente cómo funciona.

Pero ¡es así como tiene que ser, porque, si supiera, el juego acabaría!

De modo que todavía está el interrogante de cómo funciona. Pero el conocimiento absoluto es completo.

***En el curso explicas que la conciencia es como un globo que se expande y se contrae y que llega a un punto en que se rompe, y que es entonces cuando sucede la iluminación, la conciencia unificada. ¿Continúas experimentando contracciones después o sólo expansiones?***

No, continúa expandiéndose. Y si tengo una contracción es algo mínimo. Nada similar a la experiencia de contracciones anteriores. La expansión continúa, continúa y continúa.

Antes de la iluminación hubo muchas expansiones y contracciones. E inmediatamente después de la iluminación hubo contracción y expansión hasta que la basura restante cayó. Y luego ya no.

***¿Qué es el matrimonio en el chakra coronario?***

El matrimonio en el *chakra* coronario es un aspecto vital de la iluminación. Cuando todos los *chakras* están funcionando de manera perfecta, la energía sube por la *kundalini* desde la base. La base se llama Sakti. Es la energía femenina. Y la corona es Siva, la energía masculina.

La energía sube por la *kundalini*, y Sakti se une a Siva en el *chakra* de la corona. Hay un matrimonio perfecto entre las energías masculina y femenina, y entonces la persona iluminada se instala para siempre en su corazón.

La iluminación habla la verdad. Es compasión pura. Un corazón iluminado puede percibir las sutilezas de la decepción y del abandono en todos los demás, porque, cuando alguien no está expresando la verdad, la iluminación no puede oír. Sabe que la voz viene de la cabeza, del intelecto. Y luego, a través de la compasión, el maestro iluminado te puede mostrar dónde no estás siendo real.

### ***¿Cómo te das cuenta de cuándo despiertas?***

Siempre me hace reír el que las personas piensen que necesitan a alguien que les diga que se han iluminado. Si estás iluminado, no existe absolutamente ninguna duda. En un minuto estás buscando el Uno y al minuto siguiente eres el Uno que se observa a sí mismo ser humano.

Y todo el miedo se va, y experimentas la unidad en todo. No es sutil. Es total. Es lo más grandioso que le puede suceder a un ser humano. No hay nada más grande que eso. Porque es lo único real. Todo el resto es sólo una expansión dentro de la ilusión.

Pero no es completa, porque el corazón siempre está buscando sanar la separación. Ese es el trabajo del corazón. El intelecto, por otra parte, siempre está buscando las limitaciones. La dualidad. ¡Y divirtiéndose también!

La inspiración artística viene de la omnisciencia. La creación artística siempre viene de la conciencia. Los artistas dicen: "Es como si Dios me estuviera dando algo". Y es porque es algo puro: viene de la conciencia.

### ***Estoy comenzando a comprender la conciencia y el amor más y más. ¿Es por los libros que leo? ¿O es porque mi conciencia se está expandiendo más y más?***

Recibes saberes, y estos vienen de la conciencia. Son saberes absolutos del corazón y le producen un *shock* al intelecto.

Antes de despertar, yo tenía mi propia cajita espiritual llena de conceptos e ideas que pensaba que eran la verdad. Y emocionalmente sentía que lo eran. Pero se trataba sólo de otra parte de la trampa que me estaba tendiendo a mí misma.

Percibimos todo como si estuviera fuera, pero está todo dentro. Percibimos todo como separado, pero no lo está, todo es uno. Pensamos que todo tiene un final, un comienzo, un tiempo, una historia, pero sólo existe este momento.

Y únicamente puedes experimentarlo a través de la conciencia. Entonces vas a comenzar a tener estos saberes, como: "Oh, todo está dentro de mí", "Oh, estoy creando eso", "Oh, él es yo... oh, eso soy yo". Comienzas a tener estas experiencias, porque la conciencia te muestra a ti: *tú mismo*.

Porque no hay nada más que tú.

¡Y puedes estar seguro de que lo que tú más juzgas eres *tú*!

### ***La conciencia está naturalmente conectada al cuerpo. ¿Qué sucede cuando ya no tenemos un cuerpo?***

Es sólo forma. Tú no eres el cuerpo. Tu conciencia es infinita.

Muchos maestros tienen cuerpos horribles. Tienen cáncer, alergias, toda clase de cosas diferentes. Pero eso no tiene nada que ver con la conciencia. El infinito es infinito, es uno, está siempre presente, y eso nunca cambia.

### ***¿Por qué, después que mi mamá dejó el plano físico, soñé con ella vestida de negro, diciéndome: "Mi pobre hija, sólo diecinueve años" y a los diecinueve años yo perdí a mi hijo? ¿Por qué pasó eso? ¿Qué es eso? ¿Tiene alguna explicación?***

Sabes, no importa lo que yo te diga, eso no va a impedir que sigas sintiendo esa pérdida y esa tristeza. Yo no puedo, ni nadie puede, hacerte sentir mejor.

Pero todo te está trayendo de vuelta a casa, a ti misma, y el amor no se ha ido. Ni el de tu hijo ni el de tu madre. Está dentro de ti.

### ***¿Puede la iluminación suceder en un instante o tiene que ser un proceso? ¿Puede suceder en cualquier situación o sólo sucede bajo circunstancias específicas?***

¡Satya, una de nuestras maestras, despertó mientras mi perra le estaba lamiendo la cara! ¡¡¡Así que hemos decidido que, para iluminarte, tienes que ser ungido con la baba sagrada de la perra Kali!!!

La iluminación puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar. Especialmente cuando menos lo esperas.

### ***¿Qué clase de conexión se crea entre un maestro y su discípulo? ¿Tienen sus conciencias una conexión especial?***

Por supuesto. Yo soy tú. Yo soy tu conciencia. Y estás sanando la separación, a medida que te acercas a mí.

Mis discípulos maestros están cien por cien rendidos a mí. A todo lo que yo digo ellos se rinden. Y se rinden para encontrar completitud. Para encontrar la unidad. Porque, cuando estamos moviendo estrés, no nos podemos ver a nosotros mismos. Lo único que podemos ver es nuestro estrés.

Entonces necesitamos a alguien a quien podamos oír, a quien podamos escuchar, que nos pueda mostrar la luz cuando estamos en medio de nuestra confusión.

Yo soy la conciencia y puedo reflejarlo todo. Todas las partes que amas, ¡y todas las partes que odias!

Abraza cualquier oportunidad que tengas de estar con la conciencia. En ella siempre debiera estar tu foco.

Yo siempre trataba de estar, y estaba, cerca de mi maestro. Solía sentarme frente a su puerta, como lo hace mi perra Kali. Quería estar cerca de su energía, para poder tener lo que él tenía. En eso estaba mi foco. Hubiese hecho cualquier cosa para iluminarme. Él ni siquiera estaba iluminado, pero su nivel de conciencia era más alto que el mío, así que yo estaba a sus pies. Y fue esa rendición —completa rendición— lo que me permitió ir tan rápido.

Tengo la tecnología, porque yo sé lo que hice.

***Antes hablamos acerca de que nosotros creamos todo. Pero tenemos que considerar que hay otras personas involucradas y que ellas están creando también. Tenemos que vivir con ellas también. ¡¿Cómo es posible que estemos creando todo si todos los demás están creando todo también?!***

Yo te respondo desde un corazón unificado. No hay nada más que tú. Y todos existen para que tú juegues este juego. Y tú los creas, tú creas todo. Tú eres el creador de todo, y no hay nada más que eso.

Pero esa no es tu experiencia. Tu experiencia es que las personas son individuos. Ustedes piensan que todos son co-creadores, porque desde una mente de dualidad eso es lo que perciben: separación, opciones diferentes..., pero no es verdad. Sólo existes tú. Lo único que existe es eso que eres tú.

No tienes idea de la grandeza de quien eres. Tú creas todo en cada momento. Y me refiero a todo, hasta el polvo del suelo. ¡Eso también eres tú! Es todo lo mismo. Todo es amor, todo es Unidad, todo es Uno. *Todo*.

Y es una ilusión perfecta de limitación. Perfecta. ¡Por eso estás tan confundida! ¡Hemos hecho un buen trabajo, confundiéndonos a nosotros mismos! Es por eso por lo que continuamos diciendo: "*Pero ¿eso no tiene sentido?*".

***Me siento profundamente atraída hacia la conciencia y siempre estoy yendo hacia seres que están en altos niveles de conciencia. ¿Por qué es algo que deseo tanto? ¿Qué tiene la conciencia que la hace tan atractiva?***

Es amor. Es *quien tú eres*. Y tu corazón siempre quiere regresar a casa. Es el trabajo del corazón regresar a casa.

Y el corazón es más grande que el intelecto, así que finalmente el corazón siempre gana. Siempre.

***¿"Conciencia" es otro nombre para Dios?***

Es todo lo mismo: Dios, amor, Uno, Unidad. Lo mismo.

***Me enseñaron que no era bueno amarme a mí mismo, que eso era ser egoísta y que siempre debía poner a los otros antes que a mí. Por eso motivo, tengo el hábito de siempre dejarme para el final...***

Quiero hablar sobre el ego.

La gente piensa que el ego es sentirse orgulloso de uno mismo o amarse a uno mismo, pero ese no es el ego. El ego es miedo. El ego es lo que nos mantiene pequeños. Es esa vocecita que dice: "Oh, no, tú no eres lo suficientemente bueno para eso", "Oh, estás siendo egoísta", "Oh, no eres lo suficientemente atractivo", "Oh, hay algo malo en ti", "Oh, estás siendo muy orgulloso" o "¡Estás sobresaliendo mucho!".

Ese es tu ego. El ego te mantiene en dualidad. Te mantiene en el miedo. Te mantiene pequeño. Te dice que hay algo malo y que amarnos está mal.

*La única manera de encontrar la libertad es a través del amor incondicional hacia ti mismo.*

Es la única forma. Porque somos perfectos. Somos humanos y estamos teniendo una experiencia humana. No somos humanos teniendo una experiencia idílica y santa. Eso no es verdad. Somos *humanos*. Nos enojamos, nos ponemos tristes, somos egoístas, somos amorosos, somos generosos, lo somos todo. Mentimos, nos escondemos, hacemos *de todo*. ¡Somos humanos!

Y, a medida que nuestra conciencia se expande, comenzamos a actuar desde la verdad. Pero la verdad es experiencial. No es un ideal o un conjunto de reglas. No es ser una "buena persona". La verdad viene del amor.

El amor no miente, no se aferra. No es egoísta. El amor da. Pero tienes que darte a ti mismo primero y, luego, el resto viene naturalmente.

Tantos de nosotros nos abandonamos a nosotros mismos a causa de este ideal de lo que es ser una "buena persona". Nuestros padres nos enseñan eso. La sociedad nos enseña eso. Pero tenemos que amarnos exactamente como somos. Y tenemos que amar también todas esas partes que juzgamos.

Todos tenemos partes que juzgamos. Todos hemos tenido secretos, cosas que creemos que hicimos mal, por las cuales somos duros con nosotros mismos. Es todo basura. No es verdad. Nunca hiciste nada malo. Nunca. Sólo estás teniendo una experiencia. Y puedes optar por otra cosa en cada momento. Dite a ti mismo: "Oh, no me gustó esa elección. Ahora voy a hacer una nueva".

Se trata de ser gentil. Y de amarte a ti mismo exactamente como eres. Esa es la verdad.

Esa fue la mayor sorpresa cuando desperté. Me di cuenta: "¡Oh, nunca hice nada malo!". ¡Porque yo nací sintiéndome culpable! Vivía diciendo: "Oh, ¿por qué hice eso?".

Así que sólo sé gentil.

***¿Qué te motivó a iluminarte?***

Mi motivación fue el miedo. No quería vivir nunca más con miedo. No quería sentir que no era absolutamente libre. No quería sentir que tenía necesidad de alguien y que si perdía a ese alguien perdía mi libertad. No

quería sentir miedo de ser abandonada, sólo quería amarme a mí misma y ser completa dentro de mí. No quería sentir ese miedo nunca más.

Porque sentía que era muy poderosa, pero que tenía lo que yo llamaba mi "talón de Aquiles". Y ese era mi miedo al abandono. Y yo no quería eso. Y eso es lo que siempre me empujó hacia delante. Siempre me empujó hacia delante: la necesidad de soltar ese miedo.

Y, en el minuto en que lo solté, me unifiqué. Sané la separación conmigo misma, y el miedo se fue. Y ahora no lo experimento. Lo que experimento es libertad absoluta.

***Tú dices que yo soy la Unidad, pero esa no es mi experiencia. Me gustaría que fuera mi experiencia, pero no la es. ¿Sólo debería creer en lo que tú dices?***

Hasta que no estás en conciencia unificada, no te experimentas a ti misma siendo la Unidad. Puede que tengas una idea o un sistema de creencias, pero no es una verdad hasta que te unificas: entonces lo experimentas. Antes que eso suceda es sólo una idea.

En realidad, todos buscamos encontrar la grandeza dentro de nosotros. Y cuando la encontramos nos damos cuenta de que *somos* todo, de que creamos todo en todo momento y de que eso es lo único real. Pero ese darse cuenta viene de una mente unificada.

De modo que es a través del proceso de sanación como tienes esa experiencia.

***Ahora que estás iluminada, ¿por qué sigues utilizando el Sistema Isha?***

La conciencia es ilimitada. Nunca termina de crecer. Nunca. Yo siempre estoy siendo más y más. Y todos nos estresamos físicamente, así que, si bien mi sistema nervioso está limpio, igual absorbo toxinas, ¡especialmente con mis hábitos alimenticios!

De modo que practico. Y por sobre cualquier otra cosa, ¡yo amo hacerlo! Pero estoy expandiendo mi conciencia y siempre me estoy moviendo. Lo que entra sale.

***¿Sanar, despertar e iluminarme, todas esas cosas ocurren simultáneamente o es una secuencia?***

Yo sólo puedo hablar de mi propia experiencia, pero cuando comencé con estas herramientas las empleé intensamente. Practicaba y practicaba y practicaba y practicaba, y moví mucho estrés y muchas toxinas, porque mi sistema nervioso no estaba limpio. Solía beber mucho y fumaba. He hecho de todo, ¡he sido bastante salvaje! Había sufrido muchas lesiones también, porque antes me dedicaba a entrenar caballos de carrera.

De modo que comencé a sanar mi cuerpo muy, muy rápidamente, y mi sistema nervioso empezó a vibrar en una frecuencia diferente. Todas mis adicciones se fueron. Y al mismo tiempo mi conciencia se iba expandiendo, así que ambas cosas sucedieron simultáneamente. Y pasé por todos los diferentes estados de conciencia, pero muy rápidamente, porque estaba muy enfocada. Practicaba muchísimo, porque yo verdaderamente quería ser libre y en eso estaba enfocada unidireccionalmente.

Y luego empecé a soltar todos mis apegos y moví muchas emociones. Lloré mucho. Siempre decía: "¡No quiero ir a Norteamérica, no quiero ser una maestra Isha!", porque mi carrera de cantante estaba comenzando a despegar y yo había trabajado muy duro para eso. Y pensé: "¡Lo voy a perder todo!".

Había muchas cosas que yo pensaba que era. Pero, a medida que mi conciencia continuaba expandiéndose, mi decisión se volvió cada vez más clara, porque ya estaba comenzando a experimentar la Verdad.

Comencé a amarme a mí misma. Comencé a abrazarlo todo y luego todo el resto se volvió superficial. ¡Hasta dejé de escuchar música! ¡Me bajaba del escenario y hablaba de la práctica con el público! ¡Esa fue la señal final! ¡De lo único que hablaba era de eso!

Pero fue a través de la expansión de la conciencia como obtuve mi claridad absoluta. Y mi corazón lo supo en el minuto en que sucedió. Pensé: "Esto es". Y luego el intelecto comenzó a dudar, pero mi corazón sabía. Él siempre supo que esto era lo que yo había estado esperando.

De modo que, sí, sucedieron al mismo tiempo, porque es como una unidad, y todo trabaja junto.

***Estamos experimentando la dualidad, pero mi sensación es que siempre nos estamos desarrollando dentro de la dualidad. Y siento que tenemos que pasar por diferentes niveles para poder alcanzar la conciencia unificada. ¿Es así?***

Estás experimentando la dualidad desde un lugar en el que no eres consciente. Yo experimento la dualidad también, pero yo la atestiguo desde la conciencia. Tú estás estabilizando tu conciencia hasta que se vuelva más grande que tu experiencia de dualidad.

La conciencia es más grande que el intelecto. *Es más grande que el intelecto.* Yo no puedo pedirle a mi intelecto que me explique qué es el amor. Es imposible. El intelecto no puede comprender eso.

Pero, a medida que la conciencia crece, comienzas a atestiguar la creación. Comienzas a atestiguar la mente, a atestiguar las emociones. Comienzas a atestiguarlo todo. Porque todo continúa sucediendo. La experiencia humana no se detiene. Pero no es real. Es un juego, y tú lo atestiguas. No te sientes separado de él; todo lo contrario: lo juegas cien por cien, como un niño. Cien por cien. Pero lo atestiguas.

Siempre expresas la verdad, siempre sientes tus emociones. Lo haces todo cien por cien. Y eso va a suceder a medida que sigas expandiendo tu conciencia. Te vas a dar cuenta de que tú no eres tu experiencia humana.

### ***¿Puede un ser iluminado sentir el amor de pareja?***

Sí, pero es diferente. Porque el amor es el mismo que el amor que sientes por todos en la iluminación. El amor es incondicional. No viene de la necesidad.

Puedes sentirte atraído físicamente por alguien —y por supuesto, no vas a sentir esa atracción por todos—, pero el amor no es diferente del amor que sientes por todos. Es absolutamente incondicional y puro. No tiene una necesidad. No quiere nada a cambio. Sólo quiere dar.

Y ese es el amor más grande, si puedes sentirlo por una pareja.

### ***Siento rechazo por la gente que muestra adoración por los maestros. Te admiro y respeto tu conciencia, pero rechazo la idolatría. ¿Qué puedo hacer para soltar eso?***

Sólo lo expresas. Todos mis maestros están enamorados de mí. Y ¿cómo no estarlo, si se están unificando conmigo y han dado sus vidas por esa unificación? Saben que yo soy ellos y es por eso por lo que están rendidos a mi conciencia.

Hay una diferencia entre rendición y sumisión. La rendición a la conciencia te empuja hacia tu grandeza; en cambio, te sometes, por ejemplo, a tus padres, a las autoridades. Nos confundimos al intentar distinguir entre rendición y sumisión.

Yo estaba a los pies de mi maestro *-a sus pies—* y él no alcanzaba ni de cerca mi nivel de conciencia. Si me decía: "Salta", yo decía: "¿Cuán alto?". Si me hubiera dicho: "Ve nadando a Japón", yo lo hubiera hecho. Porque yo quería lo que él tenía más que nada en el mundo. Eso era lo que yo quería. Y estaba absolutamente a sus pies.

Pero era por mí. Para *ser* eso. Y mis maestros tienen que ser así. Porque, cuando chocan con un estrés, no pueden ver con claridad. Sólo ven lo que está mal. Y necesitan tener una luz en la cual puedan confiar por sobre cualquier cosa. Y tienen que confiar en esa luz con todo su corazón. Tienen que saber qué, no importa lo mal que se vea todo, pueden confiar en esa luz. Tienen que saber que pueden escuchar a esa luz, que pueden hacer lo que sea que ella diga, aun cuando todas las fibras de su ser estén diciendo "No". Para iluminarse, ellos tienen que ser así.

Pero eso tiene como objetivo que se puedan encontrar a sí mismos. Siempre los llevo de vuelta a sí mismos. Yo no los puedo iluminar. Puedo remover lo que no es real, se lo puedo mostrar, pero no los puedo iluminar. Ellos tienen que hacerlo.

### ***Si al salir de aquí, camino a casa, muero en un accidente, ¿qué sucede conmigo? ¿Y con todo el trabajo espiritual que he ido haciendo con esta práctica? ¿Y qué va a suceder conmigo, con mi conciencia, con mi ser?***

No puedes morir. Puedes cambiar de forma, pero no mueres. No podemos existir sin ti, porque eres la totalidad. Eres todo. Y todos somos todo, y eso nunca cambia.

El amor está siempre presente. No te pasa nada, sigues siendo. Sigues existiendo. Sigues siendo una mente consciente, sigues siendo amor. Y sigues siendo la totalidad de todo.

### ***¿Tu iluminación fue instantánea? ¿O estabilizaste la conciencia perpetua primero y luego pasaste progresivamente por los diferentes niveles de conciencia hasta alcanzar la unidad?***

Atravesé por todos los niveles muy rápidamente, pero experimenté cada uno con mucha claridad.

Experimenté la conciencia al principio —y encontré ese espacio muy rápidamente porque tenía mucho trabajo hecho— y luego comencé a deshacerme del estrés y a sanar mi cuerpo. ¡Y eso también fue muy rápido! Pero yo practicaba muchísimo y estaba muy, muy enfocada.

Luego comencé a tener experiencias exaltadas, cosa que yo no había experimentado con frecuencia anteriormente. Veía cosas. Empecé a ver la energía entre los árboles. Comencé a ver cúmulos de energía en el cielo, cosas que yo pensaba que eran ángeles. Cosas a las que yo no estaba acostumbrada, porque soy muy, muy terrenal. Así que esas fueron mis experiencias de exaltación, ¡y fueron muy emocionantes!

Y luego comencé a experimentar esa paz todo el tiempo. Y empecé a encontrarme estando mucho más en el momento.

Y luego empecé a tener experiencias de totalidad con mis ojos cerrados, por ejemplo, a darme cuenta de que yo estaba en todo.

Y comencé a percibir que había una sola voz, una sola conciencia, y que era la mía, y que yo estaba creando eso. Y desde ahí todo continuó.

Entonces, estabilicé la conciencia perpetua y luego el *Big Bang* sucedió. Mi despertar fue muy drástico; energéticamente fue enorme. No es así para todos. Para algunas personas es muy sutil. Para mí no lo fue. Fue como si hubiese arrasado con todo.

Pero sigue siendo la misma experiencia. ¡Sólo tiene una forma diferente! Como el glaciar y el río. Es sólo la forma. Pero, sí, pasé por todos los niveles.

### ***¿Qué relación hay entre la conciencia y los sueños? ¿Se puede revelar la conciencia en ellos?***

Sí. Los sueños son una de las mejores formas de liberar el estrés. Siempre estamos liberando estrés cuando soñamos. Y a veces tenemos momentos de gran claridad omnisciente dentro de los sueños.

Pero no necesitas perseguirlos: surgen espontáneamente. De modo que soñar es fantástico.

**Cuando era niña amaba a los Beatles. El día que John Lennon fue asesinado fue terrible para mí. De alguna manera ese día murió un sueño en mi interior. Siempre recuerdo la letra de Imagine. Su poesía está grabada en mí. ¿ Tú crees que la humanidad logrará algún día alcanzar el mundo ideal descrito en esa canción?**

Todos buscamos un mundo ideal, pero el mundo ya es ideal: es perfecto exactamente como es. Es sólo la manera de percibir aquello que *está* sucediendo lo que nos impide verlo así, porque experimentamos la dualidad y no podemos ver la perfección.

Esta es una ilusión de dualidad. Tiene que ser dual. No es real. Es un juego. Y la dualidad existe para encontrar el amor. No puedo reconocer la magnificencia de los Andes a menos que haya visto algo mucho más pequeño con lo que la pueda comparar. Veo algo pequeño y pienso que es magnífico; luego veo algo muy grande y pienso que es aún más magnífico.

Puede ser que esté enamorada de alguien y que eso sea lo mejor que me haya sucedido nunca. Pero tengo que odiar a alguien para poder entender eso. Necesito la oscuridad para poder ver la luz. Tiene que haber un contraste. Debo tener todas esas experiencias. Y todos tienen esas experiencias para mí, para que yo pueda experimentar ese tapiz, lleno de colores tan variados, porque sin los colores ni sus matices no hay magia. *No hay magia.*

E idealmente, en nuestras mentes, si computarizáramos la playa perfecta, obtendríamos un océano azul perfecto, con la arena perfectamente blanca y con palmeras perfectas. Pero, si todas las playas fueran así, ¡nos aburriríamos! Y esa es la naturaleza de los humanos.

De modo que tenemos billones de elecciones —y podemos ser un billón de cosas diferentes— pero, en realidad, no somos nada de eso. Somos amor, que experimenta diversas formas.

Y, sí, mientras la conciencia se eleva y jugamos el juego de regresar a esa ilusión perfecta, todo lo que percibimos que vibra en una frecuencia más baja —como el hambre, la guerra, el asesinato, todas esas cosas—, sí, caerá y, sí, crearemos perfección. Pero, tan pronto la dualidad desaparece, el juego se termina.

Es un juego. *Es un juego.* Y por eso tienes que sanarte a ti misma. Cuando me sano a mí misma, sano al mundo. Porque no hay nada malo en el mundo. Y la gente se enoja mucho cuando digo esto. A mí también solía producirme enojo. Pero ahora la perfección es mi experiencia.

**Dijiste que no puedes apreciar la majestuosidad de los Andes si antes no has visto algo más pequeño. Me parece que estás comparando. ¿Es malo que uno compare a otros seres humanos?**

Los humanos nunca hacen nada mal. Comparan. Aman. Odian. Son perfectos. Son humanos. Esa es nuestra experiencia. La razón por la que te estoy haciendo la comparación es para mostrarte la dualidad. Para poder conocer lo *grande*, necesito conocer lo *pequeño*. Y lo pequeño podría ser más magnífico que lo grande. Tú lo sabes. Eres pequeña. ¡Y eres magnífica! No es malo comparar. No puedes hacer nada mal.

**Cuando alguien se encuentra en el estado despierto, cuando no ha expandido su conciencia, el intelecto trata de controlar todos los aspectos de su vida. Cuando alguien está iluminado, ¿la conciencia controla al intelecto?**

La conciencia atestigua al intelecto. Sólo lo observa. Porque la conciencia es más grande. El intelecto siempre está buscando la dualidad, está buscando las comparaciones. Y tú sólo lo observas, eso es todo. Y lo amas. No hay nada malo en el intelecto.

El intelecto tiene información y conocimiento. Pero la conciencia siempre está creando algo nuevo. Conoce lo desconocido. Y lo comprende más y más. Habla desde lo desconocido. El intelecto habla desde lo conocido.

**¿Qué sucede con la conciencia de alguien que se suicida?**

No creo en la muerte, así que, más allá de cómo percibas lo que está sucediendo, no está sucediendo nada. El amor es siempre amor. Es sólo una experiencia humana.

**Si somos completos, si somos la perfección, ¿por qué tenemos que sanar?**

Para saber que eres perfecto. Porque tú no lo sabes. Y cuando la basura se va —todos los sistemas de creencias, todos los surcos— entonces comienzas a experimentar la perfección.

De modo que nos sanamos a nosotros mismos para poder ver que no hay nada malo. Y a la vez, a medida que la conciencia se eleva, nos damos cuenta de que siempre hemos sido perfectos: simplemente estábamos teniendo una experiencia humana. Y entonces comenzamos a optar por un nivel más elevado, que contenga más vibraciones amorosas, y dejamos de sufrir.

**¿El concepto de Dios es parte de la dualidad? ¿Es la conciencia más que Dios? ¿Es la conciencia lo no manifestado?**

Todo es Dios. Todo es la Unidad. Tú eres la Unidad. Todo es el Uno. Todo es amor.

Hemos inventado esta separación, hemos creado estos dos poderes. ¡Hemos creado a Dios y al Diablo! Del mismo modo en que creamos lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto.

Dios es conciencia. Todo es conciencia. Son sinónimos. Todo es amor. Amor, Dios, conciencia: todo es lo mismo.

**Hemos estado hablando de la conciencia y del intelecto. ¿Es la conciencia sabiduría?**

Absolutamente. La conciencia es omnisciente y está más allá del intelecto. La sabiduría está más allá del intelecto.

**Dijiste que necesitábamos la dualidad para no aburrirnos. ¿Significa eso que este mundo de dualidad dejará de existir en algún momento, a medida que sigamos expandiendo nuestra conciencia?, ¿que el mundo tal como lo conocemos llegará en algún momento a su fin y sólo habrá pura conciencia?**

¡Seguro! Y ahí el juego se acaba. ¡Entonces tenemos que comenzar de nuevo! ¡O no!...

**Cuando despiertas, ¿dejas de ser tú?, ¿la personalidad desaparece y sólo eres uno con todo?**

Entonces, con la iluminación, la protección desaparece y las máscaras caen, y te vuelves cien por cien real. Yo sé que mi personalidad —mi individualidad— es una ilusión, pero la juego cien por cien. Pero del mismo modo sé y experimento cada aspecto de ti como siendo yo también. Sé que tú eres yo. Sé que todo lo que haces soy yo. Sé que tú eres yo.

Pero, no, la personalidad no desaparece: la abrazo cien por cien, sin ninguna máscara, y siempre digo la verdad. Siempre. Expreso mi verdad en cada momento. Esa es la diferencia. No hay disfraces.

**Escuché que alguien te decía que creía que, cuando una persona se iluminaba, automáticamente sanaba todas las enfermedades físicas. Y tú dijiste que no lo veías así. ¿Podrías explicarlo más, por favor? ¿Cómo lo ves tú?**

Nosotros no somos nuestros cuerpos, no somos nuestros pensamientos y no somos nuestras emociones.

Puedes estar en conciencia unificada y tener cáncer. Pero tú no eres eso. Es sólo una experiencia. Osho sufría de alergias crónicas. Y murió; su cuerpo no estaba nada bien.

Pero no somos nuestros cuerpos. A veces el cuerpo puede tener problemas, pero la conciencia eclipsa eso.

En mi caso mi salud es fantástica. A veces tengo una gripe, pero subo y bajo de los aviones todas las semanas, y entro en contacto con muchísima gente; así que, dadas las circunstancias, mi salud es increíble.

La expansión de la conciencia mejora increíblemente tu salud. Yo solía usar tiras adhesivas en las rodillas mientras corría para mantenerlas en su lugar. Si me han visto cuando corro, lo habrán notado. Y hace tres días dejé de usarlas. Las usé durante ocho años, y ahora mis rodillas están perfectas. ¡Puede que hayan estado perfectas hace cinco años y yo no lo sabía! Pero ahora están bien. Y estaban en muy mala condición, porque el músculo se había debilitado muchísimo, por todo el ejercicio físico que yo solía hacer. Y ahora están fantásticas. Nunca las sentí mejor.

De modo que, por supuesto, expandir tu conciencia ayuda mucho. Y asimismo, porque he estado expandiendo mi conciencia, ya no tengo adicciones que actúen en contra de mí.

Este Sistema sana muchas cosas. Muchas cosas. Pero no siempre: tal vez no sea lo que tenga que suceder. Hay muchas personas que han practicado y han muerto. Pero murieron desde un lugar muy distinto.

No es una cura milagrosa para enfermedades físicas, y esto se debe a que tú no eres tu cuerpo. Tú no eres tu cuerpo. Y, sí, han sanado muchísimas personas también. Hay gente que ha sanado el sida. Otros han sanado el cáncer. He visto gente que ha sanado muchas cosas, como esclerosis múltiple. Y hay muchas personas que han muerto también.

De tal manera que, cuando él dijo eso, yo le contesté: "Esa no es mi experiencia". Porque no es mi experiencia.

**Mi intelecto piensa. ¿Es diferente de la conciencia o también es conciencia y amor?**

Todo es conciencia y amor, sólo que está interpretando un rol distinto dentro de la dualidad, dentro de la ilusión.

Todo es eso. No hay nada sino eso. Es exactamente lo mismo, pero toma formas diferentes. Es todo lo mismo.

**Amo la naturaleza y pienso que la necesito para vivir. Pero cuando ocurrió el tsunami, ¡fue tan triste!, ¡hubo tanta desesperación! Me impactó que la naturaleza pudiese causar un desastre tan feroz. Me sentí muy mal por ello, hasta que leí algo que tú escribiste sobre el tsunami, que decía que el infinito es siempre infinito y que nada puede cambiar eso. ¿Podrías explicarlo más, por favor?**

Yo no percibo nada como una catástrofe. Todo lo que sucede está creando la dualidad. Y, sí, percibimos sufrimiento. Percibimos lo bueno, percibimos lo malo, percibimos pérdida y percibimos renacimiento. Pero nada de eso es real. Todo está dentro de la ilusión. Todo está configurando tiempo y espacio.

Y, ciertamente, si pierdes a alguien dentro de la ilusión, sufres, porque piensas que el amor está fuera. Pero finalmente ese es el regalo más grande, porque te regresa nuevamente adentro, para encontrar el amor ahí.

Siempre suceden catástrofes. Hay quienes se mueren de hambre y hay otros que son increíblemente ricos. Siempre existe la dualidad en todos los aspectos. Pero todo es perfecto y es creado para que podamos jugar el juego.

Pero es imposible que algo lastime al infinito, porque el infinito es infinito. Esto es sólo un juego.



Todo cambia de forma. Siempre hay una destrucción antes de una re-creación, siempre hay una muerte antes de un renacimiento. Pero todo está haciendo crecer el amor. Y a veces parece feroz. La naturaleza puede ser feroz. El amor puede ser feroz. El amor puede ser rudo. El amor te puede golpear en la cabeza, porque te va a despertar. Eso es amor. Y la naturaleza es amor. Todo es amor.

Y, sin duda, la gente perdió muchísimo. Pero yo te aseguro que van a encontrar mucho más. Y todo lo que perdieron fue un regalo, para poder encontrar más amor dentro de sí mismos. Y yo sé que eso es lo más difícil de entender para los humanos. Lo más difícil.

### ***Entonces, ¿sufrir es algo bueno?***

Para mí lo fue. El sufrimiento es bueno porque te trae de regreso a casa. Yo nunca intento proteger. Siempre veo la grandeza en lo que sea que las personas hagan. Porque cuando ven a través de ello y se dan cuenta de que buscar algo fuera o intentar controlar algo no es libertad, entonces, por fin, regresan a casa.

Algunas personas inteligentes lo hacen antes de sufrir, pero no muchas.

### ***¿"Alma" es también un sinónimo de "conciencia"?***

El concepto de *almas individuales* crea la dualidad dentro de la ilusión. Para tener un alma, estás creando separación, lo mismo que nuestro intelecto crea la ilusión de separación.

El propósito de nuestra alma es crear separación. El propósito de nuestro cuerpo es crear separación. Nada de eso es real. Es ilusorio. Es todo ilusorio. Y proviene de una mente de separación.

### ***Yo pasé por una experiencia muy profunda de sanación, de mucho sufrimiento. Quiero saber por qué mi conciencia, que es puro amor, decidió olvidarse de sí misma y pasar por tanto sufrimiento, si es tan maravillosa. ¿Por qué elegiría yo tanto sufrimiento?***

No es real, no es real. Y tú lo vas a recordar.

### ***Pero ¿por qué elegiría yo pasar por todo eso?***

¡Porque te estás divirtiendo! ¡Mírate! La mente racional siempre quiere una razón. Eso es lo que causa el sufrimiento.

Sólo sé. Y experimenta. Y ríndete al momento. Es el cuestionarte lo que te está haciendo sufrir. No el momento. Este momento es perfecto. Abrázalo. Cien por cien. No hay nada que esté mal.

### ***Alguien me contó que Cristo dijo que el gran misterio de la vida era ser capaz de morir y renacer en una misma vida.***

Nacer, morir y volver a nacer en una misma vida, es iluminación.

### ***Antes de iluminarnos jugamos el juego de la dualidad: estamos dentro del juego. ¿Tú también participas del juego, ahora que estás iluminada?***

¡Todo el juego es para mí! ¡Es mi juego! ¡Tú eres una ilusión! Una linda ilusión, pero sólo una ilusión.

### ***Hay una creencia católica que dice que cuando alguien muere tienes que dejarlo ir. Muchas veces me siento en contacto con mis amigos que han muerto. A menudo los veo y los escucho, y yo quiero seguir manteniéndome en contacto con ellos. ¿Está bien eso? ¿Puedo seguir en contacto con ellos? Cuando quiera que les pido que aparezcan, ahí están. Pero a veces me siento culpable, porque la gente me dice que los debiera dejar tranquilos.***

Ellos son tú. *Ellos son tú*. Ellos son tu amor. Están en tu corazón. No tienes que dejar ir nada. Sólo tienes que abrazarlo, dentro de ti misma.

### ***¿Qué pasa cuando sentimos dolor? ¿Qué pasa cuando experimentamos una pérdida (por ejemplo cuando perdemos a alguien en una catástrofe), algo que nos trae mucho dolor emocional y físico, algo que está presente y que ha sucedido recientemente? ¿Qué dirías sobre eso?***

Cuando perdemos algo en el afuera, es porque ha llegado el momento de anclar ese algo dentro de nosotros.

Así que, por supuesto, el apego y el miedo a la pérdida van a aparecer, y sólo necesitamos dejar que eso se vaya y llenar ese vacío con el amor hacia nosotros mismos.

Y, mientras sentimos todo eso, nos damos cuenta de que el amor está eternamente presente. Que nunca se va. Que sólo cambia de forma siempre. Que todo lo de fuera está dentro. Y es encontrándolo dentro como encontramos la libertad.

### ***¿Les dirías eso, por ejemplo, a los familiares de las víctimas del tsunami en Asia o a los padres de los jóvenes que murieron hace poco en el incendio de una discoteca en Buenos Aires?<sup>8</sup>***

---

<sup>8</sup> Se alude al incendio acaecido el 30 de diciembre de 2004 en la discoteca porteña "República Cromañón", que provocó más de 190 muertos y alrededor de 700 heridos.

Sin duda, todas estas situaciones son horribles y nos impactan. Y nada de lo que yo diga las va a hacer más fáciles. Yo he vivido pérdidas enormes en mi vida, pero, cuando miro atrás, me doy cuenta de que todo lo que sucedió fue un llamado para volver a casa, a mí misma. Y también me permitió valorar más lo que tenía.

¡Yo no puedo hacerlos sentir mejor y decirles que no deberían verse afectados porque esto es bueno para su crecimiento! Eso sería no tener corazón. Pero desde un lugar de conciencia puedo asegurarles que todo es para el bien del Ser. Para que nos amemos más a nosotros mismos. Y entonces crearemos algo aún más increíble.

***¿Qué es la conciencia exactamente? ¿Es lo que los psicólogos llaman "la parte consciente de la mente"? O es el proceso de abrazar el inconsciente?***

Sí y no. A medida que la conciencia —que es el amor— se expande, nos volvemos conscientes de lo que es inconsciente, porque comienza a revelarse a sí mismo. Y empezamos a ver las Cosas que nos mantienen en limitación. Podemos verlas a nuestro alrededor y luego las comenzamos a ver en nosotros.

Y es ahí cuando comenzamos a soltar. Empezamos a ver los hábitos que hemos repetido durante toda nuestra vida —las adicciones, los apegos, los lugares donde no nos estamos amando, las máscaras, las transigencias—, empezamos a ver todo eso.

Así que inicialmente somos inconscientes de esos hábitos, porque somos como robots. Sólo actuamos desde nuestras reacciones. Y luego nuestra conciencia comienza a expandirse, y a atestiguar y a darse cuenta de lo que está sucediendo. Y luego comenzamos a soltarlo todo.

De modo que es una mezcla de tres cosas. Pero en última instancia la conciencia —que es el amor, es esa energía de la que estoy hablando— atestigua la experiencia humana. No desde el sufrimiento y el drama, sino desde un lugar de dicha e inocencia.

***Tengo mucho estrés con respecto a mi sexualidad. Cuando quiero sexo, lo tengo y lo disfruto, pero luego me siento culpable. A veces siento que retrasa mi evolución, y estoy confundido con eso. No tengo claro si voy a despertar más rápido si me abstengo de la actividad sexual o si es irrelevante.***

No hay un comportamiento para la iluminación, fuera de estar cien por cien en el momento presente y soltar los apegos. Necesitas ver si el sexo es una adicción o si estás buscando amor en el afuera.

Para iluminarte, tienes que soltar el apego a la adicción. Pero eso se va a ir naturalmente y vas a empezar a verlo. Te vas a encontrar diciendo: "Oh, estoy buscando amor ahí" o "Estoy tratando de evadirme de mí mismo con eso".

De modo que a través del proceso de iluminación las adicciones comenzarán a caer. Y entonces llegarás a un punto donde, viendo más allá de eso, tendrás que hacer elecciones conscientes. Dirás: "Oh, esto no me sirve", "Esto no es amarme a mí mismo", "Esto no es ir adentro" o "Esto me está empujando hacia el afuera".

La adicción puede ser a cualquier cosa. Puede ser a ir al refrigerador, a beber demasiado, a fumar, puede ser a cualquier cosa. No estoy hablando específicamente de sexo. Puede ser adicción en general, y autoabandono. Pero eso es lo que tienes que ver.

Observa que después no te sientes bien, porque no está viniendo de una vibración elevada. Tiene un punto alto, pero luego tiene un punto bajo, porque lo estás juzgando. Las cosas que más alimentamos son generalmente las que nos hacen sufrir. Son aquellas cosas que nos hacen sentir bien por un corto período y luego nos hacen pasar el resto del tiempo sufriendo. Pensamos que queremos esas cosas más que ninguna, pero no son más que nuestras adicciones.

Y todo lo que tienes que hacer es ver a través de ellas. Sólo ver que no son reales. Dite a ti mismo: "¿Por qué hago esto? No me proporciona alegría. No me hace sentir bien conmigo mismo". Y, luego, haz una nueva elección.

***Puedo ver que es una adicción y siento que está retrasando mi evolución espiritual. ¿El celibato ayuda a sobreponerse a este tipo de apego? ¿Para crecer, sería más conveniente para mí guardar mi energía sexual?***

No hay nada malo en el sexo, no hay nada malo en nada. Sólo necesitas ser consciente de aquellos lugares donde te pierdes a ti mismo. Si todo lo puedes hacer desde un espacio de conciencia y de amor, todo es perfecto. Incluso cuando no es consciente, sigue siendo perfecto. Sólo necesitas ver lo que más sirve.

De modo que no se trata del sexo. Se trata de cualquier cosa que sea adictiva y compulsiva, en la que estés intentando perderte. Eso es todo. Todas tus adicciones comenzarán a perder su poder a medida que tu conciencia se expanda. Empezarás a encontrar ese amor dentro de ti, y todo lo que no vibre en la misma frecuencia comenzará a perder su poder. Todo. Porque la conciencia es mucho más satisfactoria. El verdadero amor es mucho más satisfactorio que ninguna otra cosa.

Y cuando tienes eso con el sexo, ¡¡eso es sexo!! ¡Aparentemente!

***Yo experimento lo opuesto: he visto que, a medida que expando mi conciencia, mi deseo sexual ha desaparecido totalmente, y ¡el problema es que tengo pareja!***

Muchas personas experimentan eso cuando están sanando. Y eso se debe a que estás enfocada en ir adentro. Y pienso que, si tienes una pareja con la que has estado por un tiempo, lo va a entender. O va a tratar.

Pero puedes darte cuenta de lo que está pasando y ser gentil contigo. Cuando estás contraída y estás sanando emociones acumuladas, si no estás encontrando dicha dentro de ti en ese momento, es muy probable que no te sientas muy sexual.

Pero eso va a cambiar cuando te expandas. Sólo sé gentil; ahora es cuando tienes que amarte a ti misma: no te empujes a hacer algo que no quieres hacer. Sólo sé gentil. Es normal.

### **¿Qué pasa después de la muerte?**

No creo en la muerte. El amor cambia de forma, pero no existe eso llamado "muerte". Esto es una ilusión, y la conciencia está siempre presente.

Estoy respondiendo a tus preguntas desde un corazón en unidad. Y es muy difícil de entender, porque no tienes mi experiencia. El intelecto piensa como pensamos en la escuela: que venimos aquí para lograr algo, que tenemos que rendir ciertos exámenes, que tenemos que hacer ciertas cosas, que traemos cosas de vidas pasadas... Tenemos todos esos sistemas de creencias, pero esa no es mi experiencia.

Fue mi experiencia antes de despertar: yo tenía los mismos sistemas de creencias. Ahora sé que la vida tiene que ver con *ser*. Tiene que ver con una multitud de experiencias, con cada aspecto de mí misma que tiene una experiencia diferente.

Pero todo es amor. Todo. Y a medida que elevamos nuestra conciencia la vibración es más alta y las cosas que percibimos como negativas comienzan a irse naturalmente. Pero la dualidad es perfecta: no podemos tener una experiencia humana sin la dualidad. Y si estás cien por cien en el amor, perfectamente en la conciencia, nada te puede afectar.

Si piensas en Jesús, te darás cuenta de que él estaba *en* amor. Él *era* amor. La crucifixión fue de la *matrix* de la mente. Es la mente la que nos hace sufrir, porque nos mantiene fuera de la unión. Nos mantiene alejados del amor. Percibe la muerte. Percibe la separación, porque no se percibe a sí misma como la totalidad de todo.

Es muy importante que escuches lo que estoy diciendo con tu corazón, porque el intelecto no puede percibir la conciencia.

El corazón puede. Y dirá: "¡OK!". Y el intelecto responderá: "¡No seas ridículo!". Luego tu corazón dirá: "Oh, quizá"; luego, la cabeza: "¡No, no, no!".

Pero, a medida que tu conciencia se expanda, lo que me escuchas decir empezará a convertirse en tu experiencia y dirás: "¡Oh, ahora entiendo eso! -¡Ahora lo entiendo!".

***El otro día vi nuevamente Matrix. Hay una parte donde Neo, el Elegido, está apunto de ser asesinado por los agentes. Y mientras corre para buscar el teléfono y escapar de la matrix, lo matan, muere, pero al otro lado, cuando Trinity ve que está muriendo, lo besa y le da su amor, y entonces él revive. Entonces Morfeo dice: "El está recordando quién es". Mataron su mente, pero no pudieron matar su corazón, y por eso se dan cuenta de que él es realmente el Elegido. ¡He visto esa película diez veces, pero recién ahora me doy cuenta de lo que esa parte significa!***

*Matrix* es una película increíble. Y al final de *Matrix: la Revolución*, Neo suelta el amor romántico y abraza todo lo que está fuera de sí mismo. Y todo lo que está fuera de sí mismo, todo lo que odia, todo aquello contra lo cual pelea, se magnifica un millón de veces.

En el último momento, ya no lucha más, se rinde, y entra en conciencia crística. Así que hay tres estados en la película. Es increíble.

### **¿Qué siente una persona iluminada viviendo en un mundo de personas dormidas?**

¿Qué siente? Amor. La conciencia siempre es conciencia, y yo soy tú.

De modo que mi enfoque es despertar a toda la humanidad. Y todo lo que veo soy yo, soy yo misma, y amo eso. Así que lo único que siento es amor y perfección. Experimento perfección en todo, porque sé que es perfecto. Y soy feliz, y soy libre.

Es fenomenal. Mi vida es fenomenal. Pero soy conciencia permanentemente. Y estoy rodeada de gente que está dedicada a la expansión de su conciencia. Estoy rodeada de pioneros que están rompiendo la ilusión. Es fantástico. ¡Mi mundo es grandioso!

La conciencia no tiene barreras. No tiene juicios. Ve la perfección en todo. Se expande, da. Sus brazos están siempre abiertos. Y se enfoca en la alabanza, en la gratitud y en el amor.

La conciencia no tiene pensamientos. Tiene una experiencia pura que lo permea todo. Y eso es expansión, eso es conciencia, esa es la verdad.

El amor expresa la verdad e impulsa todo hacia la grandeza, porque no tiene límites y sabe que no hay límites. Ve el amor y la grandeza en cada aspecto de sí mismo. No piensa. Sólo es en cada momento. Eso es expansión, eso es conciencia, esa es la verdad.

Cuando experimentas eso estás expandida, estás siendo tu verdadera naturaleza, y eso es amor.

El miedo, por otro lado, tiene dudas. Cuestiona y protege. Se protege a sí mismo y protege a todos los demás. Se protege de la grandeza y no te empuja hacia la tuya. Empequeñece cada parte de sí y no habla la verdad.

El miedo se esconde como un secreto porque cree que tiene algo que proteger. Cree que algo le podría hacer daño. El miedo es el intelecto, pero la conciencia es el corazón. Es omnisciencia. La omnisciencia viene de una alineación perfecta entre la mente y el corazón.

El miedo vive en la dualidad del intelecto, es limitado. Tiene una pequeña cajita y la protege porque piensa que es importante, porque se aferra a ella con tanta fuerza y es tan cuidadoso que no se puede expandir.

La conciencia da. Es todo lo que hace. ¡Las personas me hacen reír! Dicen: "¡Oh, cuando me ilumine, voy a hacer esto y esto y aquello!...". Pero yo sé lo que vas a hacer cuando te ilumines: vas a despertar cada aspecto de ti mismo. Porque eso es lo único que la conciencia puede hacer: despertar cada aspecto de sí. Esa es la verdad.

La única forma en que la humanidad pueda alcanzar su potencial más elevado —la única forma en que podemos experimentar paz mundial, unión y amor incondicional- es transformándonos en maestros de compasión.

La compasión percibe la perfección en todos los aspectos de la creación. En cada parte de la dualidad. No hay prejuicios, no hay doctrinas, no hay *ismos*... Sólo existe la Unidad, que se experimenta a sí misma en cada momento, en la forma humana. Cuando el Uno puede percibir esto en una forma humana, puede permitir que todos los demás se den cuenta de su grandeza. No hay nadie a quien salvar, no hay nada que proteger, sólo hay que *ser* y encontrar la perfección del amor en todas sus creaciones. La compasión es la forma más elevada del amor. Y viene de una mente consciente y de un corazón iluminado. Y eso es lo que deseo para toda la humanidad. La experiencia verdaderamente sincera y la perfección de la compasión.

\*\*\*\*\*

## GLOSARIO

**Centro:** Lugar donde viven y se forman los maestros Isha, ubicado en Santa Marta, Colombia. Desde ahí salen a enseñar a toda Latinoamérica, España, Portugal y otras partes del mundo. El nuevo Centro estará ubicado en Pueblo Nuevo, al norte de Punta del Este, Uruguay.

**Cycling:** Práctica de estas herramientas durante un período largo y muchas horas continuadas para acelerar la sanación y la expansión de la conciencia. Constituye la primera etapa durante el entrenamiento de maestros.

**Intensivo:** Encuentro de los practicantes del Sistema Isha, que puede tener varios días de duración, con el apoyo de los maestros. Como su nombre lo indica, se practica en forma intensa, acelerando el proceso.

**Maharishi:** Maestro iluminado que tiene discípulos iluminados.

**Maestros Isha:** Maestros que dedican su vida a la enseñanza de esta práctica. Su enfoque unidireccionado está en su propia sanación y en la elevación de su conciencia hasta alcanzar la iluminación.

**Programación:** Surcos de creencias y patrones de comportamientos grabados a nivel inconsciente y en la memoria celular, producto de diversas situaciones y acontecimientos durante el crecimiento. Dichos surcos y patrones se siguen repitiendo automáticamente a lo largo de nuestra vida hasta que los sanamos.

**Sistema Isha:** Sistema sustentado en verdades de iluminación. Cuenta con herramientas simples y muy poderosas que, al practicarlas, crean una coherencia perfecta entre ambos hemisferios del cerebro y consecuentemente la eliminación del estrés del sistema nervioso y la expansión de la conciencia. La práctica del Sistema completo conduce a la iluminación.

Quiero expresar un agradecimiento infinito a Maharishi Sadhasiva Isham, por brindarnos estas verdades absolutas de iluminación, y mi compromiso de mantenerlas en su forma más pura, de extenderlas a toda la humanidad.

Isha

**"CUANDO MIRO A TUS OJOS  
TUS ALAS SON LAS MÍAS  
SIENTO QUE PODEMOS VOLAR  
COMO UNO**

**ESPERO QUE CUANDO LA HUMANIDAD MIRE EN MIS OJOS, PUEDAN SENTIR EL AMOR EN SUS CORAZONES Y NOS PODAMOS UNIR COMO UNO".**

*Isha* comparte a través de su libro *LA REVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA*, publicado por Editorial Kier, y este CD su visión de un mundo unificado y ofrece el **Sistema Isha** como vehículo para la expansión de la conciencia, el amor, la paz de cada uno y el mundo.

Más información:

[www.isha.com](http://www.isha.com)

[www.consciousnessrevolution.com](http://www.consciousnessrevolution.com)

## CONSCIOUSNESS REVOLUTION - GURÚ COOL

ISHA

Este CD es una creación de gran sensibilidad y colorido. Los temas, sumamente variados y diferentes, te permiten navegar por sentires, emociones y sensaciones de una manera intensa y profunda.

La voz de Isha te sumerge en el corazón y su poesía, su invitación a despertar, a volver a casa, al amor, va resonando con cada célula que parece acusar recibo de este llamado enviando su respuesta. La poesía es un llamado al mundo a volver al amor, entrelazando las palabras cantadas o recitadas, en inglés y en español, que se tornan por momentos casi hipnóticas.

Este CD, más que sólo música a escuchar, es una experiencia a vivir. No te lo pierdas y deja que tu corazón responda!

Para adquirirlo visita [www.isha.com](http://www.isha.com), compras en línea, o haz tu pedido en la sede de nuestra Fundación en Buenos Aires, Argentina (011)4583 9060 o la sede en Santa Marta, Colombia al 310 559 2293 o escribenos a [CDISHA@ISHA.COM](mailto:CDISHA@ISHA.COM). Adquiérello también en KI MEGATIENDA NATURAL: Libertad 1177, Cdad. de Bs. As., Argentina.

FIN

\* \* \*