

Más allá de la Matrix es una historia que merece ser contada. Para algunos —los más “espirituales”— será una historia demasiado terrenal y mundana, para otros —los más “terrenales”— ser una historia demasiado espiritual. Pero la propia historia nos enseña que mundano y espiritual son solo conceptos, etiquetas que se imprimen sobre una realidad inalienable que, esencialmente, no se puede dividir ni separar. La propia historia nos conduce hacia ese “lugar de encuentro” que es nuestro espacio de verdadera libertad.

Más allá de la Matrix es una historia sobre las ilusiones y sobre el despertar. Es una historia, a veces cruda, sobre nuestro mundo, y que también nos invita a atravesar las apariencias de eso que llamamos “realidad”, a rasgar el velo de la matrix y a revelar “lo que es”, lo que siempre ha sido y siempre será.

Una historia sobre las luces y las sombras, sobre la esclavitud y la liberación, sobre la mentira y el perdón, una historia, en definitiva, que merece ser contada de corazón a corazón.



MÁS ALLÁ DE LA MATRIX

OM LILÂ



OM LILÂ

MÁS ALLÁ DE LA MATRIX

UNA HISTORIA SOBRE LAS ILUSIONES Y LOS CAMINOS DEL DESPERTAR







OM LILÂ

MÁS ALLÁ DE LA MATRIX

UNA HISTORIA SOBRE LAS ILUSIONES Y LOS CAMINOS DEL DESPERTAR



Título original: Más allá de la Matrix

© Om Lilà

© De esta edición:

Mandala Ediciones, 2020

Treviño 9, bajo izquierda

28003 Madrid (España)

Tel.: +34 91 755 38 77

E-mail: info@mandalaediciones.com

www.mandalaediciones.com

© Fotografía de cubierta: Levy Midnight.

Diseño y maquetación: Monique et Marcel

ISBN: 978-84-18115-33-2

Impreso en España / Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

MÁS ALLÁ
DE LA
MATRIX



ÍNDICE

PRÓLOGO	Pág. 9
----------------------	--------

INTRODUCCIÓN

LAS CUATRO FASES DE LA VERDAD.....	13
------------------------------------	----

PARTE I

¿QUÉ ES LA MATRIX?	21
--------------------------	----

¿QUIÉN LA MANEJA?	24
-------------------------	----

¿CÓMO SE MANTIENE?	38
--------------------------	----

NUESTRA AUTÉNTICA NATURALEZA.....	46
-----------------------------------	----

GUERRA PSICOLÓGICA.....	52
-------------------------	----

LA EXPLOTACIÓN DE LA ENERGÍA ESPIRITUAL	65
---	----

DIVIDE Y VENCERÁS	75
-------------------------	----

EL PASO FINAL.....	86
--------------------	----

CONCLUSIÓN	89
------------------	----

PARTE II

¿CÓMO SALIR DE LA MATRIX?.....	93
--------------------------------	----

LA CUESTIÓN DE LA RESPONSABILIDAD	98
---	----

EL MUNDO ES UNA PROYECCIÓN.....	106
---------------------------------	-----

LA LEY DEL ESPEJO	109
-------------------------	-----

EL GUERRERO INTERIOR.....	118
LA PUNZADA DE LA INJUSTICIA	122
EL PERDÓN	125
LIBERAR LAS CREENCIAS.....	146
 PARTE III	 159
Y AHORA ¿QUÉ PUEDO HACER?.....	161
EL JUEGO DE RECORDAR.....	169
EL MITO DE LA FELICIDAD.....	173
TRANSFORMACIÓN EN ACCIÓN	177
LA MENTE EN EQUILIBRIO.....	178
AQUÍ, NO	183
EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN	185
SIMPLIFICA TU VIDA	189
LA RELACIÓN CON EL DINERO	192
ECOLOGÍA PROFUNDA	201
MOVIMIENTOS SOCIALES	209
SALIR DE LA RED DEL ABUSO DE PODER.....	212
LA BONDAD EN LA VIDA COTIDIANA.....	223
MÁS ALLÁ DE LA MATRIX.....	226

PRÓLOGO

Te explicaré por qué estás aquí. Estás porque sabes algo. Aunque lo que sabes no lo puedes explicar. Pero lo percibes. Ha sido así durante toda tu vida. Algo no funciona en el mundo. No sabes lo que es, pero ahí está como una astilla clavada en tu mente.

(Morfeo a Neo. The Matrix)

A estas alturas de partida no cabe andarse con preámbulos ni con excesiva ambigüedad:

¿Queremos rendirnos a este *mundo en la tiniebla*, rendir nuestra fuerza, nuestro corazón, nuestra verdad?

¿Queremos entregarnos a esta hipocresía crónica, a la mentira y a la mediocridad, a la banalidad y al soma digital? ¿Queremos realmente perdernos en esta representación estéril y superficial?

¿Queremos, definitivamente, entregar el alma y la vida a esta corriente mecánica y desaborida, abandonarnos a esta deriva alienante y destructiva?

¿Queremos seguir en esta hipnosis colectiva o queremos despertar como humanidad? ¿Queremos seguir a los “flautistas” o queremos asumir nuestra responsabilidad?

¿Queremos, verdaderamente, transformarnos como humanidad? ¿Queremos un mundo en equilibrio, un mundo

creativo, un mundo para la paz y para la libertad? ¿Queremos hacer algo al respecto para manifestar y disfrutar esa posibilidad?

¿Queremos seguir la inercia, esperando “a ver qué pasa” en este mundo, o queremos levantarnos y actuar?

Ya no podemos andarnos con rodeos, tenemos que decidir qué postura queremos adoptar. Como en la película de Matrix, tenemos que elegir qué pastilla queremos tomar: la azul es la pastilla de la indiferencia, de la abulia o de la inercia, en definitiva, de la ignorancia y la inconsciencia. La roja es la pastilla de un genuino compromiso con la verdad, la voluntad y la consciencia. Parafraseando a Morfeo en Matrix: *“si tomas la pastilla azul fin de la historia. Despertarás en tu cama y creerás lo que quieras creerte. Si tomas la roja, te quedas en el País de las Maravillas y yo te enseñaré hasta dónde llega la madriguera de conejos. Recuerda, lo único que te ofrezco es la verdad. Nada más.”*

Es así de simple. Ahora bien, esto no significa que la pastilla roja sea la “buena” y que la pastilla azul sea la “mala”, *esencialmente*, ambas son igual de válidas. Te lo digo honestamente, tomar una pastilla u otra no está bien ni está mal, porque *esencialmente* eres un ser de libertad; tienes todo el derecho de ejercer tu libre albedrío y tu poder, así como de no ejercerlo y cederlo a los demás. Tenlo en cuenta, nadie es quien para juzgar la pastilla que unos u otros decidan tomar, a parte de la natural ofuscación de nuestros pequeños egos, lo único que cuenta es la postura que cada cual íntimamente decida adoptar.

¿Queremos salir de la matrix? ¿Sabemos siquiera qué es esa “cosa”? ¿Queremos descubrirlo? ¿Nos vamos a arriesgar? Esa es la cuestión fundamental.

Detente un instante y pregúntate: ¿prefiero una verdad incómoda o una mentira reconfortante? No nos engañemos, en este mundo casi todos eligen una mentira reconfortante, porque, más que incómoda, a veces la verdad resulta “insoportable”. De ese modo, como dice Cifra en la película de Matrix, estamos asumiendo que “la ignorancia es felicidad”.

Un padre está con su hijo, y, de repente, el pequeño le pregunta: “Papá, ¿cuál es la diferencia entre ignorancia e indiferencia?”. “Ni lo sé ni me importa”. Replica el padre. Parece un chiste, pero para muchas personas este es el caso (y salir de la matrix, como veremos, también implica respetarlo).

Este pequeño manifiesto está dedicado a los que han decidido tomar la pastilla roja, simplemente porque para los que han decidido tomar la pastilla azul todo esto no les va a interesar. De verdad, si tomas la pastilla azul, bendiciones, pero no te molestes en continuar, “cree en lo que quieras creer”, y déjalo estar.

Cabe decir que este pequeño manifiesto no pretende ser una obra académica, con datos y reseñas exhaustivas, de eso ya existe contrastada documentación y una extensa bibliografía. No es necesario convencer a nadie, no es necesario demostrar nada. Lo único que cuenta es compartirnos a través del corazón, y la palabra.

El propósito, simplemente, es contar una historia, a través de un estilo sencillo y natural. No se trata de hacer proselitismo, ni desplegar oratoria. Cuán cansados estamos ya de esa oratoria... Cuán cansados de los “encantadores de serpientes”, de los “flautistas de Hamelín”, de los “hipnotizadores”, cuán cansados de esas formas política o

espiritualmente “correctas” diseñadas para seducir y engatusar al personal... Por eso mismo es preciso utilizar un estilo sencillo y natural, así como surge desde “aquí”, desde este individuo que comunica como le nace, y poco más.

Una historia formidable, eso es lo que “aquí”, surge contar. Una historia y, tal vez, un manual práctico. Sí, está bien decirlo, “un manual práctico para desconectarnos”; cómo salir de la matrix, y cómo asumir el poder para manifestar otra realidad, como individuos y como humanidad.

¿Te atreverás a cruzar el umbral?

INTRODUCCIÓN

Las cuatro fases de la verdad

(Extraído de El Viaje)

En tiempos de engaño universal decir la verdad se convierte en un acto revolucionario.

(George Orwell)

Existen, por así decir, cuatro fases en la comunicación de la verdad, a saber: la negación, la ridiculización, la agresión y la aceptación.

De primeras, cuando escuchamos una verdad que cuestiona nuestro sistema de creencias, lo negamos, así, sin más. Seguidamente, si vemos que esa verdad sigue aclamando, la ridiculizamos, nos mofamos. Si esta persevera, entonces nos volvemos agresivos y atacamos. Y, finalmente, la verdad es aceptada; la verdad siempre termina autoafirmandose.

Durante mi desarrollo, recibir esta negación, y sobre todo esta ridiculización, me exasperaba. Comunicar lo que descubría sobre “la verdadera situación del mundo” y recibir la mofa de otras personas me ofendía terriblemente, no lo soportaba; no soportaba la “ceguera”, ¡y mucho menos que le dieran la vuelta y me la atribuyeran a mí! Sí, ahí estaba el ego, dolido y ofendido, y también una verdad que se resistía a relucir. Pronto me di cuenta de que el mejor truco, el mejor sistema de control de las élites dominantes, era delegar sus funciones de control a los propios individuos;

ellos mismos, a través de la ridiculización y la desaprobación, se censurarían y se controlarían a sí mismos, manteniéndose divididos y enajenados. Pero, ¿por qué es tan poderosa la ridiculización? Porque en esencia lo que buscamos desesperadamente es la **aprobación**.

Para mí, ir más allá del miedo a la ridiculización, y vivirlo sin reaccionar agresivamente, fue complicado. Claro, la aprobación de los demás es lo que más buscamos y añoramos, no solo como una necesidad secundaria o circunstancial, sino como una necesidad vital de **atención y amor** ligada a nuestra misma existencia. En efecto, esta necesidad de amor, de reconocimiento y de atención, es indispensable en nuestro desarrollo, por eso, de una manera u otra, muchas veces hay que doblegarse; el peligro de ser uno mismo es que nos dejen de querer, por eso “ser uno mismo” requiere un gran coraje.

Durante mucho tiempo tuve que lidiar con estas “cuatro fases de la verdad”, hasta llegar a ser asumido con algo natural en mi relación con la sociedad. Sin embargo, la gran sorpresa, el gran “desengaño lúcido” que aún me quedaba por vivenciar, fue encontrarme esto mismo en el llamado “mundo espiritual”. Al principio no podía comprenderlo... ¿Cómo podía ser posible que esta herramienta de control de la conciencia pudiera tener el mismo efecto, igualmente profundo, igualmente penetrante, en las llamadas “escuelas del despertar”? Entonces comencé a darme cuenta de lo poderosa que era la hipnosis, del gran poder del “Leviatán”.

La sombra colectiva

*Si sacas a la luz lo que está dentro de ti,
Eso te salvará.
Si no sacas a la luz lo que está dentro de ti,
Eso te destruirá.
(Evangelio de Tomás)*

Este *sutra* refleja la esencia de un proceso del despertar. En este proceso nos enfocamos directamente a **reconocer e integrar la sombra**: lo oculto, lo reprimido, lo que no queremos ver, todos los aspectos dolorosos o desagradables rechazados de nuestro propio ser. Damos por sentado que, para poder sanar, hay que alumbrar e integrar la sombra, y este proceso incluye, y se puede aplicar, tanto a la sombra individual como a la sombra colectiva. Esta “matemática” parece muy directa y muy sencilla, sin embargo, como sucede con la sombra individual, a la hora de mirar hacia la sombra colectiva surgen muchas resistencias, en este caso, poderosas resistencias psíquicas y estructurales, al tratarse de un fenómeno masivo del inconsciente colectivo. Estas resistencias, y una fuerte disonancia cognitiva (esto es, auto engañarse para poder “encajar” y justificar nuestras ideas sobre la realidad), conducen a negar y rechazar cualquier cuestionamiento y exploración profunda sobre las estructuras ocultas que operan tras la “versión oficial de la realidad”, tildando rápidamente de “radical” o “conspiranoico” a quien aborda esta sombra con honestidad y profundidad.

Una Teoría Integral para abordar la realidad

La Teoría Integral de Ken Wilber (considerado por muchos como el gran “cartógrafo” de la conciencia), trata de *sintetizar y articular* la esencia de todos los **sistemas de conocimiento** del mundo, tanto orientales como occidentales, participando tanto del legado de las Tradiciones Espirituales como los descubrimientos de la Nueva Ciencia.

Esta teoría nos señala hacia la realidad de los “cuatro cuadrantes”, las cuatro perspectivas fundamentales que integran todo evento, o, dicho con otras palabras, las cuatro formas básicas de contemplar cualquier cosa: **el interior y el exterior de lo individual y de lo colectivo**. Y ser integrales significa incluirlos a todas.

Primer cuadrante: la dimensión **individual-interior**. El “yo”. Lo subjetivo. (El dominio de la conciencia y la psicología, los pensamientos, los sentimientos y las intenciones).

Segundo cuadrante: la dimensión **individual-exterior**. El “ello”. Lo objetivo. (El organismo, el cuerpo físico y energético, la conducta).

Tercer cuadrante: la dimensión **colectiva-interior**. El “nosotros”. Lo subjetivo colectivo. (Cultura y visión del mundo, las relaciones y los significados compartidos).

Cuarto cuadrante: la dimensión **colectiva-exterior**. El “ellos”. Lo objetivo colectivo. (El entorno, el medioambiente, las estructuras y los sistemas sociales).

En algunos contextos espirituales o de desarrollo transpersonal esta dimensión del “cuarto cuadrante” se tiende rápidamente a desdeñar; interesarse por los “asuntos del mundo” no es relevante, ya que el mundo solo es un sueño, una ilusión, o una proyección del mundo interior. De ese modo, abordar estos asuntos puede ser tildado de “infantilismo” o “inmadurez espiritual”, o, en el mejor de los casos, siempre se puede recibir la socorrida respuesta de *“todo está en tu interior, respíralo”*. En estos contextos toda la atención es dirigida hacia el “primer cuadrante”, dejando de lado las aplastantes estructuras del mundo exterior.

Sin embargo, abordar este “cuarto cuadrante” en el ámbito del desarrollo humano es tan importante como todos los demás; aliviar el sufrimiento humano, realizar nuestra naturaleza humana y trascendente, requiere ciertamente de una visión integral, una visión que no excluya ningún aspecto de nuestra naturaleza en su totalidad.

La realidad del cuarto cuadrante

Si nos detenemos a observar honestamente la dinámica de nuestro mundo contemporáneo, podremos descubrir una inmensa marea de sufrimiento y devastación a nivel planetario. La sombra colectiva no es únicamente lo que tan repetida y machaconamente vemos en los telediaris (corrupción, terrorismo, guerra, devastación medioambiental, hambre, miseria extrema, etc)., eso simplemente son los “síntomas”; la sombra profunda tiene que ver con la verdad oculta que “no vemos” en los telediaris, con las fuerzas que *manejan en la sombra* toda esta devastadora obra de ingeniería planetaria.

Tomar conciencia de la sombra colectiva, y como se manifiesta en las estructuras y los sistemas sociales, requiere de nuestra responsabilidad, no para luchar contra ello, sino para ver en qué medida podemos **dejar de co-laborar**. Nuestro propósito es hacer consciente lo inconsciente, integrar el “cuarto cuadrante” en la conciencia para poder comprender este mundo, aceptarlo para transformarlo, e ir más allá.

Discernir la realidad no implica tener que juzgarla en términos de “bueno” y “malo”; ver “la verdad del mundo” no es, por lo tanto, un ejercicio para juzgarnos, sino para liberarnos, porque, como decía Krishnamurti, “ver el hecho, libera de ello”. De este discernimiento surge la comprensión, y la comprensión es la otra cara de la compasión.

Integrar la sombra colectiva significa explorar, investigar, comprender y perdonar... Esto es, **aceptar para transformar**, en nuestra humilde medida, esta dolorosa realidad.

Sí, sabíamos que solo el Amor y la Verdad nos redimiría, pero en muchos casos este “cuarto cuadrante” no se quería ver, precisamente por la dolorosa verdad que escondía... Se seguía alimentando una conciencia que censuraba lo que nos perturbaba, y reprimía lo que nos dolía, de nuestra sombra colectiva. Y sí, he de reconocer que durante mucho tiempo tuve que aprender a gestionar todo esto, que aún me removía, hasta que un día de gracia me llegaron estas palabras con sabor a profecía: “Mi forma de bromear es decir la verdad. Es la broma más divertida”. ¡Qué gran enseñanza, que gran filosofía!

PARTE I





¿QUÉ ES LA MATRIX?

Morfeo: Matrix nos rodea. (...) Es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad.

Neo: ¿Qué verdad?

Morfeo: Que eres un esclavo, Neo. Igual que los demás, naciste en cautiverio, naciste en una prisión que no puedes ni oler ni saborear ni tocar. Una prisión para tu mente.

Más allá del escenario y el argumento de la película (The Matrix), se trata de una excelente metáfora para comprender lo que queremos abordar.

Efectivamente, la Matrix se puede comprender a muchos niveles, desde los niveles psíquicos y psicológicos, hasta su mismísima raíz metafísica y espiritual. En esencia, **matrix es una “jaula” de percepción y de consciencia.** La percepción de separatividad, de ser alguien separado de todo lo demás (no de ser “alguien especial”, sino de simplemente ser “alguien”), esta es la Matrix fundamental. El Gran Sueño, la Gran Ilusión Cósmica que nos hace conocer los mundos de separatividad y dualidad. Después, la Matrix sigue desplegándose en otras matrices de percepción dentro del sueño, matrices que pueden distorsionar hasta el infinito no solo nuestra relación con “Lo que Es” a un nivel fundamental, sino también con “lo que es” en su

manifestación superficial; no solo nuestra naturaleza en la Verdad, sino también en las verdades relativas, manifestadas, que configuran nuestra llamada realidad.

Matrix es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad.

En otras palabras, matrix es una jaula o una red de percepción, una cortina mental para velar la realidad. Desde hace milenios los maestros espirituales hacen hincapié en **despertar del sueño**, de la Matrix primordial; no hablan de estar más despiertos *en* el sueño, sino de estar más despiertos *del* sueño. No buscan un modo de mejorar la ilusión, ni de mejorar el mundo, ni la vida, ni de desplegar tu propia autoexpresión para no morir con un potencial inexpressado. Para muchos maestros, todo esto no deja de ser otro entretenimiento, esfuerzos vanos de personajes soñados. Su mensaje no tiene que ver con mejorar tu vida, sino con despertar de lo que piensas que es tu vida.

Y, en verdad, esa es la única salida... Despertar de la Matrix es despertar del espejismo que llamamos “nuestra” vida. Ahora bien, ¿cuál es el problema de querer mejorar la experiencia de esa vida? ¿Que sigamos fortaleciendo nuestra identificación con la ilusión? Efectivamente esto puede suceder, y de hecho sucede, pero, tal vez, también es cierto que las condiciones del sueño pueden obstruir o propiciar el mismo despertar...

Por lo demás, el mismo hecho de tratar de salir del sueño puede propiciar la identificación igualmente, a fin de cuentas *¿quién quiere despertar?* Cuando quieres salir del sueño, estás dando por sentado que tanto “tú” como el sueño son reales. En otras palabras, querer mejorar el sueño como querer salir de él puede implicar la identificación

con el mismo personaje soñado. *¿Cómo despertar si no hay “nadie” que duerma? ¿Cómo salir del sueño si no hay “nadie” que sueñe?*

Más allá de esta sabrosa filosofía paradójica, lo que ahora nos incumbe es descubrir si podemos mejorar nuestra vida, ¡aunque se trate de una vida onírica! Sea como sea, finalmente, mejorar la experiencia dentro del sueño no sea más que eso, una posibilidad, y no parece que, siendo seres creativos, tengamos que restringir esa posibilidad. A fin de cuentas, como los mismos maestros señalan, de uno entre millones se da ese despertar radical. Ya que el sueño es vivido por millones de personajes soñados, y ya que el sueño les parece tan real, también podemos soñar una realidad con menos sufrimiento, con más equilibrio, lucidez y compasión, y, quien sabe, tal vez esto mismo propicie el verdadero despertar de la ilusión.

Así que, tenlo en cuenta, inicialmente hablaremos de la matrix en un sentido “mundano”. No hablaremos del despertar radical del sueño, sino de como mejorar la experiencia dentro del él. Y recuerda, el propósito al hablar sobre todo esto no es reforzar la ilusión, puedes tomártelo como una “telenovela cósmica” si lo deseas, pero, por favor, no te la “creas”, ni te quedes enganchado en ella. Hablaremos de la matrix en un sentido humano y convencional, así que, paciencia, dejemos que todo esto nos lleve de manera natural hacia la Matrix primordial.

Cuidar la vida no implica que tengas que identificarte. Cuidar tu mundo no implica que tengas que identificarte. “Tú” no eres eso, pero lo amas y lo cuidas, y no puedes de dejar de tener esa propensión porque tú misma naturaleza es el Amor.

¿QUIÉN LA MANEJA?

En los planos de manifestación existen las fuerzas polares, **el positivo y el negativo**, o, poéticamente hablando, **fuerzas de la luz y fuerzas de la oscuridad**. No es una cuestión moral, no tiene que ver con ninguna ética del “bien” y del “mal”, se trata simplemente de una polaridad energética natural. Son fuerzas polares que operan en toda manifestación de la Naturaleza; fuerzas creativas y fuerzas destructivas, fuerzas expansivas y fuerzas regresivas, que, a través de este juego de luces y sombras, de claroscuros y contrastes, crean nuestra experiencia del mundo y de nuestra realidad.

Efectivamente, los polos, en esencia, son Uno (nodos). Los polos simplemente marcan la oscilación del péndulo de un lado al otro, pero el eje, el punto quieto sobre el que oscila, siempre es Uno y el mismo. Por eso insistimos: en todo este relato hablaremos del juego de claroscuros que acontece en los planos de manifestación, como si fuera un cuento, como una historia formidable que merece ser contada de corazón a corazón.

Muy bien, ¿pero para que nos cuentas todo esto? Para que desde un principio tengamos algo muy claro: cuando hablemos de “ellos” (los que manejan la matrix), no estaremos hablando de los “malos”, simplemente estaremos señalando hacia esas “fuerzas de la oscuridad” que operan

en la manifestación de esta realidad. La misma pregunta ¿quién nos maneja? No es importante... De hecho, esta pregunta favorece que rápidamente proyectemos al “enemigo”, y eso es precisamente lo que se pretende prevenir y evitar. Claro, cuando uno comprende todo lo que “ellos” han hecho, es muy fácil declararlos como enemigos de la tierra y de la humanidad, pero cuidado, esto mismo, el **odio** y la **proyección del enemigo**, no deja de ser otra estrategia para mantenernos en la matrix, una estrategia muy poderosa y fundamental.

Este motivo de la “lucha” entre la luz y la oscuridad ha sido señalado por todas las tradiciones desde la antigüedad, incluso recreada como un mito moderno a través de las grandes sagas literarias y cinematográficas, como el Señor de los Anillos, el Cristal Oscuro, o la Guerra de las Galaxias. En toda esta literatura, antigua y moderna, la clave que finalmente resuelve este “drama” no es cuando uno de los bandos triunfa definitivamente sobre el otro, sino cuando se llega a una solución de **equilibrio**, y ambos se reconocen como aspectos de una misma Realidad en la Unidad.

Por lo tanto, cuando te adentres en todo esto, recuerda las palabras del maestro Obi-Wan a su discípulo: *“Luke, que no te invada el odio, eso lleva al reverso tenebroso.”*

Una pirámide de control

Dicho todo esto, podemos volver a la pregunta ¿quién maneja la matrix? Imagina una **pirámide**: en la base más amplia estaríamos la inmensa mayoría de los seres humanos, inmersos es nuestros quehaceres cotidianos. En el

siguiente nivel estarían los gobiernos elegidos “democráticamente”, con todo su “pack” institucional (poder legislativo, ejecutivo y judicial, sus ministerios, sus fuerzas de seguridad policial y militar, etc).. Por encima de ellos, estarían las grandes corporaciones, y, más arriba, los grandes bancos privados que las financian. De ahí para arriba la pirámide se va estrechando a través de los bancos centrales nacionales e internacionales, hasta llegar finalmente a la cúspide de la pirámide, donde están “ellos”, los “amos del mundo” (o, más bien, los amos “provisionales” del mundo, como bien señala Emilio Carrillo).

Como dice Foster Gamble en el documental THRIVE: *Por muy difícil que me resultase, he llegado a una conclusión inexorable y profundamente perturbadora: creo que una élite de personas, junto con las compañías que dirigen, han conseguido controlar no solo nuestra energía, el suministro de alimentos, la educación y la sanidad (los cuatro pilares de desarrollo de toda civilización), sino cada una de las facetas de nuestra vida, y lo hacen controlando el mundo de las finanzas, pero no crean más valor, sino que en realidad controlan la fuente del dinero. Cuando seguí al dinero, vi que me arrastraba hasta la cima de una pirámide:*

Aquí estamos en la base de la pirámide, en nuestro día a día. Por encima de nosotros está el gobierno, personas a las que se les ha entregado un monopolio de poder, y lo usan para imponernos impuestos y controlarnos, estemos de acuerdo o no, pero ¿quiénes les controlan a ellos? En el siguiente nivel nos encontramos a las compañías; muchas personas opinan que hoy en día son ellas las que gobiernan el mundo, y no los estados nacionales, y lo denominan “corporatocracia”. Para conseguir los recursos mundiales y controlar los mercados, esta corporatocracia

debe tener acceso a dinero barato, y las grandes corporaciones obtienen sus préstamos a un interés especial de los grandes bancos. Lo que significa que aquellos que controlan los grandes bancos, la élite adinerada, son los que en realidad controlan las corporaciones.

Ahora bien, llegamos a la cúspide de la pirámide, ¿quiénes están allí? Se les ha puesto muchos nombres a aquellos que en **secreto** controlan la agenda planetaria, algunas familias y linajes de sangre, órdenes esotéricas y sociedades secretas, fundaciones y clubes selectos, etc. En definitiva, se trata de grupos que operan en la sombra, una **élite dominante** a los que, por simplificación del lenguaje, nos referiremos como “ellos”. Como sigue señalando Foster Gamble, “ellos” *se reúnen por todo el mundo a puerta cerrada para debatir sus intereses, entonces, como un mecanismo de relojería, sus planes empiezan a aparecer en los medios de comunicación, finanzas, negocios, gobierno y acciones militares. Está claro que no todos los que forman parte de este grupo toman las decisiones, hay una jerarquía de información y participación; uno de los principales símbolos de esta élite de control es el ojo que todo lo ve.*

Casi todo el mundo conoce este símbolo del “ojo que todo lo ve” desde la punta de la pirámide. Está por todas partes, de manera discreta y sigilosa, pero en nuestras mismas narices, como en los billetes de un dólar que circulan por todo el mundo. Este ojo es ciertamente enigmático... ¿A qué alude realmente? ¿A este grupo de personas en la sombra, o a algo que está “más allá”?

Si a estas alturas todavía no se ha activado en tu mente el chip de la “conspiranoia” (ese programa de la matrix

implantado para que rápidamente apartes tu atención de este tipo de investigaciones), seguramente con lo que viene va a restallar... Pero no te preocupes, recuerda que solo es un cuento, tómatelo como tal.

Este grupo de personas permite que operen y se acoplen a este mundo, y a esta dimensión, a ciertas “fuerzas oscuras” que los trascienden ciertamente. ¿Razas alienígenas regresivas? ¿Entidades astrales depredadoras? ¿Demonios interdimensionales? No es lo importante, da igual como lo queramos nombrar, lo que cuenta comprender es como estas “fuerzas oscuras” pactan y operan en este mundo a través de “ellos” (a cambio de poder y privilegios), y como este “acuerdo”, por cierto, viene de lejos, muy lejos... Todos los imperios del mundo, todos los que conocemos de nuestra “reciente” historia (hasta sumeria al menos) han suscrito este acuerdo entre las élites dominantes y estas fuerzas del “más allá”, a las que en muchas culturas se les ha referido como los “dioses” (en la tradición judeocristiana a estas fuerzas se las ha referido como los “Arcontes”).

Y, bueno, ahora viene la parte más difícil... ¿Cómo se realiza este “acople” entre las élites humanas y los “dioses”? Lo reconozco, es duro decirlo, pero se sabe que este acople se realiza es a través de ciertos ritos, que comúnmente entenderíamos bajo el epígrafe de “satanismo”.

[Existen ciertamente muchas acepciones sobre este “satanismo”, en nuestro caso, no nos ceñimos estrictamente al simbolismo clásico del cristianismo. Llamamos satanismo a un mismo culto que, en otras culturas, aparece bajo sus propios símbolos y arquetipos de la oscuridad. El caso es que mediante el rito (que puede incluir rituales de sangre y pedofilia) parece crearse un campo energético

y vibratorio específico, asociado al pánico y al sufrimiento, que, parece ser, es el alimento psíquico de estos “dioses” o “arcontes”].

Todo este asunto es una cosa ciertamente horrible, y tenebrosa. Nuestros peores miedos se revuelven en esto, por eso cuesta tanto ya no creerlo, sino siquiera escucharlo... Ahora te pregunto: si tú supieras esto, si realmente supieras que esto es así ¿lo nombrarías, lo denunciarías, lo comunicarías? En este caso, “aquí” surge nombrarlo... ¿Para qué nombrar esta cosa tan horrenda y tan mórbida? Te lo aseguro, soy el primero al que simplemente nombrarlo le revuelve, pero siento que es necesario. Es necesario alumbrarlo y ventilarlo, por mucho que nos revuelva y nos duela... Para transformar este mundo es necesario hacer consciente esta sombra planetaria; el tabú, la negación, no ayuda a la transformación. Como dice C.G. Jung: *lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma*. En definitiva, se precisa nombrar todo esto porque, como reza el proverbio, “*ser consciente conlleva dolor y un despertar liberador*”.

Bueno, tomemos un poco de aire... Había que nombrarlo, pero no es necesario revolcarse en esto, ahora, podemos dejarlo a un lado. Y recuerda, ni “ellos”, ni los supuestos “dioses”, son el enemigo, los “malos”. Sencillamente, son seres de polaridad negativa, o seres de “baja conciencia”, con su propio motivo y razón de ser en la manifestación de esta existencia.

¿Cuál es su propósito?

Hasta ahora, más o menos hemos abordado la cuestión de ¿quién nos maneja? Lo siguiente sería ¿con qué propósito? El propósito es **controlar y explotar**, sí, lo que viene a ser administrar una granja. **Una granja de recursos biológicos, recursos psíquicos** (nuestra creatividad y actividad psicoemocional) y **recursos genéticos**. Sí, más allá de nuestra fuerza bruta y nuestra actividad laboradora, lo que esta granja realmente cosecha es nuestro potencial genético y nuestra **energía psíquica asociada al miedo y al sufrimiento** (para esta “fuerza oscura” este es su “maná”, su nutricio alimento).

Una estructura para la oscuridad

Como vemos, esta “fuerza oscura” opera (encarna, parasita) en este mundo a través de “ellos” (las élites dominantes), y su propósito es explotar la granja humana. (Esto no exime, por cierto, que dentro de estas élites existan a su vez luchas intestinas por el control y la competencia, ¿qué otra cosa podría esperarse tras estos “pactos con la oscuridad”?).

Para comprender de base como se manejan estas élites en el mundo, y como difunden su poder y su influencia a través de los sucesivos escalones de la pirámide, hay que entender su fuerte fijación en las **jerarquías** (jerarquías de poder, de información, participación y decisión), así como su estricto proceso de “selección de personal”. Lo que se precisa en esta estructura jerárquica, para llevar a cabo este cometido de control y explotación a través de

todos los niveles de organización, es el perfil de la mente **psicópata** y del **sociópata** (“almas traumatizadas” que han “congelado su conciencia” y bloqueado cualquier flujo de empatía, en muchos casos preparadas para estos propósitos desde la infancia). Sea como fuere, el propio sistema promueve y propicia que estas mentes psicópatas, o, dicho popularmente, que esta “gente sin escrúpulos”, alcance los lugares de relevancia a través de la pirámide. Y sí, lo más visible para el común son nuestros líderes y gobernantes. Por supuesto, no todos los líderes y gobernantes son gente sin escrúpulos, salvo que alcancen algún puesto verdaderamente “relevante”. En este sentido la élite es implacable. Pero esto no es nada nuevo, todos sabemos como el propio sistema no permite ni tolera que líderes genuinos y honrados alcancen puestos relevantes, y, si esto aconteciere, la persecución, la defenestración o el asesinato, es lo que tarde o temprano deviene.

Fijémonos ahora en esa banda de la pirámide llamada “corporatocracia”, un nivel muy, muy relevante. Si, por una parte, las **jerarquías** representan un aspecto de control fundamental, otro aspecto son las **oligarquías** sobre las que se establecen las estructuras de **poder privatizado**, y esto se lleva a cabo en un mundo basado en el **dinero** y el **mercado**. En este caso, resaltamos la palabra “basado”; no es un mundo que usa, que maneja, que aprovecha estas cosas... No, es mundo total y fundamentalmente establecido sobre esos pilares, donde *dinero y mercado no están al servicio de los seres humanos, sino que los seres humanos están al servicio del dinero y del mercado*. Como veremos, esta **inversión** de los términos —y de toda lógica elemental—, es su estrategia psíquica fundamental.

“Corporatocracia” alude al mundo corporativo, de las grandes empresas y conglomerados transnacionales. Directamente imbuido por la banda superior de la banca o “dinerocracia” este modelo corporativo tiene un axioma, **todo es negocio**, y una actitud fundamental, la ferocidad y la codicia ilimitada.

Todo es negocio, el mundo es un gran negocio... Un negocio enfermizo y criminal, dicho sea de paso... De verdad, en este asunto resulta difícil de concebir e imaginar hasta donde hemos podido llegar, como toda esta perversión económica y financiera se ha podido llegar a “normalizar”. Todo se puede vender, comprar, patentar, privatizar... ¡Y con todo se puede especular! Cualquier elemento o aspecto de la vida se convierte en una mera mercancía, la tierra, el aire, el agua, los genes, las fuentes de energía..., la educación, la salud, la ciencia, cualquier valor humano y hasta la espiritualidad... ¡Todo tiene un precio! ¡Y más te vale que lo puedas pagar!

Es importante comprender como el fin de estas corporaciones, su misma razón de ser, es el **lucro**, maximizar beneficios, por encima de cualquier otra consideración o aspecto de la vida, ¡incluida la misma vida! Sí, el beneficio es más importante que la propia vida... Por eso decimos que esta banda de la pirámide es tan relevante, porque aquí se ejecuta física y materialmente la barbarie. Y, por cierto, esta hecatombe planetaria (medioambiental y humanitaria) no es, digamos, “accidental”, recuerda siempre que las mentes que urden todo esto en la sombra son depredadoras de la vida y de la libertad.

¿Qué opinarías de un sistema donde la paz, la salud o el respeto medioambiental, fueran, literalmente,

económicamente insostenibles? ¿Qué opinarías de un sistema que, en sí mismo, representa una implacable agresión sobre la vida? ¿Qué opinarías de un sistema que no pudiera desarrollarse y funcionar fuera del conflicto y de la deuda? ¿Qué opinarías de un sistema que no tolera ni puede subsistir en el amor y la verdad? Pues este, amigo mío, es el sistema en el que vivimos, por mucho que la matrix nos lo presente como el cenit de la civilización y de la libertad.

Por favor, no creas que estamos exagerando... El lucro a “cualquier precio” está en el ADN corporativo, ¡y a “cualquier precio” significa a “cualquier precio”! A este respecto, hay algo que también es importante conocer, como estas empresas y corporaciones se amparan bajo la figura de “persona jurídica”. Sí, esta abstracción llamada corporación se ha convertido en una “persona”, con sus derechos, pero ninguna responsabilidad “real”. Cuando una corporación comente alguna de sus atrocidades, ninguna persona “real” responde por ella; la responsable es la persona jurídica que representa a esa corporación. ¿Qué responsabilidad podría tener esta persona abstracta, que no deja de ser una idea, una entelequia, un logo, un símbolo, una marca? Alguien podría decir que, al menos, esas personas jurídicas son juzgadas y pagan (multas y sanciones) por sus acciones... Bueno... ¿Alguien puede creer, a estas alturas, que estas corporaciones responden y “pagan” verdaderamente por sus acciones? Seamos claros en esto: ninguna corporación cometería ningún delito social o medioambiental si no le saliese rentable. Y estos delitos, por cierto, no son eventuales, sino estructurales; no se trata (como la matrix nos pretende enseñar) de algunas “manzanas podridas”, sino

de un *modus operandi*; el árbol corporativo en sí mismo es la enfermedad.

Por lo demás, esta persona jurídica corporativa ha sido evaluada por numerosos modelos psiquiátricos, ¿adivinas el resultado? Esta persona presenta una aguda psicopatía. Psicopatía y una codicia desmedida. El mundo es dirigido por psicópatas, ¿ves ahora como las piezas comienzan a encajar?

[Dicho sea de paso, si todavía te sientes “fan” de alguna de estas grandes corporaciones, seducido con sus flamantes “imágenes de marca” y sus “estilos de vida” (salud, estatus social, libertad, felicidad, alegría de la vida, etc)., replantéate a quien diriges tu fidelidad y tus idolatrías corporativas].

Recuerda, el propósito de esta estructura corporativa es el lucro, ganar dinero a “cualquier precio”, pero no solo eso... Lo que procura esta estructura es sumirnos en el **“materialismo radical”** (que es donde “ellos” necesitan mantenernos hundidos y adormecidos), y, dentro de éste, mantenernos en la **“ley del más fuerte”**, en una incesante lucha competitiva por la supervivencia. Tenlo en cuenta, para “ellos” ninguna estructura es un fin en sí mismo, solo es un medio; todas las estructuras finalmente conducen a producir tensión, conflicto y escasez, a proveer buenas dosis de miedo y sufrimiento, en otras palabras, a producir buen alimento.

Sí, puede que cueste creerlo, pero de alguna manera, y en alguna medida, sabemos que hay algo de cierto en todo esto... El mundo es un negocio, un campo de batalla despiadado... Y, aun así, este nivel de “corporatocracia” sigue ocultándose tras la banda inferior de los “gobiernos

democráticos”, ¡en los que *misteriosamente* la mayoría de la gente sigue creyendo y confiando!

Gobiernos democráticos

Todos los niveles de la pirámide (*dineroocracia-corporatocracia-democracia*) están diseñados e inteligentemente imbricados para explotar eficiente, y secretamente, la granja. Lo importante es comprender como nuestros gobiernos democráticos, nuestros líderes y gobernantes, ya le han “vendido su alma al diablo”, y sí, como humanidad, nos han “traicionado”. Estas personas que supuestamente nos representan, estas preclaras y dignas “personalidades”, nuestras ilustres e insignes “autoridades”, son meras marionetas; estos muñecos, y la obra teatral que representan, son usados a modo de “pantalla” que mantienen ocultos a los verdaderos “maestros de marionetas”. Pero esto ya lo sabes, aunque no quieras creerlo, siempre lo has sabido... Nuestros gobernantes han sido seducidos, han sido hipnotizados (con el poder, el dinero o el estatus) o directamente amenazados, sea como sea, han elegido, y ya se han decantado: han vendido su alma al diablo, y nos han vendido a todos, nos han “sacrificado”. Por eso mismo, es importante recordar como por debajo de todas las apariencias, sea como sea la historia y los guiones aprendidos que nos cuentan, siempre hay una trilogía: **la mentira, el abuso de poder y la hipocresía**. Por favor, no caigas en el hechizo de su oratoria, ni de sus formas políticamente correctas, ni de esa apariencia cercana, incluso campechana... Recuerda simplemente lo evidente: no te sirven a ti, les sirven a

“ellos”. Todo lo demás es una representación teatral, un gran baile de máscaras.

En este punto tenemos que ser muy prácticos, de modo que, recuerda; **nada es lo que parece, y nada de lo que ocurre es “accidental”**. Todo lo que sucede en el mundo está sujeto una agenda fríamente calculada y aplicada, y el papel de las marionetas es hacer creer que todo esto es fortuito, imprevisible y circunstancial, que realmente hay un tablero de juego abierto a la posibilidad de ir por aquí o ir por allá, y que siempre se hace lo mejor que se puede por el bien común y el desarrollo de la humanidad. Estas marionetas bailan al son de sus maestros en la sombra, nada más. Y han sido habilidosamente entrenadas para ocultarnos la verdad. Por eso, da igual como se maquille, como se adorne y se presente... Te lo cuenten como te lo cuenten, te lo digan como te lo digan, recuerda, **todo es mentira**. Por muy penetrante que sea la matrix, por muy fijados que estemos en nuestra disonancia cognitiva (*), si nos paramos y nos despejamos un momento, sabemos que todo es una gran mentira.

(*) Disonancia cognitiva: una teoría del autoengaño

(Extraído de un artículo de Jonathan García Allen)

*El psicólogo León Festinger propuso la teoría de la **disonancia cognitiva**, que explica como las personas intentan mantener su integridad o consistencia interna. Sugirió que los individuos tienen una fuerte necesidad interior que les empuja a asegurarse de que sus creencias, actitudes y su conducta son coherentes entre sí. Cuando existe inconsistencia —incoherencia— entre éstas, el conflicto conduce a la falta de armonía, un malestar que viene acompañado generalmente por sentimientos de ansiedad, culpa, enfado, frustración o vergüenza, algo que la gente se esfuerza por evitar.*

*Para reducir la disonancia cognitiva, el individuo suele **evitar las situaciones e informaciones** que podrían causarle malestar o poner en entre dicho sus ideas y sistemas de creencias. Asimismo, la disonancia cognitiva explica nuestra tendencia a la autojustificación, al autoengaño, y a la defensa incluso violenta de estas ideas y sistemas de creencias.*

Sabiendo todo esto, es comprensible porqué Osho se refería a los sacerdotes y a los políticos como “la mafia del alma”. Ahora bien, lo repetiremos cuantas veces sea necesario: ni la fuerza “arconte”, ni las élites controladoras en la sombra, ni sus cabezas visibles en nuestros gobiernos e instituciones, son los “malos”, por contraste a nosotros, los “buenos”. En este gran sueño, cada cual representa lo que le toca representar, cada cual es movido, en un momento dado, por fuerzas de la luz o fuerzas de la oscuridad. Si eres movido por las fuerzas de la luz (la conciencia, el amor, la verdad), bendícelo, agradéclo y representa lo que tengas que representar, pero no necesitas entrar en oposición con lo que representa cada cual. Recuerda, todo lo que haces o dejas de hacer es a “favor de”, no en “contra de”; ¿comprendes el “porqué”?

Y, por supuesto, en un momento dado podemos ser movidos por ambas fuerzas... La cuestión es qué fuerza es la que toma el “timón” de nuestra existencia. Como cuenta la leyenda Cherokee, la cuestión es *cuál de los dos lobos que habitan en mi interior será el que yo decida alimentar.*

¿CÓMO SE MANTIENE?

Jesús declaró a Satanás como el príncipe de este mundo, no tanto como el “príncipe del mal”, sino como “el príncipe del engaño”. De igual manera, Buda en su encuentro con Mara (el rey de los demonios), le denomina “el dios del engaño”.

En esta matrix, la mentira, el engaño, es el *díos*. Y todo este tinglado se establece sobre una operación básica: la **inversión** (666, el “número de la bestia”, o el Anticristo, es un código simbólico que alude a esta inversión, tanto en el plano metafísico como en los planos de manifestación).

Se dice en “El Viaje”:

Desde muy joven tomé conciencia de algo sorprendente: el mundo no era lo que aparentaba, de hecho, parecía que todo estaba “dado la vuelta”. En la “versión oficial del mundo” lo falso se tomaba por lo verdadero y lo verdadero por lo falso; la esclavitud por la libertad, la precariedad por la prosperidad, la usura tenía un fin solidario, y la guerra se hacía en nombre de la paz... Programar la mente era educar, destruir era progresar, a la tiranía se le llamaba democracia, y a la explotación, una ley de regulación natural... Todo invertido. De alguna manera, todo se resumía en esta magnífica afirmación de Chris Hedges: “Vivimos en un mundo donde los bancos destruyen la economía. Los gobiernos destruyen la libertad. Las empresas destruyen

el trabajo. Los jueces destruyen la justicia. Los medios de comunicación destruyen la información. Las escuelas destruyen la educación. La religión destruye la espiritualidad. Y donde la humanidad se está destruyendo poco a poco a sí misma”.

Este es el recurso: el engaño, la mentira, la manipulación, la distorsión, la mistificación, la inversión. Este recurso, al que por simplificar le llamaremos la **“gran mentira”**, es el que forja y mantiene la matrix, el pilar fundamental. Siempre ha sido así, pero, como veremos, hoy más que nunca se ha llegado al paroxismo, al delirio total. Algunos lo llaman la era de la “post verdad”, donde ya no hay límites ni pudor alguno a la hora de tergiversar e invertir la realidad.

Ahora bien ¿cómo se ejecuta la “gran mentira”? Se trata, ciertamente, de una compleja obra de ingeniería psicológica basada en el control de la percepción, tanto a través de la mentira “pura y dura” como de la supresión y la distorsión de la información.

Tenemos que recordar que “ellos” son muy psíquicos, extremadamente inteligentes, y **saben más de nosotros mismos que nosotros mismos** (de hecho, lo saben “casi todo”, menos lo fundamental, la sabiduría del amor). Tenlo en cuenta, y no lo subestimes, para los “magos negros” somos extremadamente predecibles. A parte de manejar el “conocimiento oculto” de la naturaleza y de la psique humana, “ellos” cuentan con sus *think tank* (laboratorios de ideas) donde reúnen a los mejores expertos y asesores en los campos de la antropología, la biología, la sociología y la psicología de masas, cuentan con las agencias de “inteligencia”, así como con el apoyo inestimable de la recién llegada IA (inteligencia artificial).

Seguramente ya lo intuyas; detrás de este nuevo mundo de las redes sociales y de la información digitalizada, existe una IA rastreando, sondeando y calibrando el inconsciente colectivo de la humanidad. Todos estos datos reunidos, sumados al trabajo de estos laboratorios de ideas, permiten, como se dice, calibrar e impactar sobre la mente colectiva de manera precisa y eficaz.

Para ejemplificar todo esto podemos usar la parábola de “la rana hervida”. Imagina que coges una rana, y, súbitamente, la sueltas en una olla de agua hirviendo; la rana, impulsiva e instintivamente, dará un salto para salvar su vida. Ahora bien, si sueltas a la rana en una olla de agua tibia, la rana se quedará allí disfrutando del chapuzón. Entonces, sigilosamente, enciendes el fuego, y el agua lenta y gradualmente se empieza a calentar... De este modo, la rana se va ajustando y conformando a esta situación de manera gradual, perdiendo poco a poco, y sin darse cuenta, sus fuerzas, su vitalidad, y su voluntad. Para cuando el agua ya está demasiado caliente, la rana ya no puede saltar, y lo único que le queda es resignarse a este predestinado final.

Si, nosotros somos las ranas, y el trabajo de toda esta “inteligencia en la sombra” consiste en encontrar las maneras de hervirnos, pero de manera gradual. De ese modo, se rastrea el inconsciente colectivo para saber qué podemos y qué no podemos aceptar, de qué manera y a qué ritmo se puede jugar con nuestras necesidades vitales y espirituales, con nuestros derechos humanos fundamentales, cuáles son nuestras situaciones límite, hasta donde podemos llegar, hasta donde podemos soportar. Eso, por una parte. La otra parte es impactar sobre esa mente inconsciente colectiva, esto es, programarla para que acepte y asuma que lo mejor para sí misma es acabar siendo

hervida, sí, así de loco es todo este asunto, así de poderosa es esta **hipnosis colectiva**.

Parece una locura, pero, por favor, *no subestimes el poder del lado oscuro*, por muy inteligente o espiritual que te creas, no subestimes el poder de la matrix. Ten por seguro que hoy en día la mayoría de las ranas piensan que lo mejor para sí mismas es acabar siendo hervidas. De hecho, la matrix, para protegerse, también ha creado las tesis de las “teorías conspirativas”. ¿Sabes, por cierto, quien acuñó el término “conspiración”? La CIA (Agencia Central de Inteligencia Americana). Esta palabra fue programada como un detonador en la mente colectiva para descartar rápidamente cualquier información “inapropiada”, en este caso, “inapropiada” significa todo lo que pueda despertarla, sanarla y liberarla. De ese modo, la rana en la cazuela defenderá a quienes la hierven y la explotan, y negará y ridiculizará y atacará a quienes traten de advertirla y ayudarla. Parece increíble, pero lo único que se necesita para que esta aberración se consume es que “ellos” apliquen sobre cualquier información la palabra-detonador “conspiración” (o teoría conspirativa). Por lo demás, “ellos” también machacarán, perseguirán públicamente y, de ser necesario, asesinarán, a todos aquellos sujetos “peligrosos” que traten de alterar su agenda y el orden establecido en este régimen de oscuridad.

Tienes que asumirlo, esta ingeniería psicosocial es tan poderosa que, por más absurdo y delirante que parezca, “ellos” son capaces de darle la vuelta a cualquier cosa. Pueden hacerte confiar nuevamente en políticos que sabes que llevan engañándote toda la vida, pueden hacerte creer que la precariedad, la esclavitud y la enfermedad, el egoísmo y la banalidad, es tu condición de vida natural...

Pueden hacerte creer que el veneno es bueno para ti, que la pedofilia es una mera orientación sexual, o que la guerra es necesaria para la paz mundial, lo que sea... Como decimos, solo es una cuestión de ritmo, repetición, y gradualidad.

Todos hemos visto alguna vez en televisión algún espectáculo de hipnosis. Cuando pensamos en un hipnotizador nos viene la imagen de ese hombre con el péndulo, sus entonaciones precisas, y sus chasquidos de dedos... *“contaré hasta tres y luego...”* Luego la persona que se ha prestado como “voluntaria” pierde su voluntad, y entonces se deja hacer así o así... ¿Qué sucede allí realmente? Bueno, como cualquier otra ciencia (o cualquier arte), se trata de manejar cierto conocimiento, en este caso, un conocimiento psíquico que brinda la posibilidad de jugar con los estados de conciencia y las ondas cerebrales, para poder inducir y sugestionar, desde lo profundo e inconsciente, al personal. No es nada extraño, es una ciencia como todas las demás, solo que ésta incide directamente sobre la mente humana y su voluntad. Claro, alguien podría replicar que lo que cuenta entonces es la intención que hay detrás, que la hipnosis, por sí misma, puede ser utilizada “saludablemente” para el desarrollo y el bienestar. Por supuesto, pero, amigo mío, te aseguro que los que manejan esta ingeniería de hipnosis colectiva no están pensando precisamente en nuestro bienestar... Con todo el amor del mundo, pero esta hipnosis es manejada por psicópatas y mentes criminales, y esa es la triste realidad.

Recuerda, la mayoría de los seres humanos no saben nada del “conocimiento oculto”, del psiquismo y de la mente, y “ellos” sí lo saben. Y este es el punto crucial: la matrix se construye en nuestra mente, y ahí es donde se gesta nuestra realidad.

Matrix es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad.

¿Qué verdad?

Que eres un esclavo, Neo. Igual que los demás, naciste en cautiverio, naciste en una prisión que no puedes ni oler ni saborear ni tocar. Una prisión para tu mente.

En resumidas cuentas, **la matrix “es” en nuestra mente**. Lo que se está librando es una guerra para controlar la mente (y por extensión su proyección en la pantalla de la “realidad”). El propósito es sumirnos en una hipnosis colectiva, para podernos explotar y controlar.

Lo que se libra es una **guerra psicológica**, una guerra a través de la intoxicación, la confusión, la desinformación, la manipulación de nuestra percepción... Y, más allá, una guerra contra todo aquello que permita prosperar y florecer nuestra **consciencia**, porque, como veremos, ahí radica nuestra fuerza, nuestra libertad, y el portal a nuestra verdadera naturaleza.

Y, por lo demás, ¿se libra una guerra que no sabemos que se está librando! Una guerra invisible de la que no somos conscientes, y a la que asistimos (y sufrimos) sumisa e impasiblemente. La guerra definitiva es una guerra contra la consciencia, ahora bien, esta guerra se libra en todos los planos que puedan incidir directa o indirectamente en el desarrollo de esta consciencia. Piénsalo un momento ¿cómo hemos podido llegar hasta aquí? ¿Cómo se ha podido degradar tan profundamente la consciencia humana? Efectivamente, para que esto sea posible la guerra ha tenido que librarse en muchos frentes, frentes entretajidos para mermar nuestro equilibrio psicofísico, para intoxicar y

enajenar nuestra energía biológica, sexual, emocional, psicológica, espiritual... Tal vez todo esto merezca detenerse un momento y verlo de manera general.

Diversos frentes en una misma guerra contra la consciencia:

Una guerra química y alimentaria. Mediante la intoxicación y el envenenamiento de los alimentos, el aire, la tierra y el agua.

Una guerra para controlar las necesidades básicas humanas. Mediante el cartel farmacéutico, el cartel agroalimentario y el cartel energético. El control de suministro de alimentos, de energía, de sanidad y las fuentes de agua dulce planetarias. La “criminalización”-de las medicinas naturales, las terapias y los sistemas de salud tradicionales.

Una guerra biológica. Pandemias, plagas, vacunas contaminadas y enfermedades diseñadas en laboratorio para mermar la salud y controlar la población mundial.

Una guerra climática. A través de la tecnología para manipular el clima (lo que ahora le ha dado en llamar geoingeniería).

Una guerra energética. Mediante radiación y contaminación electromagnética.

Una guerra económica. Mediante el control sistema monetario y del sistema financiero. La deuda, los intereses, los impuestos, la privatización de la creación del dinero.

Una guerra tecnológica. A través de la ocultación y la censura de tecnología avanzada que bien podría cambiar, en lo práctico, el desarrollo de este planeta y de esta humanidad (esta tecnología, de hecho, está disponible y es utilizada por “ellos” en sus “programas secretos” de toda índole).

Una guerra militar. Destrucción y miseria, reducción de la población, usurpación y expolio de recursos, colapso del desarrollo.

Una guerra contra la biósfera. Desastres ecológicos, extinción de especies, contaminación, fumigación y deforestación masiva.

Una guerra psicológica. En realidad, una guerra psicoemocional. Este es el frente donde se libra el combate decisivo, la “jugada” final.

Una guerra espiritual. La supresión de nuestra gnosis ancestral, de nuestra realidad trascendente y esencial, mediante el control de las religiones organizadas, la identificación al ego dominante y al materialismo como única realidad.

Cada uno de estos frentes representa en sí mismo un campo de investigación que ha sido abordado de manera exhaustiva y diligente, y sí, cada uno de ellos es tan incisivo y tan perverso que parece un milagro como si- quiera podemos mantenernos en pie... Como veremos, afortunadamente, no todo se puede controlar... Existe una “Fuerza” que trasciende con mucho a esta matrix, y que, de hecho, se sirve de ella. Pero no nos adelantemos, y sigamos con el hilo de esta historia, dejemos que todo se desenvuelva de manera natural.

NUESTRA AUTÉNTICA NATURALEZA

En este punto de nuestra investigación es importante señalar hacia nuestra verdadera naturaleza.

En esencia, **Todos somos Eso. Puro Amor, Pura Conciencia.** Somos Eso, y, a la vez, *representamos* distintas naturalezas, las que todos los seres en su infinita diversidad representan y manifiestan. Dentro de este abanico infinito, existen seres más orientados hacia la polaridad negativa, hacia la polaridad positiva, e incluso seres con la posibilidad de ir más allá de ambas y despertar del sueño de la polaridad y la dualidad.

Como se ha señalado, las fuerzas y seres que manejan esta matrix son de polaridad negativa, de naturaleza depredadora y regresiva. Sin embargo, los seres humanos tienen una naturaleza ciertamente ambivalente. Por así decir, tienen la posibilidad de manifestarse positiva o negativamente, o, dicho con otras palabras, esta naturaleza humana es capaz de todo, de lo “mejor” y lo “peor”, y el resultado, lo que finalmente manifestamos, es una cuestión de “propensión”. Y, aun así, nuestra naturaleza alberga un prodigioso potencial: en esencia somos Conciencia-Amor-Creatividad, sí, como Todo lo demás, pero los seres humanos Lo pueden recordar, actualizar y manifestar. En otras palabras, el ser humano es un Cristo y un Buda en potencia. El ser humano puede despertar.

Digámoslo sin rodeos, un ser humano natural tiende espontáneamente hacia el amor y la verdad. Después, las propensiones biológicas y psicológicas nos pueden llevar de aquí para allá, pero la posibilidad de “actualizar” la realidad del Espíritu marca la diferencia fundamental.

Más allá de cualquier condicionamiento e impronta cultural, todos los seres humanos resonamos y nos identificamos con “valores” profundos. Por ejemplo, cuando vemos una película ¿con qué nos identificamos naturalmente, con la justicia o la injusticia, con la verdadero no con lo falso, con la compasión o con la explotación? Por supuesto, después, en nuestra vida cotidiana, podemos comportarnos de manera falsa, explotadora e injusta, pero en lo esencial no podemos engañarnos; nuestro impulso evolutivo es hacia la justicia, la verdad y el amor. Eso es lo que palpita en lo profundo de nuestro corazón.

Como decimos, somos seres ambivalentes, podemos encarnar tanto la conciencia del Buda como la ignorancia más básica y elemental, el amor de Jesús tanto como al egoísmo patológico y la crueldad, todo depende de como se juegue con nuestras propensiones naturales y latentes, y con esto es con lo que los “controladores” juegan, precisamente.

Veamos todo esto a través de una imagen, el arco iris. Lo que vemos son siete bandas de color de un mismo haz de luz proyectado. Cada banda tiene su propia frecuencia y cualidad energética inherente, por así decir, su propia “vibración”, y su propio estado de manifestación. Pues bien, el ser humano es como un arco iris. En la tradición de la India esto queda reflejado simbólicamente en el sistema de los chakras (vórtices o ruedas energéticas que corresponden

a diferentes niveles de vida y de consciencia). Estos siete chakras se alinean desde los centros inferiores (los planos más densos y terrenales, físicos, biológicos y psicológicos, vinculados a lo formal y lo individual) hasta los centros “superiores” (aspectos más sutiles y espirituales, vinculados al psiquismo y la dimensión transpersonal). Un individuo total, sano, integral, se desarrolla y florece en todos sus centros, pero este tipo de “individuos” no se puede controlar, este tipo de individuos no puede ser explotado por nadie ni puede explotar a los demás.

Aquí es donde entran los controladores... Ellos pueden conducirnos y confinarnos a ciertos centros, tanto como desorientarnos y desconectarnos de otros; pueden potenciar o menguar, distorsionar o atrofiar cada centro según su voluntad y su propia necesidad, en definitiva, pueden dividirnos y enajenarnos, y esa la clave para podernos controlar.

Se dice en El Viaje:

Todo el entramado consiste en mantener al ser humano en la frecuencia del ego y del miedo (...) Mantenernos en el nivel de supervivencia, en la conciencia de separatividad, mantenernos en la periferia, lejos de nuestro ser esencial.

*En el trabajo de Annie Marquier se habla de la **“transformación de los instintos básicos en instintos psicológicos”**, de como los tres mecanismos primarios de supervivencia se han proyectado al mundo psicológico, dando lugar a nuestro actual comportamiento en el mundo. **El miedo, el instinto de reproducción, y la protección del territorio**, se han transformado en lo que Annie denomina las tres “P”, a saber, el pánico, el placer y el poder. El miedo como respuesta de amenaza se ha extrapolado al pánico psicológico, generando estrés y ansiedad como respuesta*

a todo aquello que amenace nuestro sentido de identidad (fijado en el ego). El instinto de reproducción ha evolucionado hasta convertirse en la búsqueda desenfadada de placer. La protección del territorio ha evolucionado hasta convertirse en la búsqueda de poder: dominación, manipulación, humillación, competición, egoísmo, búsqueda de beneficios a cualquier precio y abuso de poder en todas sus formas.

Vivir desde esas tres “P” significa que todavía seguimos al servicio de los tres mecanismos primarios, y para una parte importante de la humanidad este es el caso (...)

Vivir desde los mecanismos primarios nos ha mantenido estancados y nos ha conducido al borde de este colapso planetario, y sí, de hecho, existe una “fuerza externa” que nos ha empujado hacia esto (...) Podemos llamarlo como queramos, el caso es que existe una fuerza que opera en la sombra tratando suprimir el despertar de la conciencia en la Tierra. Esta fuerza —el Leviatán—, a través de las élites dominantes, trata de mantenernos en estos mecanismos primarios, sumirnos en una especie de hipnosis colectiva, mediante ingeniería psicológica y control del entorno; crisis, guerra, desigualdad, escasez, miseria, enfermedad... La cuestión es mantenernos limitados en la onda del miedo, que es donde podemos ser controlados y explotados.

Esta descripción señala el modo en que podemos ser confinados en las bandas para “ellos” apropiadas. En definitiva, se trata de mantenernos en **las bandas del miedo y la supervivencia, en la conciencia la separatividad, en la identificación con el ego y la mente superficial**, y, por supuesto, a través de todo esto, desconectarnos

de nuestra dimensión espiritual o transpersonal, nuestro espacio de verdadera libertad.

Y bueno, para terminar, sería preciso mencionar otro aspecto significativo de nuestra naturaleza, algo que tal vez desconozcas, pero que “ellos” conocen con perfecta claridad: somos **seres creativos**, y esta creatividad es la que “ellos” necesitan aprovechar y explotar.

Parece ser que esta “fuerza oscura” es muy psíquica e inteligente, pero no es creativa (ni creativa, ni compasiva), por eso nos necesitan... Nos necesitan para crear, a través de nosotros, la “realidad” que ellos precisan para subsistir y prosperar. Y claro, teniendo en cuenta que su alimento psíquico es el miedo y el sufrimiento, es fácil de imaginar -y constatar- la realidad de mundo que nos toca manifestar y experimentar.

Tenemos que asumirlo, somos seres creativos. Olvida eso de que la creatividad es un don exclusivo, reservado sólo para los grandes genios (científicos, artistas, emprendedores, etc)., la creatividad no pertenece a nadie, sencillamente, es *lo que somos*, la creatividad es nuestra condición natural.

La creatividad está inscrita en nuestra naturaleza: en esencia, somos Verdad-Bondad-Belleza (Conciencia-Amor-Creatividad).

Siempre estamos creando, eso es lo único que podemos y sabemos hacer. Y no podemos escapar de la creatividad. Podemos asumir este poder, o podemos cedérselo a otros, para que creen a través de nosotros. Podemos asumir nuestra responsabilidad o podemos cedérsela a la cultura, a la sociedad, a la autoridad. Podemos constreñir

este potencial a la esfera de la memoria y de la mente condicionada, o podemos asumirlo libre y totalmente. Podemos crear paraísos o infiernos, escasez o abundancia, conflictos o paz, esplendor o mediocridad. En esto también consiste la creatividad; todas las posibilidades pueden manifestarse dentro de nuestro infinito potencial.

GUERRA PSICOLÓGICA

La matrix “es” en la mente, por lo tanto, la clave es entender como se incuba y opera en nuestra mente.

¿Dónde comienza todo? Con la educación, bueno, con la **guerra contra la educación** (sí, otra más). No hace falta ser un “lince” para comprender como el sistema educativo es la base del control psicológico de la civilización. En síntesis, el sistema está diseñado para “desnaturalizar”, para suprimir la creatividad, la curiosidad, la genialidad, la motivación y el potencial connatural de cada cual. Se destruye todo eso para poder crear “muñecos”, perfectamente adaptados a las necesidades del mercado, perfectamente dóciles a los estándares y paradigmas establecidos por la sociedad y la autoridad.

Seamos claros, hoy en día no existe “educación”, sino adoctrinamiento e “instrucción”. La educación nos “saca” lo que somos, aviva y desarrolla el potencial de inteligencia y vida que llevamos en nuestro interior. La “instrucción”, mediante la repetición, nos introduce algo que no somos nosotros. Nos mete el parásito.

De modo que no nos engañemos, la “educación” de hoy en día no está diseñada para servir al desarrollo de los seres humanos. Alguien mínimamente sagaz podría preguntarse: aparte de memorizar datos y ser continuamente evaluados ¿qué hay de la inteligencia práctica para la vida?

¿Qué hay de la inteligencia emocional y de la inteligencia intuitiva? ¿Qué hay de la inteligencia espiritual? ¿Qué hay de los valores profundos, del respeto a nosotros mismos y hacia la propia vida? Nada, en este sentido somos analfabetos forzados... Y, por cierto, todo esto no es nada trivial, se trata, de hecho, de la trampa fundamental; lo que se pretende es anular cualquier rastro de inteligencia profunda o trascendente, ciñéndonos estrictamente a una identidad mental lo más básica y funcional, que es donde la matrix puede ser implantada con facilidad.

Este es el fundamento de la “educación”: constreñir nuestra consciencia a una **identidad egocéntrica** y a una **visión dualista de la existencia**. Ceñirnos a la matrix de la dualidad y la separatividad, del materialismo y la casualidad. Si, aun con todo, aun persevera en nosotros ese impulso tan natural y genuino hacia lo profundo o espiritual, para eso disponen de las religiones organizadas (no confundir con tradición espiritual) o a los movimientos tipo “new age”, ¡no ha habido nada más efectivo y sibilino para sofocar esta verdad espiritual!

Los tres venenos

La tradición budista señala hacia lo que denomina los “tres venenos” mentales, a saber: **el apego** (avaricia, codicia), **el odio** (agresividad) **y la ignorancia**. Estos venenos destilan en la mente las falsas precepciones, los comportamientos y acciones “negativas” que manifestamos en la vida, e impiden que se desarrolle nuestro potencial connatural para la paz, el bienestar y la felicidad. De los tres, el veneno esencial es la ignorancia, de la que surgen todos

los demás. Es la ignorancia sobre la verdadera naturaleza de la conciencia y de la vida. El no saber *quiénes somos realmente*. Debido a que esta ignorancia impide reconocer y comprender esta verdad, esa ignorancia también se denomina la “oscuridad fundamental”.

Es evidente que durante todo nuestro desarrollo estos venenos son inoculados salvaje e indiscriminadamente, en este sentido, podría decirse que somos “instruidos” hasta la muerte. Pasado el proceso de “instrucción”, nos lanzan a un escenario de vida perfectamente diseñado para seguir destilando estos venenos en lo superficial y en lo profundo de nuestra mente.

Guerra emocional

A ver si lo adivinas: cuando salimos al mundo ¿en qué consiste el núcleo duro de la guerra emocional? El **miedo**, sí, esa es la emoción básica sobre la que gira todo el percal.

El miedo es la “joya de la corona” del sistema de control. Recuerda, “ellos” lo controlan todo. El **control del entorno** consiste en crear unas condiciones vitales que favorezcan instalarnos en la onda de miedo, en el sentimiento de peligro y amenaza: crisis, conflicto, desigualdad, escasez, miseria, delincuencia, terrorismo, guerra, enfermedad... Todo ello propagado y amplificado por los medios masivos, hora tras hora, día tras día... La cuestión es mantenernos limitados en la onda del miedo, que es donde podemos ser manejados y explotados.

En esto consiste la guerra emocional: jugar con las necesidades básicas, mantenernos en el nivel de supervivencia,

el sentimiento de incertidumbre, de peligro, de amenaza, de competitividad... Y, por lo demás, añadir un poco de esperanza... Ya se sabe, no se puede tensar demasiado el umbral de lo que podemos soportar, y, sin un poco de esperanza, todo se podría desbaratar. Por eso es alimentada la ilusión de la esperanza, con algunas migajas de “justicia” y de “conquista social”, con la supuesta capacidad del “poder democrático” con el que, algún día, todo esto cambiará... Y en cuanto a nuestras emociones expansivas genuinas, bueno, para eso ya tienen a Hollywood y Disneyland, toda una industria para distorsionar y banalizar el amor y los valores verdaderamente inspirados de esta humanidad.

Guerra psicológica

Ligado a esta guerra emocional se libra una guerra psicológica: **control mental, control de la información y control de la percepción**. Si, una y otra vez vemos que todo se basa en el control, y por eso nos referimos a “ellos” como los “controladores”.

Básicamente, todo consiste en inducir una **hipnosis**, una hipnosis masiva y colectiva, para que podamos asumir como “verdad” todas sus mentiras.

Si volvemos a la imagen clásica del hipnotizador, vemos como éste utiliza su péndulo para inducir el estado hipnótico, impactar sobre su mente inconsciente, y manejar su voluntad. En este caso, los controladores usan infinidad de “péndulos”, sin embargo, señalaremos hacia dos de los más eficientes e impactantes: **el poder de la oratoria y los medios de comunicación**.

El arte de la **oratoria** es el arte de la **sugestión**, uno de los grandes recursos que desde hace milenios han utilizado sacerdotes, políticos, mercaderes, creadores de opinión y líderes prominentes. Todo consiste en desplegar una retórica hipnótica y convincente. La fuerza de esta oratoria radica en la habilidad para entretejer sentimientos, gestos y palabras que apuntan hacia valores profundos y hacia necesidades básicas y elementales; palabras con sentido, palabras embaucadoras que juegan con nuestros miedos y esperanzas, y palabras que *tocan el corazón*, acompañadas por el tono adecuado, y la repetición. Esa es la manera en la que el orador juega y se aprovecha de nuestra necesidad y nuestra inspiración; nos toca en lo básico y en lo profundo, nos hace resonar, convence a la mente y conmueve el corazón. Desde aquí, podemos ser convencidos de *cualquier cosa*, ¡hasta de las ideas más disparatadas y la más grotesca sinrazón!

Ahora bien, es justo decir que detrás de esta oratoria no siempre existe una intención tóxica, como en todo lo demás, esta oratoria puede ser proyectada desde el miedo o el amor. De igual manera, esta oratoria puede ser recibida desde el amor (la inocencia y la confianza), o desde el miedo (la ingenuidad, la necesidad de autoridad y la “idealización”).

La pregunta clave sería ¿cómo se revela esta oratoria manipuladora? Observando no lo que se dice, sino lo que se hace. *“Por sus obras los conoceréis”*, no por sus palabras. Más allá de los discursos grandilocuentes, de las grandes figuras deslumbrantes y carismáticas, el criterio elemental de verificación son los hechos, las acciones concretas; como decía Jesús, *al árbol se lo conoce por sus frutos*.

“Res non verba” (“hechos no palabras”). Sin embargo, tras siglos de promesas incumplidas y palabras traicionadas,

seguimos confiando en los mismos “políticos” de siempre, los mismos “encantadores de serpientes”. ¡Imagina hasta qué punto es poderoso el “hechizo”, este arte para sugestionar nuestra mente! Recuerda, todo político relevante es entrenado avezada y concienzudamente en esto, es una especie de “psicólogo oscuro” que conoce perfectamente las artes psíquicas para podernos embaucar y manipular hasta más allá de la saciedad.

El otro péndulo, hoy en día muy ligado a este, es **la propaganda, la televisión y los medios de comunicación**.

Date cuenta de que lo sucede cuando ves la televisión (por “televisión” aludimos de manera genérica a cualquier dispositivo digital y audiovisual); inmediatamente eres atraído, atrapado y abducido, literalmente, por todo ese juego de colores, palabras e imágenes. Es increíble la fuerza con la que todo esto nos absorbe... Sí, en pocos segundos entramos en una especie de estado hipnótico, ¿eres capaz de apreciar que nada de esto puede ser “accidental”?

Por lo demás, los “magos negros” del psiquismo diseñan la información y destilan los contenidos precisos que alimentan continuamente nuestra mente. Pura basura, puro veneno, para no andarnos con rodeos. Esta psicología oscura, y este marketing depredador, urde con extrema precisión no solo la información “literal” que recibe nuestra mente consciente y superficial, sino también la información simbólica y la información subliminal, que es la que verdaderamente impacta sobre nuestro inconsciente. En otras palabras, lo que “*no estamos viendo*” es mucho más impactante que toda la basura que superficial y visiblemente nos estamos tragando cotidianamente.

La guerra contra la información

La guerra contra la información, como vimos, comienza con la "educación". Desde el principio se nos ha ocultado sistemáticamente la verdad de nuestra naturaleza y nuestra historia como humanidad. Efectivamente, este modelo de dominación precisa de la destrucción de la **gnosis cultural y espiritual**, de todo el conocimiento ancestral de nuestra humanidad.

Se dice en El Viaje:

Esta destrucción de la gnosis (conocimiento) se ha efectuado y se efectúa de muchas maneras y a muchos niveles, desde la mera carnicería hasta la infiltración psicológica más sofisticada, desde la hoguera a la hipnosis, desde el acero a la televisión... La cuestión es suprimir la gnosis, el conocimiento, la "información", ya sea a través de la destrucción, la distorsión o la saturación.

Esta destrucción de la gnosis significa "borrar la memoria", suprimir todo acervo de conocimiento ancestral, cultural y espiritual. Recuerda, antes de inocular el veneno, "ellos" han de "cortar las raíces" (que es de donde viene la fuerza), bloquear el flujo de la savia... Después es cuando es posible una efectiva infiltración psicológica y lapidaria. Este "cortar las raíces", este "hacerte olvidar lo que eres" (lo que eres cultural y espiritualmente), es la clave en la dominación de las sociedades humanas.

Teniendo esto en cuenta, es necesario asumir que todas las ciencias humanas (naturales, sociales, espirituales) han sido secuestradas y manipuladas hasta convertirse en el "cientificismo oficial". Es un hecho, las instituciones oficiales se han convertido en el "cártel académico" donde

se configura la “versión oficial de la realidad”. Este cientificismo se arroga de forma despótica toda la posesión de la verdad, y defenestra y censura y silencia a los mismos científicos y a todo sistema de conocimiento que no consolide su “versión oficial de la realidad”. Dogma científico, o fundamentalismo científico, como lo quieras llamar, el caso es que este cientificismo vendría a ser a la ciencia lo que el fundamentalismo religioso es a la espiritualidad.

Sí, alguien podría echarse nuevamente las manos a la cabeza, ¿pero es que nada de lo que nos han contado es verdad? Bueno, no exactamente... Es preciso comprender como la guerra psicológica y el control de la información puede asumir diversas estrategias para distorsionar la claridad de la mente. La información se puede censurar y reprimir directamente, modo “Biblioteca de Alejandría” o como cualquier “quema de libros” de nuestra historia más reciente. También se puede invertir y mentir “alegremente”, esto es, introducir información falsa en la corriente natural de la vida. Sin embargo, siempre se ha dicho que *“una verdad a medias es más peligrosa que una mentira”*, y en esto se basa la **desinformación** colectiva.

Es esencia, la desinformación consiste en “mezclar lo verdadero con lo falso”, para enredar, confundir y enajenar, hasta distorsionar por completo el sentido de la realidad. Lo repetimos en mayúsculas: MEZCLAR LO VERDADERO CON LO FALSO. Quédate con esto, porque aquí reside la gran clave para comprender el fenómeno de la desinformación masiva (ni es completamente verdad, ni es completamente mentira, y de ahí nuestra confusión y desorientación colectiva).

Y con todo esto regresamos a nuestros medios de comunicación (los “*mass media*” o medios de comunicación de masas). A estas alturas, la mayoría ya sabe en qué consiste este circo de desinformación y propaganda. Lo sabemos, pero lo subestimamos... Únicamente si te has desconectado eres consciente de la toxicidad a la que estamos expuestos y condicionados. Los “informativos”, las agencias de noticias, los creadores de opinión, las tertulias de expertos... Todos ellos reclutados para crear y alimentar continuamente una “versión oficial de la realidad” donde pueda paecer y distraerse el rebaño, sin preguntar demasiado, y sin mirar nunca más allá... A través de la telenovela política, del maravilloso mundo del entretenimiento y de todos los contenidos de baja conciencia en general, somos gradualmente hipnotizados y degradados, alineados en el “pensamiento único” y hundidos en la matrix sin apenas poder pestañear y reunir la fuerza para dar un paso atrás.

Para no dar demasiadas vueltas sobre lo evidente, solo hagámonos una pregunta ¿a quién sirven los medios, a quién le pertenecen? Sí, a las juntas de accionistas de la “corporatocracia” y la “dinerocracia” (y sí, también están los medios públicos al servicio de los gobiernos de turno democráticos, es decir, al servicio de los mismos intereses de sus amos). ¿Puedes pensar realmente que esos medios te están sirviendo, que su propósito es mantenerte correctamente informado para alentar tu pensamiento crítico, tu capacidad de análisis, tu libertad de elección, tu discernimiento, tu responsabilidad? ¿Piensas que a los psicópatas le puede interesar en lo más mínimo el desarrollo de tu inteligencia y de tu libre discernimiento individual? En caso de dudar, ¡ajá!, hay tienes la prueba de hasta qué punto nos pueden hipnotizar.

Por lo demás, los medios también son geniales en el uso de las “palabras detonador”. Como hemos visto, estas palabras activan en nuestra mente reacciones automáticas, tanto de simpatía como de aversión, sin ningún tipo de análisis o verificación por nuestra parte. En los tiempos que vivimos (estas palabras se adaptan a la oportunidad del momento) palabras como “democracia”, “terrorismo”, “seguridad”, “comunista”, “fascista”, “populista”, “extremista”, “pseudociencia”, “teoría conspirativa”, etc., activan automáticamente un programa psicoemocional diseñado para soslayar cualquier atisbo de pensamiento crítico, cualquier rastro de un discernimiento lúcido e imparcial. En definitiva, estas palabras son las “teclas” que nos hacen reaccionar así o asá, sí, igualito que a un robot, para cada función y para cada necesidad.

Y luego, claro, están las “falsas banderas”. Seguramente hayas escuchado este término, que deriva del concepto militar de izar colores falsos o “banderas falsas” para responsabilizar estratégicamente a otros de tus propios actos (y así poder justificar tus maniobras y llevar a cabo tu agenda secreta). Estas operaciones son diseñadas con un objetivo preciso, como la conquista de un país o el recorte de los derechos de una sociedad. Es lo que popularmente se ha dado en llamar la triada **problema-reacción-solución**, donde “ellos” crean un problema, al que le sigue una fuerte reacción social, y al cual “ellos” mismos dan la solución, ¡una solución para el problema que ellos mismos crearon! Sí, es algo muy perverso, muy macabro... Tenlo en cuenta, detrás de todas las grandes guerras y de las grandes crisis que hayan acarreado el menoscabo de la vida y los derechos humanos, existe una operación de “falsa bandera”, seguido de un ferviente despliegue mediático. Un buen

ejemplo de nuestros tiempos modernos son los atentados del 11-S de las torres gemelas, un ejemplo, digamos, paradigmático (si te interesa este tema, este caso es todo un “clásico”, clarísimamente expuesto y revelado).

Siempre recuerda una cosa: todo es mentira (o algunas verdades mezcladas con algunas mentiras), y la función de los medios masivos es propagarla por todo el orbe sin ningún escrúpulo y sin ninguna medida. De hecho, cuando dudes acerca de una situación, cuando asistas a una campaña masiva a favor o en contra de algo, simplemente escucha la “versión” en la que los medios insisten, escucha lo que “ellos” machaconamente repiten y prodigan, je inmediatamente dale la vuelta! De ese modo, al menos te podrás orientar sobre las verdaderas intenciones que operan tras esa cortina desinformativa.

Si no estáis prevenidos ante los medios de comunicación, os harán amar al opresor y odiar al oprimido.

(Malcom X)

Control de la percepción

Otra de las maniobras psíquicas que “ellos” aplican a través de los medios de comunicación consiste en el control de la percepción. Imagina un cuadro inmenso con muchas cosas representándose en él. El control de la percepción consiste en dirigir tu atención hacia ciertas zonas del cuadro y retirarla de otras. Así de simple. De ese modo, tu realidad se configura “a medida”, con esa información parcial y restringida. En este sentido, los medios operan como los “ilusionistas” de la percepción. ¿Cómo actúa un ilusionista

en un truco de magia? **Desviando tu atención**, ese es su arte; todo consiste en desviar tu atención del truco que se está llevando a cabo, y eso es exactamente lo que “ellos” hacen. Todo el espectáculo mediático tiene por objetivo jugar con tu percepción y tu atención, retirándola del “truco” que está teniendo lugar, y distrayéndote con los contenidos de baja conciencia y la “versión oficial de la realidad”.

Tenlo en cuenta, con respecto a la manipulación de los medios, **no es tanto lo que se dice, como lo que no se dice** (*una verdad a medias es más peligrosa que una mentira*), y esta operación desinformativa es crucial en el control de las sociedades y de la voluntad colectiva.

Siempre se ha dicho: “*la información es poder*”, y vaya si lo es... Sin información, no puedo elegir ni decidir. Si no soy consciente del “contexto” de una situación concreta, si no soy consciente del cuadro completo, de todas sus formas y colores (perspectivas, intereses, versiones, implicaciones), ¿qué podría decir o decidir al respecto? Sí, podrías decir y decidir “lo que quisieras”, bueno, más bien lo que “ellos”, los que juegan con tu mente, quisieran decir a través de ti.

Si no tengo información -si no soy consciente- pierdo la capacidad de elegir y decidir. Así que, si a estas alturas todavía queda algún romántico de las “sociedades democráticas”, cabe que decir que éstas, por definición, todavía no existen. Para poder decidir democráticamente necesito información, y esto, en plena era de la desinformación, no es más que una broma pesada, una burla, y una humillación.

Recuerda, la guerra psicológica implica una guerra contra la información, porque la mente, literalmente, come

información; ***es información, y es percepción.*** De modo que si controlas esto controlas la mente, y si controlas la mente controlas la granja. Y en esto se resume el sistema de explotación.

LA EXPLOTACIÓN DE LA ENERGÍA ESPIRITUAL

En esta guerra contra el despertar de la conciencia, en esta explotación sistemática de nuestra naturaleza, como vimos, existen muchos frentes, entre los cuales dos de ellos merecen una consideración especial. Todos entendemos, en alguna u otra medida, lo que significa la explotación psicológica, sin embargo, existe otro aspecto que todavía no hemos contemplado en profundidad: la explotación de la energía espiritual.

Por energía espiritual se alude a ese “destello” inherente a todo ser humano que tiene que ver con su naturaleza profunda o verdadera identidad, y que algunos han referido maravillosamente como la Verdad, la Bondad, y la Belleza (Conciencia, Amor, Creatividad). Todo ser humano alberga potencialmente esta cualidad -es Eso-, y también la pulsión y la necesidad de poder manifestarlo. De alguna manera, todos los seres humanos sentimos *inspiraciones* de algo que nos trasciende, y que, en algún momento dado, nos mueve hacia la compasión, la devoción y el servicio a la vida, hacia la inteligencia trascendente e intuitiva, hacia la bondad y el sentimiento de unidad... Y esta energía sutil ha sido durante milenios canalizada y explotada a través de las **religiones organizadas**.

Esta explotación tiene dos caras: la “succión” y la “supresión” de esta energía sutil tan poderosa y tan

profundamente inspirada. Claro, esta energía en sí misma es una amenaza para el sistema de control (tal vez se trate de su única y verdadera amenaza), por eso trata de ser suprimida por todos los medios y medidas, y, aun así, “ellos” lo saben, esa energía no puede suprimirse de manera definitiva... *“Si no puedes suprimir algo, entonces aprovéchate de ello”*, esa es su astucia, su forma de pensar y maquinan. Si no pueden suprimir ese flujo de alta energía, al menos, pueden hacerlo “descarrilar”, esto es, canalizarlo y dirigirlo en su propio provecho y para su propia necesidad.

No nos extenderemos en esto, lo imprescindible es comprender como esta explotación de la energía espiritual a través de las religiones organizadas ha terminado por convertir la ciencia del “saber” en la teología del “conocer”, ha pasado de la “íntima experiencia” a la “creencia”, de la inocencia a la culpa, de la compasión a la sumisión, de las expresiones simbólicas y alegóricas al dogma y al fanatismo, de la vivencia de nuestra Naturaleza Original, del Amor y la Unidad, en algo que promueva el miedo, el conflicto y la separatividad, en definitiva, la explotación consiste en “constreñir” nuestra auténtica naturaleza al ego y la mente superficial.

Todo esto es muy antiguo, algo que viene recreándose desde mucho tiempo atrás... Históricamente, las religiones organizadas (y todo tipo de sectas en general) han asumido tradicionalmente esa labor de explotación. Ahora, cuando la religión ya no puede sostener y contener este proceso de expansión en la consciencia humana, surgen nuevas formas de control de la energía espiritual más refinadas, más sofisticadas; movimientos como la New Age tomaron el relevo, y, hoy en día, se difunden a través de determinados institutos, fundaciones o escuelas abanderadas bajo este nuevo “mundo de la conciencia”. (Efectivamente, esto no quiere

decir que todos estos institutos, fundaciones o escuelas promuevan o ejerzan la explotación, y este es, precisamente, uno de los problemas que todo buscador se encuentra; cómo discernir correctamente y no terminar “metiendo todo en el mismo saco”, ¡otra de las estrategias de la explotación!

En nuestros tiempos, una de las prácticas que amenaza a todo este modelo de explotación es el **mindfulness** y la **meditación**. Estas prácticas, en sí mismas, están orientadas a revelar nuestra naturaleza profunda, el Amor y la Libertad que esencialmente somos. “*Un ser humano despierto no puede explotar ni ser explotado*”, y eso, efectivamente, es algo que los controladores no pueden tolerar. Sabedores de esta eclosión de la conciencia humana, entendiendo que no pueden suprimir ese despertar intuitivo de nuestra energía espiritual, al menos, tratan de hacerlo “descarrilar”; ya que realmente no pueden sofocarlo, se han enfocado en hacer lo que mejor saben hacer; distorsionar, diluir, deformar y banalizar esta emergencia espiritual.

Más Allá del McMindfulness

Ron Purser y David Loy

De repente, la meditación mindfulness se ha convertido en un fenómeno de masas, abriéndose camino hacia escuelas, empresas, prisiones y agencias del gobierno incluyendo el ejército americano. Millones de personas están recibiendo beneficios tangibles de su práctica de mindfulness: menos estrés, mejor concentración, quizá un poco más de empatía. No es necesario decir que esto es un gran avance que debe ser bienvenido, pero que tiene una sombra.

Casi diariamente, los medios citan estudios científicos que informan los numerosos beneficios para la salud de la meditación mindfulness y como una práctica sencilla puede producir cambios neurológicos en el cerebro. La popularidad creciente del movimiento mindfulness también se ha convertido en una lucrativa industria artesanal. Los consultores promueven la formación en mindfulness prometiendo que mejorará la eficiencia laboral, reducirán el absentismo e incrementarán las habilidades sociales cruciales para el éxito laboral. Algunos incluso afirman que la formación mindfulness pueden actuar como una “tecnología disruptiva”, reformando incluso las compañías más disfuncionales en organizaciones más amables, compasivas y sostenibles.

En sus esfuerzos de promoción, los partidarios de la formación mindfulness habitualmente incluyen en el prólogo que sus programas están “inspirados en el budismo”. Hay un cierto caché a la hora de decir a los neófitos que el mindfulness es un legado del budismo, una tradición famosa por su antigüedad y sus métodos de meditación probados. Pero, al mismo tiempo, los consultores a menudo aseguran a sus patrocinadores corporativos que su particular marca de mindfulness ha retirado todos los lazos y afiliaciones con los orígenes budistas.

*Desligar el mindfulness de su contexto ético del budismo es un movimiento comprensible para hacer dicha formación como un producto viable en el mercado. Pero la urgencia para secularizar y acomodar el mindfulness a una técnica de mercado puede llevar a una desafortunada **desnaturalización de esta antigua práctica**, cuyo objetivo es mucho más que aliviar una jaqueca, reducir la presión*

sanguínea o ayudar a los directivos a estar más centrados y ser más productivos.

Generar una técnica más simplificada y secularizada (lo que algunos críticos empiezan a llamar “McMindfulness”) puede volverla más apetecible al mundo empresarial, pero esta descontextualización del mindfulness de su propósito original, de liberación individual y transmisión de ética social, tiene algo de “negocio fáustico”. En lugar de aplicar mindfulness como una forma de despertar a personas y organizaciones de las malsanas raíces de la avaricia, aversión y la ignorancia, habitualmente se moderniza hacia técnicas banales, terapéuticas y de auto-ayuda que en verdad **refuerzan esas raíces**.

Otro malentendido común es que la meditación mindfulness es un asunto privado e interno, un método de autorrealización personal. Dicha orientación individualista y consumista puede ser efectiva para la autoconservación y el desarrollo personal, pero es esencialmente inútil para mitigar las causas del sufrimiento colectivo y empresarial.

(...) Esta colonización del mindfulness también tiene un efecto de **instrumentalización**, reorientando la práctica hacia las necesidades del mercado en lugar de una reflexión crítica de las causas de nuestro sufrimiento colectivo.

El Buda enfatizó que sus enseñanzas trataban sobre la comprensión y cesación de dukkha (sufrimiento en el sentido más amplio). Así pues, ¿qué ocurre con el dukkha generado por como funcionan las instituciones?

Muchos defensores del mundo empresarial argumentan que el cambio transformador comienza en uno mismo. Si la mente de cada uno pudiera estar más centrada y en

paz, entonces la transformación social y empresarial vendría después. El problema con esta formulación es que las tres motivaciones que el budismo señala (avaricia, odio e ignorancia) hoy por hoy no están confinadas a las mentes individuales, sino que se han institucionalizado en fuerzas más allá del control personal.

*Hasta el momento actual, el movimiento del mindfulness ha evitado cualquier consideración seria de por qué el estrés es tan generalizado en las modernas instituciones empresariales. En su lugar, las empresas se han subido a la moda del mindfulness porque desplaza, de manera muy conveniente, **la carga de la responsabilidad al individuo**: el estrés se encuadra dentro de un problema personal y el mindfulness se ofrece como la medicina correcta que ayuda al empleado a trabajar de manera más calmada y eficiente dentro de un entorno tóxico. Envuelto en un aura de cuidado y humanidad, el mindfulness se pone de moda como una válvula de escape, una manera de liberar la tensión, una técnica para afrontar y adaptarse al estrés del mundo laboral.*

*El resultado es una versión atomizada y altamente privatizada de la práctica de mindfulness, que se ha confinado en lo que Jeremy Carrette y Richard King describen como una **orientación acomodaticia**. La formación en mindfulness resulta atractiva porque es un método de moda para suavizar el disconfort de los empleados, promoviendo una **aceptación tácita del status quo**, y un instrumento para mantener la atención centrada en los objetivos empresariales.*

En muchos aspectos, la formación del mindfulness en las empresas (con su promesa de que empleados más

*calmados y menos estresados serán más productivos) tiene muchas similitudes con el movimiento, actualmente desacreditado, de las “relaciones humanas”, populares en las décadas de 1950 y 1960. Esos programas de formación fueron criticados por su **uso manipulador** de las técnicas de asesoramiento como las de “escucha activa”, establecidas como un método de pacificar a los empleados haciéndoles sentir que se oían sus preocupaciones, aunque las condiciones laborales permanecían inalteradas. Esos métodos terminaron siendo conocidos como “cow psychology” (psicología de las vacas), porque las vacas dóciles producen más leche.*

Bhikkhu Bodhi, un monje budista occidental ha advertido: “ausentes de crítica social aguda, las prácticas budistas pueden ser fácilmente utilizadas para justificar y estabilizar el estatus quo, convirtiéndose en un refuerzo del capitalismo consumista”.

Desafortunadamente, un punto de vista del mindfulness más ético y socialmente responsable se percibe hoy como una preocupación secundaria, o como una politización innecesaria del viaje personal de auto-realización.

La transferencia de responsabilidad

Como vemos, unas de las principales estrategias de manipulación y explotación que pueden aplicarse dentro de esta ola emergente del “mundo consciente”, se basa en **orientar y transferir toda la responsabilidad al individuo**. La cuestión es llevar toda la atención hacia el “primer cuadrante”, desatendiendo sagaz y astutamente los otros tres (ver Introducción, Teoría Integral de Ken Wilber).

A través de esta estrategia de poner el foco exclusivamente en el primer cuadrante, todo lo que necesita ser atendido y considerado ante un conflicto o situación particular, se reconduce a la esfera de la subjetividad individual, y de este modo se trasfiere **toda la carga de la responsabilidad al individuo**. Cuando, en este contexto del “mundo consciente”, uno señala hacia algún otro aspecto o cuadrante implicado, rápidamente es desdeñado y ridiculizado, o, en el mejor de los casos, acompañado por una paternal condescendencia, uno puede recibir el clásico “eso es tuyo, respíralo”. Por ejemplo, si en nuestro entorno percibimos algún tipo de abuso o manipulación, denunciarlo, expresar tu propio punto de vista o tu disconformidad, puede ser considerado como una queja, como una falta de madurez y de responsabilidad. Ante esto también se puede recurrir a otro clásico: “estás proyectando”. En algunos casos, efectivamente esta proyección puede estar operando, o puede que no, simplemente sabemos discernir y afirmar lo que está sucediendo en un momento dado. Sin embargo, cuando este mensaje procede de una autoridad (profesional, moral, espiritual, etc.), como mínimo, puede confundirnos, desorientarnos y hacernos dudar de lo que hasta hace un momento veíamos con claridad, para, finalmente, conducirnos sigilosamente hacia la culpabilidad. De ese modo, **el conflicto exterior se trasvasa rápidamente hacia el conflicto interior**, y este es el fundamento de la explotación.

A fin de cuentas, esta estrategia siempre conduce al mismo punto: **“el problema lo tienes tú”**; la clave es hacerte sentir responsable de cosas (situaciones, decisiones, condiciones) que no te corresponden.

El nuevo modelo del “mundo consciente” nos habla continuamente de **la autogestión personal y la autorregulación responsable**, pero ¿qué hay de las estructuras culturales, políticas, económicas, empresariales? ¿Qué hay del sufrimiento generado por las fuerzas en la sombra y su manifestación en las estructuras institucionales? Nada, y eso no parece ni muy consciente ni muy responsable.

Dos modelos culturales: Oriente y Occidente

Por último, cabría añadir otra consideración importante sobre prácticas como la meditación.

Tradicionalmente, la meditación oriental se enfoca fundamentalmente en el ámbito de lo **transpersonal** (la Liberación, la Iluminación). Sin embargo, nuestra cultura occidental se enfoca principalmente en el ámbito de lo **personal** (desarrollo individual, alivio de los problemas psicológicos, psicoterapia). A la hora de contemplar integral y adecuadamente la práctica meditativa es importante tener en cuenta este “trasvase” de un modelo cultural a otro, el hecho de aplicar los mismos “métodos” en contextos culturales completamente diferentes.

La mente “oriental” no es la misma que la “mente occidental” (al menos la mente oriental “arquetípica” en la que se desarrollaron hace miles de años estas prácticas). Por lo general es inevitable, al menos inicialmente, que estos enfoques transpersonales no “encajen” adecuadamente en mentes que todavía se hallan inmersas en una estricta identificación personal, con todos los problemas y conflictos característicos de la cultura occidental.

Este mismo “desfase cultural” puede llevar a “banalizar” la práctica. Sí, para el ego espiritual, lo “transpersonal” puede ser un exquisito cebo (el mismo ego de siempre, pero con una nueva “codicia de lo supremo”). De esa manera, lo transpersonal puede ser traducido en términos estrictamente personales, ahondando en la identificación, y anulando de ese modo todo su potencial trascendente. Esto ya ha sucedido con otras disciplinas especialmente de oriente (yoga, chi kung, artes marciales, etc.). Esta “banalización” ha dado como resultado la pérdida del “sabor profundo” de estas disciplinas, convirtiéndolas en un mero producto de consumo -en un nuevo entretenimiento- que únicamente acentúa la inflación del ego espiritual.

Sea como sea, “ellos” saben esto, y lo celebran fervientemente. La explotación consiste en **anular un recurso del despertar y convertirlo en un fenómeno que nos haga ahondar más en nuestro sueño**, hacerlo aún más profundo y persistente.

¿Estaremos los occidentales pervirtiendo la práctica de la meditación al servicio de nuestros deseos egoístas? Quizás merezca la pena reflexionar acerca de ello.

(John Rowan)

DIVIDE Y VENCERÁS

Toda esta guerra contra la conciencia, esta guerra espiritual, psicológica y emocional, conduce irremisiblemente hacia el punto clave del sistema control: “divide y vencerás”. Sí, la división es la clave del control. En realidad, **estar dividido es la única enfermedad.**

(Como veremos, existe un “división metafísica” en un plano fundamental de realidad. Esta división implica “separatividad”, y esta es la Matrix germinal. **La conciencia de separación es la principal ilusión.** Sin embargo, como venimos señalando, de momento vamos a centrarnos en esta matrix mundana y orwelliana).

A través de toda esta ingeniería psicológica se nos conduce hacia la división. Por eso, dicho sea de paso, es suprimida o distorsionada sistemáticamente **la conciencia y la inteligencia espiritual**, porque únicamente a través de esta conciencia se puede reparar la falsa percepción de la división y la separación.

Esta división se manifiesta palpablemente en el mundo exterior, pero es gestada interiormente; es una división en nuestra mente. ¿Cómo se nos divide? Agudizando y exacerbando el proceso de **identificación**. No es el momento de extendernos mucho en esto, sencillamente, hay que comprender que identificarse significa algo así como “allí donde pones tu identidad”. De primeras, vemos como

todo el sistema está diseñado para que nos identifiquemos estrictamente con el ego, con la mente pequeña, ansiosa y carencial, a expensas de cualquier otra realidad de nuestro ser multidimensional. Una vez fijados a la mente, en esta identidad mental relativa y superficial, esta identificación es reforzada continuamente en cada oportunidad.

Existe una serie de divisiones y categorizaciones fundamentales por las que todos, de una manera u otra, estamos “obligados” a pasar. Divisiones de género, étnicas, raciales, nacionales, profesionales, económicas, políticas, religiosas, culturales, morales, espirituales, etc. Y cada división exige una identificación. ¿Hombre o mujer? ¿Heterosexual, homosexual, transexual? ¿Blanco, negro, asiático, árabe, rojo nativo americano? ¿Castizo, mestizo? ¿Ruso, chino, alemán, australiano, colombiano? ¿Médico, empresario, fontanero, profesor, deportista? ¿Izquierdas, derechas? ¿Conservador, progresista, liberal? ¿Rico, pobre, clase media? ¿Ateo, cristiano, budista, judío, mahometano? ¿Chiita, sunita? ¿Católico, ortodoxo, luterano? Etc.

Si nos fijamos, identificarse a cada uno de estos aspectos deviene en el proceso de llegar a ser “alguien”. Y, por supuesto, esto es solo una parte, las subdivisiones y subcategorizaciones son prácticamente infinitas... De hecho, este proceso de división e identificación sigue aplicándose no solo en estas estructuras fundamentales, sino a todo tipo de orientaciones mundanas, como el equipo de fútbol, las marcas corporativas, los movimientos sociales, las sectas de todo tipo o las tribus urbanas... Con cualquier cosa que signifique ser de un “bando” dentro de esta estúpida trifulca humana.

Ahora bien, ¿cuál es el problema de esta división y esta identificación? Por una parte, **la división es el origen del conflicto**, y por otra, **es la raíz de la ilusión**.

Recuerda, siempre que te identificas a algo, te estás limitando, y también estás excluyendo al otro bando. Psicológicamente te identificas por seguridad, pero esa misma búsqueda de seguridad está creando más mediocridad e inseguridad.

Permíteme ahora una pincelada sobre “individuo” y “persona” a propósito de nuestra investigación.

Etimológicamente, individuo alude a “indiviso” o “indivisible”, a aquello que no se puede dividir. “Persona” alude a una máscara, a un personaje teatral. Una persona, literalmente es eso, una máscara, o, para ser más precisos, un conjunto de máscaras; son aquellas facetas que aprendemos y elaboramos en las primeras fases de nuestro desarrollo para satisfacer nuestras necesidades básicas de aprobación y seguridad. De este modo, psicológicamente nos dividimos entre “lo que somos” naturalmente y “lo que debemos ser” para ser aprobados por los demás, nos dividimos entre la **imagen personal** (lo que necesitamos exhibir) y la **sombra psicológica** (lo que necesitamos rechazar), y esta es la división fundamental.

Sabiendo todo esto, se estimulan modelos sociales donde, de ninguna manera, se respeta al individuo natural (evidentemente en nuestras sociedades nadie respeta a nadie, solo se respeta a ese baile de máscaras que refuerza el círculo vicioso de la sociedad). Lo que se estimula, por el contrario, es **la cultura de la imagen y de las apariencias**, a fin de degradar al individuo y crear personas divididas, identificadas a la superficie de la imagen personal.

De esa manera, la “sombra” (la parte excluida de nuestro psiquismo) es proyectada exteriormente, y de ese modo creamos al “enemigo” a confrontar. Ahí es donde la trama se completa; **ni tú estás unido, ni estás unidos a los demás**, y en eso mismo es donde se nos puede controlar y enfrentar, perdiendo la fuerza y la inspiración que necesitamos para realizarnos como individuos y como humanidad.

Por todo esto, “ellos” necesitan desesperadamente que te identifiques. Para “ellos” la gran amenaza es que no seas “alguien”, que no te definas; si no eres “nadie” ¿a “quien” podrían controlar? Recuerda, su gran amenaza es que simplemente “seas”, más allá de cualquier categoría o etiqueta que te pueda limitar.

Si pides una definición obtienes una limitación; y esencialmente eres ilimitado.

Cada vez que te identificas estás limitando tu verdadera identidad.

Los “ismos”

Como vemos, para “ellos” es crucial que te identifiques, que te etiquetes, que te dividas... Sobre esto se levanta su “imperio de la oscuridad”, por eso para “ellos” es imprescindible que de alguna manera **te definas**. Sí, necesitas una “etiqueta”, no importa cual, del mismo modo que el ganado de una granja necesita un crotal. Como vemos, esta etiqueta puede incluir toda clase de perfiles y orientaciones, políticas, religiosas, raciales y culturales, y a todo esto también podemos llamarlo los “ismos” de manera general: capitalismo, comunismo, liberalismo, socialismo,

progresismo, conservadurismo, nacionalismo, independentismo, machismo, feminismo, cristianismo, ateísmo, materialismo, ecologismo, indigenismo, animalismo, vegetarianismo... Puedes ponerle el “ismo” o el “ista” a todo lo que quieras etiquetar. Y, por cierto, si piensas que a “ellos” les importa (o les asusta o incomoda) la etiqueta que te pongas... Tenlo claro, por muy revolucionario o antisistema que te creas, “ellos” se ríen a carcajadas de tu ingenuidad, ¡ni les importa ni les inquieta, lo único que les importa es que te pongas la jodida etiqueta!

Es posible que en este punto la mente de cada cual haya comenzado a protestar. El simple hecho de poner en entre dicho “nuestras ideas”, ¡nuestra misma identidad!, nos ofende y nos produce malestar... Pero tenemos que admitirlo, todas estas ideas no son más que basura que nublan nuestra inteligencia y nuestra claridad.

Tenlo en cuenta, aquí no se cuestiona la legitimidad ni la buena voluntad de las personas que se “etiquetan” o que se dejan etiquetar... Ni tan siquiera que sean lo mismo fascistas, ecologistas, feministas o islamistas, pero la operación psíquica que opera de “fondo”, y sobre todo el conjunto, es la misma. De hecho, cuando surge un movimiento genuino, de buen corazón y buena voluntad para esta humanidad, la forma más eficaz para destruirlo o hacerlo descarrilar es **ponerle una etiqueta y crear una estructura**, de esa manera, tarde o temprano los “magos” la podrán manipular, institucionalizar, regular, diluir, adaptar y finamente canalizar toda esta fuerza genuina “en contra” de su motivación original.

Si me preocupa el cuidado del medioambiente ¿para qué me tengo que etiquetar (identificar) como “ecologista”?

Si me preocupa la igualdad de valor y oportunidad de las mujeres, ¿para qué me tengo que etiquetar como “feminista”? Si dejo de comer carne, ¿para qué me tengo que etiquetar como vegetariano? Perdón, ahora no lo tengo claro, si era vegetariano, vegano, crudi-vegano, frugívoro, macrobiótico, ovo-lacto-vegetariano, novo-vegetariano... Y, por favor, no me preguntes por mi identidad de género o identidad sexual, de entre las decenas de identidades sexuales que hoy existen ¡no sabría exactamente en cual podría encajar! Parece una broma, pero, ya sabes, todo responde a una astuta obra de ingeniería social, para enredar, para confundir, para dividir y enajenar...

¿Alguna vez te has preguntado de dónde surgen estás “etiquetas”? ¿Quién las diseña? ¿De qué modo se propagan? O, en definitiva ¿para qué me tengo que etiquetar? Si respondes, *“por nada, es solo una forma de hablar”*, todavía no comprendes que una forma de hablar es una forma de pensar. También hay quien pudiera decir que la etiqueta permite que nos unamos y nos organicemos junto a otros por un mismo propósito, y, bueno, en cierta medida esto es verdad; la etiqueta reúne la fuerza de un grupo de personas, pero, al mismo tiempo, se están creando los opuestos, al enemigo a confrontar... Por eso decimos que, paradójicamente, la búsqueda de seguridad está creando más inseguridad.

Has de comprender que los “ismos” llegan con “carril de pensamiento” ya preestablecido; cuando me identifico a un “ismo” entro en un carril, y entonces mi modelo de pensamiento, mi pack de ideas y sentires, ya está organizado y bien definido. A partir de ese momento olvídate de todo rastro de pensamiento crítico o libertad individual, de verdad,

por muy inteligente que te consideres y te aprecies, por muy independiente que estimes tu personalidad, a partir de ese momento serás alienado en ese “carril de pensamiento”, excluyendo y entrando en oposición a los demás. A partir de ese momento serás guiado por el “sesgo de confirmación” y la “disonancia cognitiva”, viendo solo “lo que quieres ver”, y negando todo lo que pueda amenazar tu sistema de creencias y tu sentido de identidad.

Los “ismos”, las etiquetas, se imprimen sobre necesidades y tendencias psíquicas humanas. “Ellos” saben esto, y sobre esto mismo aplican el “divide y vencerás”. En la base de todo, nos encontramos dos necesidades básicas: **seguridad y libertad**. Parece algo muy normal, la necesidad de preservación y la necesidad de desarrollo, algo natural... Sin embargo, “ellos” se encargan de convertir en antagónico algo que en su misma naturaleza es complementario y natural, y esta es la operación fundamental. De ese modo, cada “ismo” se afilia a una necesidad y se enfrenta a la otra. Ahora bien, una mente despejada se preguntaría, ¿pero por qué tendría que elegir entre seguridad y libertad? ¿Entre público o privado, entre bien común o libertad individual, entre tradición o progreso, entre derecho o responsabilidad? La misma cuestión es estúpida, pero en eso estamos, en esto nos desenvolvemos como sociedad.

Tomemos el caso, por ejemplo, de la ideología de izquierdas y la ideología de derechas (a grosso modo representando la polaridad “libertad” y “seguridad”). ¿Dirías que ambas se respetan y compenetran para nuestro desarrollo, o, más bien, dirías que se enfrentan? Claro, las personas en el carril de la derecha se consideran los “buenos” frente a los “malos” del carril de la izquierda, y viceversa, hay tanto

alineamiento y maldad en el otro bando... Y sí, de echo lo hay, eso es lo que resulta de enajenar y disociar estas fuerzas. Cuando la izquierda y la derecha se disocian surge lo “peor” de cada cual (es un efecto natural de separar lo que, en verdad, no se puede separar); cuando encuentran el “equilibrio en la fuerza”, entonces surge la armonía y podemos avanzar con lo “mejor” de cada cual.

Observa como, para caminar, la pierna izquierda y la pierna derecha necesitan complementarse y apoyarse la una en la otra para poder avanzar. La una es el “contrapeso” de la otra, y en ese equilibrio caminamos con naturalidad. ¿Te imaginas que una pierna quisiera avanzar excluyendo y tratando de aniquilar a la otra? Pues de esa manera caminamos como sociedad.

Recuerda esta imagen: andamos con los dos pies, cada uno hace de contrapeso del otro y en esto mismo sucede el avanzar. Pero “ellos” hacen que un pie se enfrente al otro, y de ese modo nos entorpecen, y así es como nos pueden “montar”. Sí, nos montan como a una bicicleta con dos pedales, izquierda y derecha, que, como si moviera un molino de piedra, nos empieza a triturar... Este es el truco de la “alternancia democrática”, hacernos creer que podemos elegir de qué manera queremos caminar, pero el ciclista siempre es el mismo, y lo único que se alterna es la perversión por la derecha (explotación económica) y por la izquierda (ingeniería social). Y, por cierto, no esperes que el “centro” político se encargue de resolver este asunto, el centro es la misma porquería adaptada de este sistema demencial.

Dicho lo dicho, esperemos que nadie a estas alturas se le ocurra ponerse una etiqueta y declararse “anti” lo

que sea, anti-sistema, anti-matrix o anti-oscuridad, ¡jajaja! Los “anti”, los “contra”, siguen siendo etiquetas. Recuerda siempre que la oposición, la exclusión, el “anti”, solo refuerza la matrix. Mantente atento, y permite que lo evidente se revele de manera natural.

Todas las culturas son facetas de una misma humanidad, y todas tienen su polaridad, su luz y su oscuridad.

Todos los sistemas de creencias, todas las ideologías, son aspectos de una misma mente colectiva.

Todos los seres individuales, son aspectos únicos de un mismo Ser Universal.

Por lo tanto, no te opongas a nada, no excluyas, no dividas.

Da un paso atrás, retrocede.

Respeta tu singularidad, y respeta lo que verdaderamente eres.

Si te respetas, si te dejas de comparar, naturalmente surgirá el respeto hacia todo lo demás.

Da un paso atrás, desidentificate de todo aquello que creías ser.

Simplemente renuncia a poner tu identidad en cualquier “cosa” que te pueda limitar.

Renuncia (suelta) a tu ideología.

Renuncia a tus sistemas de creencias...

Renuncia a tu estatus...

Renuncia a tu categoría profesional

Renuncia a tu nacionalidad...

Renuncia a tu raza...

Renuncia a tu género sexual...

Renuncia a tu forma corporal...

Renuncia a tu ego...

Renuncia a tus miedos...

Renuncia a tus deseos...

¿Qué queda en “tí” cuando no hay nada de esto?

*Reposa en “eso” que queda, y descubre qué es
“aquello” a lo que podrías llamar lo “real”.*

EL PASO FINAL

Como vemos, en toda esta trama descrita “ellos” *no dan puntada sin hilo*, por lo tanto, la pregunta que naturalmente surgiría sería: ¿cuál es la imagen final del tapiz que están diseñando? En realidad ¿hacia dónde nos están llevando?

Toda esta trama, toda esta agenda urdida en la sombra, es una agenda a largo plazo, un tapiz que se entreteje en secreto, paso a paso. Lo que hay que entender es que desde hace siglos (si no milenios) se está fraguando este terrible plan planetario: el gran sueño húmedo de **un solo gobierno mundial totalitario**.

Nos quieren llevar de la “**diversidad sin unidad**” a la “**unidad sin diversidad**”. Eso que se ha dado en llamar el “nuevo orden mundial”. Saben perfectamente que la solución de equilibrio, lo que nos puede sanar y liberar, es la “**diversidad en la unidad**”, y eso es lo que por todos los medios pretenden evitar.

Sí, en toda esta “filosofía de la dominación” subyace la idea de “un solo mundo”, un sistema global que centralice y controle toda la dinámica planetaria. Un único gobierno corporativo, un único banco central privado, un único mercado, una única ideología de sumisión, un único ejército, incluso una única religión. En otras palabras, la granja perfecta, una absoluta alienación.

Nadie puede ignorar el proceso de “centralización” de poder que vive el mundo desde mucho tiempo atrás, este proceso histórico para forjar el “nuevo orden mundial. Todos hemos asistido a una progresiva serie de centralizaciones políticas, territoriales, económicas, militares, etc., en realidad, círculos de poder privatizado cada vez más penetrantes y abarcentes. Toda la trama conduce a la concepción de un “solo mundo” y, por supuesto, “ellos” nos lo venderán como un mundo de solidaridad, armonía y fraternidad... Pero ya los conocemos, así que no hagamos bromas con esto... A poco que uno investigue el devenir de nuestros procesos históricos, y a poco que uno se interese honestamente en comprender la actual dinámica que opera en nuestro mundo, se encontrará con que este “nuevo orden mundial” que se pretende implantar es, ciertamente, un “solo mundo” en la oscuridad... Un mundo alienado, orwelliano, infernal... Hacia eso nos quieren llevar; la granja perfecta, ese es su mundo “ideal”.

¿Con qué “falsa bandera” asestarán el golpe definitivo? ¿Qué acontecimiento podría reclutarnos bajo una misma amenaza para toda la humanidad? ¿El cambio climático, la amenaza cibernética, una pandemia global, una invasión extraterrestre, la llegada de un “mesías”, la tercera guerra mundial? Sea como sea, permanece atento, este acontecimiento está cerca de llegar.

Pero podemos estar tranquilos, definitivamente, esto no sucederá... “Ellos” son muy psíquicos, extremadamente inteligentes, pero carecen de sabiduría; en su delirio narcisista, en su yerma egolatría, creen verdaderamente estar por encima de los flujos profundos de la Conciencia y de la Vida. Y no pasa nada, simplemente representan lo que les toca representar, igual que todos los demás.

Todo le sirve a Eso. En realidad, Todo es Eso. En este misterioso devenir de los mundos, *“todo sucede por sí mismo, y sucede para bien”*. De modo que todo este tinglado que estamos develando, en verdad, lo podríamos denominar como el “servicio de la oscuridad”; **desde el mismo momento que nos sumergimos en el sueño del mundo, todo conduce y sirve al despertar.**

De modo que podemos enfocarnos en otra posibilidad. De una humanidad aislada y desconectada hemos pasado a una humanidad alienada, uniforme, unilateral. Hemos conocido la “diversidad sin unidad” y nos hemos asomado al abismo de la “unidad sin diversidad”; ahora es cuando verdaderamente podemos realizar la “unidad en la diversidad”.

Nuestro destino es consumarnos, realizarnos como humanidad... Disfrutar de la diversidad desde una conciencia de unidad. Respetar, compartir y enriquecernos de la diversidad cultural (y de la singularidad de cada cual) como algopreciado y precioso, como algo único y excepcional... Ese respeto, ese amor, por sí mismo revelará nuestra auténtica naturaleza, nuestra Verdad en la Unidad.

La “llave maestra” radica en ser-amar lo que uno es, sin olvidar que, en esencia, todos somos apariencias de un mismo Ser.

CONCLUSIÓN

*Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz,
Sino haciendo consciente su oscuridad.*

Lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma.
(Carl Gustav Jung)

Llegamos al final de esta primera parte de la historia... Si has llegado hasta aquí, de alguna manera todo esto te habrá resonado, aunque también es posible que lo creas un poco exagerado, como que algo en nosotros no puede llegar a creer realmente que todo esto sea tan agudamente premeditado y sofisticado. A otros, el tufillo “conspiranoico” les seguirá acompañando, y otros, en algún momento dado, se habrán sentido ofendidos con todo lo que se ha ido relatando... Si es así, no te ofendas, tomos hemos sido manipulados, y todos hemos participado... ¿Qué podíamos hacer frente a esta “magia negra”? **Tomar conciencia**, y eso, ahora, marca la diferencia.

También pudiera ser que todo lo descrito parezca demasiado “simplista”, arbitrario, o falto de rigor... Pero no te confundas, todo esto ya se advirtió; lo que ha aquí se ha narrado ha sido una historia a modo de “síntesis de la situación”, de resumen, de conclusión, sobre siglos de estudio profundo e investigación.

Existe una inmensa red de información, de investigaciones rigurosas y referencias bibliográficas, para aquellos

que estén dispuestos a investigar con más profundidad aquellos aspectos que hayan llamado su atención. Miles de personas que han dedicado -y arriesgado- su vida para traer a la humanidad esta información, de todas las áreas y campos de trabajo. Y, además, están los *insiders*, gente que ha “despertado” y que ha informado desde “dentro” de la madriguera. Claro, en esto consisten los juegos de la luz y la oscuridad, al igual que existe el “reverso tenebroso” de la Fuerza, existe el “reverso luminoso” ¡jajaja! Estos *insiders* han sido parte o han trabajado directamente para “ellos” durante mucho tiempo, algunos incluso surgen de las franjas más secretas y relevantes de la pirámide, por eso, toda la información que aportan es esencial para comprender todo este asunto en su cruda realidad. Y bueno, a veces también “ellos” mismos se han expuesto en sus lapsus y declaraciones distraídas, y eso es lo que tiene vivir permanentemente en la mentira, que no siempre se puede soportar y, tarde o temprano, “patinas”.

Sea como sea, la información está ahí, y cuando uno la encuentra de inmediato se cae la “versión oficial de la realidad”. El simple hecho de que esta información esencial para la humanidad no sea expuesta por los medios oficiales es la prueba de la “conspiración” y de su iniquidad.

Y, por lo demás, *aquí estamos...* Sí, aun con toda esta guerra librándose la llama de la verdad no puede apagarse... De hecho, como se dijo anteriormente, no solo nos “mantenemos en pie”, sino que una nueva conciencia humana despunta en lucidez, compasión y voluntad. Y este suceso, por cierto, está directamente relacionado con este “servicio de la oscuridad”. Así es la paradoja de la Vida; *toda esta ingeniería psicológica está impulsando el despertar.*

Esto señala, ciertamente, hacia una Fuerza en nuestro interior (y en todas las cosas) de naturaleza trascendente. Pero tenemos que ser pacientes... Por lo que vemos, el mundo se está polarizando de manera extrema entre la luz y la oscuridad, y sí es así, *por algo será...*

Tenemos que ser pacientes... Eso dispone todas las cosas inteligente y amorosamente... *La vida no te da lo que "quieres", sino lo que "necesitas"*, como individuos y como humanidad. Si le impones a la vida como han de ser y suceder las cosas, sufrirás... De modo que no hay ninguna urgencia por realizar nada, ni de llegar a ningún lugar; ya estamos donde tenemos que estar, representando lo que, ahora mismo, nos toca representar.

Estas aquí, ¿para qué tenías que leer esta historia? Para tomar conciencia. Nada más, y nada menos. Tomar conciencia, darte cuenta, comprender... Y ahora viene la segunda parte, que consiste en perdonar y aprender a responder, de manera creativa y responsable, desde lo profundo de nuestro ser.

Ahora todo es cuestión de una simple **decisión**: ¿damos el paso hacia el amor o no lo damos? ¿Tú lo vas a dar? ¿Sí? Entonces tienes que sanar la culpa... Tenemos que aprender a perdonar, y a perdonarnos.

PARTE II





¿CÓMO SALIR DE LA MATRIX?

La matrix es en la mente. Si sales de la mente, sales de la matrix.

¿Cómo salir de la matrix? Todo comienza por una “**decisión**”; ¿quiero realmente salir? ¿Salir al “precio” que sea? Seamos muy claros con esto, si no estás dispuesto a salir “al precio que sea”, eliges la matrix. Y esto no está bien ni está mal. Sí, hay cosas que escapan a nuestro alcance, ¿en qué medida es nuestro compromiso, nuestro “amor a la verdad”? Es algo que, esencialmente, no podemos manipular ni controlar; o está ese amor o no está. En muchos aspectos, queremos salir de la matrix, pero seamos honestos, le hemos pillado el gustillo a esto de soñar. Digamos que hay sueños que no nos gustan, pero otros nos encantan; pero sea como sea soñar es soñar.

De modo que todo comienza con esa pregunta ¿quiero salir realmente de la matrix? ¿Este corazón me pide “despertar”? Date un tiempo, permítete escuchar... Y, sea cual sea tu decisión, bien está, de verdad, esta Existencia es puro Amor incondicional.

Sea de la manera que sea, sea como sea tu “compromiso” y tu grado de responsabilidad, exploremos juntos algunos de los aspectos que bien podrían facilitar desconectarnos de la matrix, tanto en lo práctico y funcional,

como en lo profundo de la psique y nuestra intimidad espiritual.

La primera cosa a tener en cuenta, la más importante si cabe, es que no se puede **luchar** contra la matrix; esa guerra está perdida de antemano, porque al luchar contra la matrix lo único que haces es darle energía y alimentar su “irrealidad”. De hecho, allí, a la lucha, es donde “ellos” quieren que vayas, en caso de que decidas plantarte y actuar. Así que, aviso a los “guerreros”: olvídate de entrar en guerra contra “ellos”, olvídate de luchar. **Su mayor amenaza es el despertar de la conciencia, no tu resentimiento y tu enemistad**, eso es precisamente lo que “ellos” explotan con extrema habilidad.

A los que duermen les molesta que despiertes; recuerda, si “luchas contra”, tú también duermes.

Por lo demás, luchar es inútil porque “esencialmente” no hay ningún “enemigo”. El “enemigo” es una ilusión. De modo que tu tarea no consiste en luchar contra nadie, ni siquiera contra ti mismo (tu egoísmo, tu miedo, tu ambición), sino de ponerte “a favor” de lo que ahora elige tu corazón.

Así que, por una parte, olvídate de luchar, y, por otra, olvídate de pretender “salvar al mundo”, olvídate de “imponer” el despertar a los demás. ¿Qué podemos hacer para transformar esta humanidad? La respuesta ya la sabes, **transformarte a ti mismo**, ¿a qué otra cosa pretendes aspirar? “*Sé el cambio que quieres ver en el mundo*”. Sí, parece un cliché, pero es verdad. “*¿Pero de qué vale que yo salga de la matrix si no sale nadie más? ¡El mundo va a seguir igual!*” Si realmente te identificas con esta manera de pensar, no te ofendas, pero todavía no has comprendido lo esencial... El ego puede protestar todo que quiera,

pero en el fondo lo sabes, ¿sobre qué puedes aplicar tu libre albedrío, tu poder creativo, tu responsabilidad? Sobre ti mismo, y nada más. Si tú te transformas, transformas el mundo, es un efecto natural. Si cambias tu consciencia cambias todo lo demás.

(Y, por cierto, “transformarte” es solo una forma de hablar, porque esencialmente no hay nada que transformar. **Tú ya estás “bien” tal y como eres.** En este caso, “transformarte” alude a que aceptes total e incondicionalmente esta verdad. Es una paradoja, pero así funciona esta ecuación: la aceptación es la base de la transformación).

La bondad no reinará en el mundo cuando haya triunfado sobre el mal, sino cuando nuestro anhelo por el bien deje de estar basado en la derrota del mal.

La única maldad del psiquismo humano consiste en no poder unir o reconciliar los distintos fragmentos de nuestra experiencia. Cuando aceptamos todo lo que somos -incluida la maldad- hasta el mismo mal se transforma. Cuando logramos armonizar las distintas energías de nuestro psiquismo, el rostro sangriento del mundo asume el semblante de la Divinidad.

(Andrew Bard Schmockler)

La matrix es en la mente. Si sales de la mente sales de la matrix. En esto consiste la comprensión, y el compromiso, fundamental.

¿Qué significa salir de la mente?

Salir de la mente es salir de la división, de la separación.

Salir de la mente es salir de la culpa, del pecado, de la comparación.

Salir de la mente es salir del prisma de la dualidad, de la noción de víctimas y de verdugos, de buenos y malos, de inocentes y culpables.

Salir de la matrix es ir más allá del cristal partido de la mente, del juicio y la condena, y de la falsa percepción. Salir es desidentificarse. Salir es volverse una consciencia-testigo, una consciencia-sin-elección.

Salir de la mente significa “despertar”. Expandir tu consciencia y expandir tu sentido de identidad. Significa ir más allá del ego y de la estricta personalidad, crecer en amplitud y profundidad. Significa abrirse a la inteligencia del corazón y la inteligencia espiritual.

En definitiva, “salir” es un proceso de desidentificación, comprometerse con la expansión de consciencia y el cambio de percepción.

*“Venga vale, pero ¿qué hacemos, en la práctica, con los grandes problemas y desafíos planetarios? ¿Qué hacemos con la economía, con el mundo laboral, con la salud, con la educación, con los sistemas sociales, con el medio ambiente, con la energía, con la tecnología?” Lo repetimos, ocúpate de tu consciencia, y ya veremos qué sucede con el mundo, con la consciencia colectiva. Ocúpate, sencillamente, de **ser coherente con tu vida**. ¿Qué puedes hacer “tú” en el radio de tu vida? ¿Qué es lo que puedes ofrecer genuina y humildemente a la vida? El lugar que ocupas y el papel que representas, allí es donde puede surgir la acción correcta y verdaderamente significativa.*

Así que, recuerda; primero transforma tu consciencia, de ese modo, junto a otros caminantes, poco a poco se irá transformando la consciencia colectiva. Entonces, iremos

viendo como las soluciones prácticas (y las personas que pueden aplicarlas) “surgirán por sí mismas”. De hecho, tenemos muy buenas noticias: **las “soluciones” ya existen**, no “potencialmente”, sino de manera concreta y efectiva, y están disponibles para el servicio de la humanidad y el cuidado de la vida. Las soluciones ya existen, económicas, tecnológicas, organizativas... El caos que vemos en el mundo no responde a una cuestión de incompetencia o negligencia (afortunadamente), sino de intencionalidad; no es una cuestión de recursos, sino de voluntad. ¿Cuándo serán liberados estos recursos y esta tecnología? Cuando una “masa crítica” desbanque este modelo del ego y el miedo (de la falsa percepción y de la separatividad) de la conciencia colectiva. Lo único que se necesita es una conciencia planetaria que les permita darle salida.

LA CUESTIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

La cuestión de la responsabilidad es el “nudo gordiano” en todo este asunto del mundo, del sueño y el despertar. Un nudo metafísico y filosófico que, sea como sea, parece que nos seguimos empeñando en enredar. ¿Quién es responsable de la matrix? ¿Son “ellos”? ¿Somos “nosotros”? ¿Soy “yo”? ¿Es “Dios”? ¿Qué significa ser responsable? ¿Existen “frecuencias” o niveles de responsabilidad?

Bueno, intentemos explorar todo esto de la manera más práctica y sencilla posible.

Hay quien dice que toda la responsabilidad viene de **fuera**, de las fuerzas y las élites oscuras que nos inducen y nos empujan hacia esto. Y hay quien dice que todo viene de **dentro**, de los estados de consciencia que proyectan estas “fuerzas”, con todas sus condiciones y formas externas.

Lo que vemos ahí afuera, el “estado del mundo”, es una proyección del inconsciente colectivo, y de este inconsciente participamos todos. De modo que todos somos “responsables” del estado del mundo. Este sistema que devasta el mundo sólo está reflejando nuestra propia estructura psicológica, individual y colectiva, una estructura basada en el ego y la división, en el miedo y la ambición. Lo estamos “echando” fuera, nada más, lo que tenemos dentro lo estamos convirtiendo en estructuras económicas, políticas y religiosas en el mundo exterior, nuestro

egoísmo se refleja en todo esto, adoptando las formas de nuestras instituciones y modelos de organización, incluso llega a encarnarse en esos “demonios” a los que culpamos del “horror de la situación”.

Claro, ante esto, los primeros podrían aludir que esta proyección del inconsciente colectivo se da, ciertamente, previa influencia y manipulación exterior de ese inconsciente. La especie humana es ganado para una “especie” de un psiquismo “superior”, de la misma manera que la especie humana aprovecha esta superioridad psíquica para explotar y manipular a las demás especies terrestres. ¿Qué pueden hacer las vacas, las gallinas, las ovejas o los cerdos ante esto? ¿En qué medida son responsables de su situación? ¿Estarán proyectando acaso algún tipo de ego-culpa-miedo-castigo-traición? Honestamente, parece que no, que los animales son “inocentes” por definición. En este sentido, entonces cabría preguntarse ¿qué responsabilidad, qué libre albedrío, puede tener un ser humano bajo el influjo de esta poderosa hipnosis inducida por un psiquismo superior? Y otro buen ejemplo podría ser el de los parásitos que alteran el comportamiento de su anfitrión (lo alteran biológica, emocional, cognitiva y conductualmente), ¿es responsable en ese caso el anfitrión de su comportamiento, o todo responde a la influencia sigilosa de un parásito introducido desde el exterior?

Entonces los segundos vuelven a replicar que ese parásito es nuestra propia creación, o que es nuestra propia autohipnosis la que proyecta la hipnosis inducida desde el exterior. Pero claro, en ese caso, ¿en qué nivel de conciencia hemos “elegido” y asumido esa autohipnosis? Si vivir en el ego ya es la autohipnosis en sí misma, ¿cuándo

elegimos esto, antes del ego, antes de nacer? ¿Y quién o qué lo eligió? ¿Nuestra alma, nuestro Yo superior, Dios? Como vemos, desde la lógica ordinaria todo este asunto puede convertirse en un eterno filosofar, por eso hablamos del “nudo gordiano” de la responsabilidad.

No pretendíamos entrar demasiado en el espacio aéreo de la metafísica, pero, llegados a este punto, viene a propósito detenernos un instante antes de continuar.

Frecuencias de responsabilidad

(Extraído de *El Viaje*)

Muchas tradiciones espirituales asumen que, en esencia, elegimos la vida que queremos o necesitamos vivir. Pero claro, eso que elige no es el ego; ya has elegido cuando ni el cuerpo ni el ego aun existían. Es el “alma”, la chispa psíquica, la conciencia individual, la que elige “el nombre y la forma” que necesita para vivir lo que tiene que vivir, las experiencias que precisa en su evolutivo devenir.

*En este sentido el alma es responsable; el alma es libre incluso de asumir o de ceder su libertad y su poder. Dentro de su plan evolutivo, el alma puede decidir entre la verdad y la falsedad, entre la justicia y la injusticia, entre la guerra y la paz, entre la benevolencia o la maldad, entre la luz y la oscuridad... Esa es la aventura interior del alma, su viaje: **integrar la dualidad en el Espíritu**, revelar el Amor y la Verdad a través de la dualidad.*

Ahora bien, si en esencia Todo es Espíritu, proyectando el sueño del alma y la individualidad, ¿existe en verdad el libre albedrío? ¿Existe la responsabilidad? Tal vez la

respuesta más certera sea “sí y no”. Desde el punto de vista del Absoluto no existe libre albedrío ni responsabilidad; desde el punto de vista de lo relativo, de lo individual, sí que existe esa posibilidad.

Todo sucede en el Espíritu, incluso la voluntad individual. “Libre albedrío” es un estado dentro de la infinita potencialidad del Espíritu, es una posibilidad; surge cuando la Conciencia se proyecta en la manifestación autoconsciente, cuando la Voluntad se proyecta en la voluntad individual. (Según esto, la diferencia entre los seres humanos y los animales, a la hora de proyectar la realidad, es esta posibilidad del libre albedrío y de la voluntad que les brinda su naturaleza autoconsciente).

El libre albedrío permite que cada ser individual decida qué posibilidad quiere manifestar y experimentar, eso sí, dentro de un Orden Trascendente Universal.

En este juego podemos inclinarnos hacia la luz o la oscuridad, pero todos estamos jugando a lo mismo, y todos necesitamos de todos para jugar.

Todos los “libre albedrío” están conectados, enmarañados, siguiendo un mismo Plan. Así como los rayos del Sol, o las olas de Mar.

Todo esto es muy hermoso... Ahora bien, “esto puede ser así, o puede que no sea... ¿Es una experiencia suya o es solo una idea?” Nos diría provocativamente Nisargadatta. Centrémonos pues en nuestra experiencia inmediata.

En lo práctico, y en esta dimensión humana ¿qué significa responsabilidad, ser responsable? Significa que puedo “responder”, que no es lo mismo que “reaccionar”. Responder implica consciencia, y consciencia implica libertad.

En el “reaccionar” no existe ni consciencia ni libertad. Teniendo esto en cuenta, podríamos aplicar cierto rasero a la hora de hablar de responsabilidad: **“soy responsable de lo que soy consciente”**. Esa sería la señal.



Tras este paréntesis necesario, retomemos entonces el hilo donde lo habíamos dejado. ¿Quién es responsable de la matrix? ¿Fuerzas objetivas externas, fuerzas subjetivas internas? ¿Y por qué no asumir definitivamente que subjetivo-objetivo, interior-exterior, son dos facetas de una misma realidad, y ponemos fin a la discusión?

Algunos lo reducen todo a lo exterior, otros a lo interior, y otros asumimos que lo interior y lo exterior se retroalimentan y determinan en la misma medida, ya que son dos aspectos interdependientes, las dos caras de un mismo proceso de conciencia y vida.

¿Lo interior es la causa y lo exterior es un efecto? Perfecto. Pero, ¿qué más da “causa y efecto” más allá del espejismo de linealidad espacio-tiempo? ¿Qué más da cuando causa y efecto son la misma “cosa” a un nivel fundamental?

Nuestro inconsciente colectivo se proyecta en nuestro mundo, en sus instituciones y organizaciones políticas, económicas y religiosas, y en las mismas élites que nos gobiernan en la sombra. A su vez, nuestro inconsciente colectivo es inseminado con el “veneno” desde las élites. Es un movimiento de doble dirección; la hipnosis en la que estamos sumidos la hemos aceptado en nosotros mismos, por eso vemos como es inducida desde el exterior.

En este mismo sentido, nuestra falta de responsabilidad ha proyectado a la **autoridad**. Nuestro miedo a

equivocarnos, nuestro miedo a vivir a decidir y a responder por nosotros mismos ha proyectado la figura de la autoridad (política, ideológica, religiosa, científica, filosófica, intelectual, etc.), una autoridad que me diga lo que está bien y lo que está mal, como tengo que vivir, qué sentir y qué pensar... El hecho de no asumir nuestra responsabilidad ha creado a nuestros líderes y gobernantes, para que respondan por nosotros. Como no queremos equivocarnos, sentirnos inseguros, creamos figuras que nos den seguridad, y a las que poder culpar, por cierto, si algo sale mal. Pero claro, como no podría ser de otra forma, esas figuras han de alimentar nuestra hipnosis y nuestro miedo, que es donde inconscientemente decidimos estar. Ambas partes se justifican una a la otra, es un circuito de retroalimentación, y la única salida a todo esto está en el despertar de nuestra mente-corazón.

En resumen

Retomemos ahora por un momento algunas de las conclusiones descritas en la primera parte.

*En la obra de Annie Marquier se habla de la “transformación de los instintos básicos en instintos psicológicos”, de cómo los tres mecanismos primarios de supervivencia se han proyectado al mundo psicológico, dando lugar a nuestro actual comportamiento en el mundo. **El miedo, el instinto de reproducción, y la protección del territorio**, se han transformado en lo que Annie denomina las tres “P”, a saber, **el pánico, el placer y el poder**.*

Vivir desde los mecanismos primarios nos ha mantenido estancados y nos ha conducido al borde de este

*colapso planetario, y sí, de hecho, existe una **fuerza externa** que nos ha “empujado” hacia esto. (...) Estas “fuerzas” o élites dominantes tratan de mantenernos en estos mecanismos primarios, sumirnos en una especie de **hipnosis colectiva** mediante **guerra psicológica y control de la percepción**.*

Todo el entramado consiste en mantener al ser humano en la frecuencia del ego y el miedo, en el nivel de supervivencia, en la conciencia de separatividad. En definitiva, mantenernos en la periferia, lejos de nuestro ser esencial.

Esta fuerza externa —el Leviatán—, existe, ciertamente, pero lo que los seres humanos tenemos que comprender es que **esa fuerza externa está íntimamente relacionada con la fuerza que cada uno de nosotros proyectamos internamente**.

“Ellos” están en sintonía con “nosotros”. “Ellos” son “nosotros”. “Ellos” son “yo”. Todos los pronombres del singular y del plural son solo aspectos de un único “Yo” esencial y universal.

Como es natural, cuando descubrimos esta dolorosa realidad forjada por el Leviatán, puede surgir naturalmente una profunda indignación, y entonces el victimismo y el odio se presentan como una poderosa tentación. En ese momento, lo más relevante es tomar conciencia de que *“yo soy el mundo, el mundo soy yo”*, todo lo que veo fuera también tiene que ver con mi interior.

Si todos los problemas del mundo tienen que ver con una existencia basada en el ego y el miedo, **tengo que ir a mi interior, hacerme responsable, y asumir el ego y el miedo que yo estoy proyectando en el mundo**. Si el

conflicto radica en la división y la conciencia de separación, tengo que resolver esta fragmentación y esta división en mi interior.

Mi propio conflicto alimenta el conflicto exterior. La ignorancia, la inconsciencia, la ceguera, la culpa, el miedo y la ambición, están en mi interior. Si quiero transformar el mundo tengo que transformarme a mí mismo. **Si quiero la Verdad, el Amor y la Belleza en el mundo, tengo que realizarlo en mi propio corazón.**

¿Quieres una revolución en el mundo? La verdadera revolución es la revolución interior.

Es mucho más fácil mirar hacia fuera que mirar dentro de uno mismo, más fácil, más cómodo, más tentador... Sí, pero no puedes engañarte, la única mirada significativa es la que desnuda tu propio corazón.

EL MUNDO ES UNA PROYECCIÓN

Uno de los aspectos más importantes a comprender, terapéutica y espiritualmente hablando, es el fenómeno de la proyección.

Cambiar la percepción es cambiar nuestra manera de ver el mundo, y la manera de vernos a nosotros mismos. El mundo deja de ser lo “otro”, el mundo somos nosotros mismos: vemos nuestro reflejo, nuestra propia proyección.

El mundo es una proyección. ¿Qué significa eso? Que todo lo que existe es una proyección de la Mente, que, en esencia, todo es ilusorio y aparente, o que *“la vida es de la misma substancia que los sueños”*, como dirían Shakespeare o Calderón más poéticamente... En definitiva, que todo es un sueño proyectado por la Mente.

[Hace algunos años nos habríamos llevado las manos a la cabeza escandalizados por tales afirmaciones, pero, hoy en día, de alguna manera todo esto nos resuena. *Esta existencia como un gran sueño, este universo como una gran proyección holográfica. Todo es de la misma substancia que los sueños, todo está hecho de imaginación, de energía-información. Todo es pensado-imaginado-proyectado desde la Gran Mente, y la Gran Mente es un aspecto de la Pura Conciencia.* Tenlo en cuenta, esto no son “especulaciones”, son “conclusiones”. Para la tradición de sabiduría es una antigua certeza, para la nueva ciencia de

vanguardia, todo esto es la gran pieza -al fin revelada- del rompecabezas].

¿Significa eso que este mundo es “falso”? No, es aparente, pero lo que es falso es nuestro modo de mirarlo. ¿Significa eso que este mundo no tiene sentido ni significado? No, significa sencillamente que las cosas no tienen substancia propia, sino que las cosas estas “hechas de mente”, su misma esencia es la “imaginación”, ¿por qué el “material” habría de determinar su sentido, su valor? Si es sólido, físico e independiente, es valioso, si es etéreo, vaporoso e incorpóreo, entonces no... ¡Menuda conclusión!

Las cosas “están hechas” de mente, y la mente es un flujo creativo de Dios (por favor, permíteme estas licencias poéticas, por Dios comprendemos a la Fuente de la Pura Conciencia). Si en esencia todo “está hecho” de esa Conciencia, ¿qué más Valor, Sentido, Amor y Belleza podría tener cada cosa soñada por el Soñador?

Las cosas no son, las cosas parecen ser; y nada sucede, solo parece suceder.

Sí, esa es la esencia de esta representación, ¿y bien? Si ese es el modo en el que Eso libera y expresa el infinito potencial creativo contenido en Sí mismo ¿cómo me habría de parecer? ¿Cómo podría juzgar o interpretar su sentido y su significado? Lo único que cabría ofrecer, humildemente, sería nuestra maravilla ante el Misterio y el Milagro manifestado.

En verdad, el mundo no “es”, el mundo “aparece”. Lo falso no es el mundo en sí mismo, sino nuestra manera de mirarlo. El mundo se vuelve una ilusión cuando no veo la totalidad de su realización.

El mundo aparece como un destello en la Conciencia. El mundo es una "aparición". El mundo es el Gran Sueño de la Mente de Dios. El mundo surge del Poder de la Conciencia-Corazón.

Por favor, no creas en esto, pero tampoco lo niegues ciegamente... Recíbelo poéticamente, y observa, si acaso, si de alguna manera todo esto reverbera internamente.

Sea como fuere, para salir de la matrix es imprescindible comprender este fenómeno de la proyección, y para eso lo único que se requiere es un poco de apertura e investigación, un poquito de ciencia profunda, y mucha observación.

No nos extenderemos en esto, pero si nos gustaría ofrecer una última imagen: la proyección cinematográfica. ¿Qué es lo que sucede para que veamos la película en la pantalla? Un haz de luz (la consciencia) se proyecta y atraviesa la cinta cinematográfica (la mente); cuando esto sucede, los fotogramas que contienen imágenes en positivo y negativo aparecen reflejados en la pantalla (el mundo físico que llamamos "realidad"). Efectivamente, la película que aparece en la pantalla no "es", "aparece", sin embargo, lo que sucede en la película nos parece tan "real" que súbitamente olvidamos que es una película, y nos identificamos, gozando o padeciendo las vicisitudes de unos personajes y unas situaciones que, en verdad, nos son más que una película proyectada.

LA LEY DEL ESPEJO

Cuando tratas de cambiar el mundo es como si te miraras al espejo y trataras de cambiar la imagen reflejada; por mucho que te esfuerces, nada cambia, ¡cómo puede cambiar! No te das cuenta que la imagen cambiará únicamente cuando te cambies a ti mismo.

(El Árbol Cósmico)

La ley del espejo es un recurso para conocernos a nosotros mismos a través de la relación con el otro. Y esto implica un cambio de percepción:

El mundo deja de ser lo “otro”, el mundo somos nosotros mismos: lo que vemos es nuestro reflejo, nuestra propia proyección.

Cuando tenemos miedo de nosotros mismos el mundo se convierte en una amenaza; no nos damos cuenta de que los demás sólo nos hacen lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos.

Los controladores nos reflejan el control que ejercemos sobre nosotros mismos. Las mentiras que nos llegan nos reflejan las mentiras que nos contamos a nosotros mismos. La hipnosis inducida desde afuera refleja nuestra hipnosis autoimpuesta. La violencia, la falta de respeto, la explotación, todo castigo que me llega, es una respuesta a la culpa que siento en mi interior. Y, bueno...

La generosidad, la benevolencia, la amistad, la belleza... El perdón, la compasión, el amor, la verdad, la iluminación... Todo eso que veo fuera y que me llega también es una proyección de mi interior.

El mundo es mi proyección. Los demás sólo nos hacen lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos. ¿Esto es así realmente? Sí, así es... Ahora bien, hay muchos matices en todo esto. En esto, como en todo lo demás, existe manipulación y una tremenda distorsión. Por eso, junto a la ley del espejo, también se advierte de los “peligros” de la ley del espejo.

La ley (y la terapia) del espejo requiere de un discernimiento cuidadoso. No son meras matemáticas: *“lo que veo fuera es mi proyección, por lo tanto, me pertenece”*. ¿Qué quiere decir esto exactamente? ¿Qué significa ese “mi”, ese “me”? ¿Quién es el “yo” detrás de esa afirmación? Esta es la pregunta clave en la ley del espejo, una pregunta que siempre parece olvidarse...

Como hemos visto, en un *sentido profundo* nada sucede a nuestro alrededor que no forme parte de nosotros mismos:

En esencia, Yo soy esa Gran Mente. Todo me pertenece, porque soy la Conciencia donde todo acontece, donde todos los mundos aparecen y desaparecen.

Todo es una proyección de la Mente, y esa Mente soy Yo. Ahora bien, esa Mente es multidimensional. Para lo que ahora nos interesa, podríamos señalar, al menos, hacia la **Gran Mente** (Mente Cósmica o Universal), hacia la **mente colectiva** y hacia la **mente individual**. Sí, todas las mentes son aspectos —perspectivas— de la misma Mente Universal; existen reflejos individuales, pero no independientes,

porque todo participa de una misma Mente. Y, aun así, en este sueño del mundo es importante que los individuos puedan discernir sobre su responsabilidad individual.

“Los demás sólo nos hacen lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos”. Para la New Age se trata de una respuesta muy socorrida, pero ¿comprendemos realmente lo que esto significa? ¿Qué podría resultar si esta fórmula es ofrecida a “personas” identificadas plenamente con la mente pequeña o individual? ¿Qué otra cosa sino alimentar su confusión y su culpabilidad?

La ley del espejo es un recurso para despejar nuestra mente y reparar nuestro error de percepción, para sustituir culpabilidad por responsabilidad, y, finalmente, revelar la inocencia en nuestro corazón. Sin embargo, cuando de manera indiscriminada se le atribuye toda la responsabilidad de lo que percibe y recibe a una mente individual, con o sin saberlo, se la está confundiendo todavía más, y llevando, por otros caminos, hacia la misma culpabilidad. Con la ley del espejo ha habido muchos malentendidos, a veces creando más confusión y distorsión de la que se pretendía evitar, por eso es necesario discernir con claridad.

Todo es una proyección, pero ¿de qué nivel hablamos? Todo me pertenece, pero ¿me pertenece como Gran Mente, como mente colectiva, como mente individual?

Como decimos, como Gran Mente, todo lo que vemos, todo lo que existe, es nuestra proyección. Pero, en este gran sueño del mundo, en esta representación de singularidades, voluntades y proyecciones individuales, hay cosas que me pertenecen y otras que no.

Individualmente soy responsable de algunas cosas, colectivamente de otras, y esencialmente de todas.

Cuando cae una bomba y mata a cien mil personas, cuando una sociedad tranquila y pacífica es arrasada por otra sociedad avariciosa y despiadada, ¿todos esos individuos tenían el mismo instinto violento y el mismo sistema de pensamiento asesino hacia sí mismos? Es evidente que no todos los seres individuales pueden tener la misma propensión... ¿Qué es lo que se hacen a sí mismos tantos y tantos seres pacíficos y compasivos para ser perseguidos y asesinados? ¿Qué es lo que se está haciendo a sí mismo Jesús y otros tantos avatares cuando son envenenados o crucificados? ¿Es que en lo más secreto se hacen daño y se castigan a sí mismos? Puedes rizar el rizo todo lo que quieras, pero, verdaderamente, esto no tiene ningún sentido.

Por eso decimos que hay que ser muy cuidadosos, explorar y discernir con claridad. Recuerda, la ley del espejo no alude exclusivamente a nuestra dimensión individual, sino a la colectiva y a la universal. Y tampoco es una ecuación matemática. Como vemos, existen muchos niveles y dimensiones intercaladas, por lo que es importante no caer en “clichés” o en fórmulas prefijadas. Un camino de conciencia no se basa en clichés, sino en un discernimiento honesto que se despliega momento a momento y se adapta a cada situación determinada. Y, por lo demás, la ley del espejo solo es una aproximación, un enfoque parcial y relativo de la realidad (como todas las demás filosofías, ciencias, terapias y sistemas de conocimiento en general). Señala hacia algún aspecto de lo Verdadero, pero no es lo Verdadero, únicamente es un enfoque. Por lo general, cuando creemos que hemos dado con alguna “tecla definitiva” (tanto en el ámbito de la ciencia como en el de la espiritualidad), siempre aparece algún aspecto que

lo relativiza o contraviene (y, aun así, ¡de qué manera sus acólitos lo defienden!) Lo que esto viene a decirnos, en definitiva, es que la Verdad es un Misterio en Sí mismo, y no existe ninguna manera (ni científica, ni filosófica, ni espiritual) de aprehender totalmente esta Verdad. (El Misterio no puedes conocer-Lo, el Misterio solo puedes ser-Lo).

Teniendo esto en cuenta, ahora podemos asomarnos con más claridad hacia el contexto individual.

Las relaciones, no importa del tipo que sean, son imágenes externas, para que evalúes la relación que tienes con aspectos de ti mismo.

(P'taah. El Regalo)

Todo lo que te molesta de otros seres, es solo una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo.

(Buda)

Efectivamente, las cosas que más suelen perturbar-nos, fascinarnos o molestarnos de los demás, son, en realidad, impulsos o cualidades de nuestra propia **sombra** proyectada sobre los demás.

(“Sombra” es el término que utilizó C.G. Jung para designar “el aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el yo consciente no reconoce como suyos”. En otras palabras, la sombra es el “lado oscuro” del psiquismo; todos aquellos aspectos que rechazamos o excluimos de nosotros mismos).

Si odias a alguien, odias algo en esa persona que es parte de ti. Lo que no es parte de nosotros, no nos molesta.

(Hermann Hesse)

El mundo refleja y manifiesta delante de mis ojos todo lo que permanece latente en mi inconsciente. La terapia del espejo nos permite reconocernos en el mundo para integrar lo inconsciente.

Reconoce aquello que tienes a la vista, y te será revelado aquello que está oculto.

(Evangelio de Tomás)

El consejo que les das a los demás es el que tenemos que aplicarnos.

El pecado que ves en los demás es el que tienes que perdonarte.

Las necesidades que ves en los demás son las tuyas.

La paja que vemos en el ojo ajeno, es la viga que tenemos en el nuestro.

(Un Curso de Milagros)

Nuestras creencias y emociones más profundas se convierten en el patrón de nuestras experiencias. Por eso se dice que conocernos a nosotros mismos es ver en los acontecimientos externos el reflejo de nuestro interior.

¿Qué es lo que critico, condeno o no soporto de esa persona? Es muy probable que eso que critico hable de mí, de lo que tengo enterrado. Proyectar la sombra significa, por ejemplo, ver mi egoísmo, mi ira, mi culpa, mi pereza, mi tristeza reprimida, en los demás. Pero claro, alguien dirá: *“pero todos podemos ver eso en los demás, egoísmo, ira, culpa, pereza, tristeza, etc. ¿significa entonces que todos hemos reprimido y excluido lo mismo?”* Efectivamente, es importante tener en cuenta algunos detalles. Para descubrir si lo que veo en el otro es una proyección de mi propia sombra individual, tengo que darme cuenta de

algo importante: eso que veo **¿me informa o me afecta?** ¿Lo contemplo con naturalidad o me perturba y me estresa? *¡No aguanto a las personas soberbias, no aguanto el victimismo, no aguanto la falta de respeto, no aguanto la irresponsabilidad!* Si me afecta, lo que veo probablemente me pertenezca. Y otro detalle: lo que veo, **¿incide sobre mí directamente?** No es lo mismo estar “implicado” en algo que “verlo a la distancia”. Si no estoy implicado, y me afecta, eso que juzgo y critico probablemente me pertenezca. En todo caso, acuérdate del “probablemente” (no es al 100%, solo es probable).

Por ejemplo, puedo tener una relación directa con una persona “manipuladora” o “explotadora” (incluso verlo a la distancia), y eso me estresa; ¿puedo estar proyectando mi propia manipulación, la que ejerzo sobre los demás o sobre mí mismo? Puede ser. Pero también puede ser, simplemente, una respuesta de estrés ante una **situación objetiva de peligro y amenaza**. O bien que tenga una herida emocional relacionada con esa faceta de alguna persona en la infancia (herida que también podría estar en sombra). Todo puede ser... Sea como sea, si alguien trata de manipular, dañar, explotar o abusar de mí directa o indirectamente, establecer límites con firmeza no significa necesariamente que esos aspectos de los que me protejo sean mi proyección. Simplemente me protejo. Lo repetiremos cuantas veces sea necesario: cuidado con los clichés y con la manipulación.

Sea como sea, para descubrir nuestra sombra proyectada existe alguna clave que bien podría orientarnos de manera general. **El odio, la crítica destructiva y el juicio condenatorio** (una cosa es establecer límites sanos y otra muy diferente es odiar). Esa es la señal. Por eso es importante

estudiar nuestras creencias, nuestros prejuicios, porque, como reza *Un Curso de Milagros*, “*aquello que tú condenas es lo que tienes que integrar en tu interior. (...) Solo los que se acusan a sí mismos pueden condenar.*”

El juicio siempre habla de mí. El juicio “condenatorio” me hace vivir aquello que más me molesta, aquello que se halla oculto en mi interior. Por eso mismo, los juicios contienen una valiosa información. Lo importante es reconocer estos juicios para poder “tomar distancia”, e indagar lúcida y honestamente en aquello a lo que señalan.

Lo que rechazas de los demás es lo que tienes que integrar.

Lo que admiras de los demás es lo que tienes que potenciar.

A modo de conclusión, permitidme regresar a estos párrafos compartidos anteriormente, para cerrar este amplio capítulo sobre la ley del espejo y nuestra proyección en el mundo exterior:

“Si todos los problemas del mundo tienen que ver con una existencia basada en el ego y el miedo, tengo que ir a mi interior, hacerme responsable, y **asumir el ego y el miedo que yo estoy proyectando en el mundo exterior**. Si el conflicto radica en la división y la conciencia de separación, tengo que resolver esta fragmentación y esta división en mi interior.”

“Mi propio conflicto alimenta el conflicto exterior. La ignorancia, la inconsciencia, la ceguera, la culpa, el miedo y la ambición, están en mi interior. Si quiero transformar el mundo tengo que transformarme a mí mismo. **Si quiero la Verdad, el Amor y la Belleza en el mundo, tengo que realizarlo en mi propio corazón.**”

Usted debe comenzar en usted mismo, con usted mismo. Ésta es la ley inexorable. Usted no puede cambiar la imagen sin cambiar el rostro. Primero dese usted cuenta de que su mundo es solo un reflejo de usted mismo y deje de encontrar faltas en el reflejo. Préstese atención a usted mismo, póngase a usted mismo en orden mental y emocionalmente. Lo físico lo seguirá automáticamente.

La locura es universal. La cordura es rara. Sin embargo, hay esperanza, debido a que en el momento en que percibimos nuestra locura, estamos en el camino hacia la cordura.

No hay nada que pueda ayudar al mundo más que el hecho de que usted ponga fin a la ignorancia. Entonces, usted no necesita hacer nada en particular para ayudar al mundo. Su ser mismo es una ayuda, haya acción o no acción.

(Nisargadatta)

EL GUERRERO INTERIOR

El arquetipo del guerrero es la respuesta psíquica ante la percepción de injusticia y falsedad. Este arquetipo se expresa inicialmente, como es natural, a través el ego, y la energía de la ira, que es la energía para poner límites ante todo lo que experimentamos como una agresión o una amenaza.

Se dice en “El Viaje”:

Gracias a ella —la ira— pude desenvolverme y protegerme de la agresión, del abuso de poder y de la explotación psicológica con la que la sociedad pretendió convertirme y anularme. En alguna medida, gracias a esta energía pude proteger mi dignidad, pude respetarme, claro está, siempre desde la perspectiva del ego autoafirmándose.

Esta energía, la ira (el enfado), es una energía-emoción con su propia función específica y su perfecta razón de ser, como todas las demás. Pero claro, todo tiene su justa medida, y su justo momento.

Desde muy pequeño, este guerrero no consentía con el hecho de no ser respetado, de no ser aceptado tal y como era; ¡sólo quiero ser yo mismo! A esa mente infantil le costaba concebir como esto tan básico era ignorado por todo el mundo. Por todas partes estaban los “debes” y los “tienes que”, los “deberías” como una obligación y los “no

deberías” como una prohibición. El mundo no me permitía “ser yo mismo”, la aprobación de mi propio ser estaba supeditada a cumplir con todas las obligaciones y condiciones ¡impuestas por una sociedad enferma! ¿Adónde me llevaría rendirme ante las condiciones de esta sociedad? A la misma enfermedad... Para mí todo esto era visto desde una lógica transparente, elemental.

En mi proceso vital crecí con estas heridas, la injusticia, la falsedad, el no ser respetado, el no poder ser “yo mismo”, el no poder recrear y disfrutar mi propia trama existencial... Y claro, todo esto se proyectó hacia fuera, creando al “enemigo”, no tanto como personas concretas sino como un ente colectivo llamado “sistema” o “sociedad”. Por lo demás, esta ira también se manifestaba ante la percepción de la injusticia colectiva, y de la falta de respeto hacia la naturaleza y el conjunto de la vida, algo que en verdad me torturaba, y me encendía sin medida.

(...) Cuando el proceso viró al interior, tomé conciencia de que, en verdad, no estaba enfadado con el mundo, sino conmigo mismo. El conflicto profundo no era con el mundo, con la sociedad, con “lo otro”; lo que realmente me mordía era la impotencia, la falta de respeto y el sentimiento de traición hacia mi propio corazón. Claro, finalmente, para sobrevivir, uno tiene que adaptarse... Pero esta adaptación implica un “sacrificio” muy costoso, una traición a nuestra propia naturaleza, y de ahí tanto conflicto y tanto dolor.

De esto trata nuestro conflicto psicológico, fundamentalmente; el conflicto entre las fuerzas que pulsan por la **seguridad (preservación)** y las fuerzas que pulsan por la **libertad (desarrollo)**. Si lo observamos atentamente, detrás de todos nuestros conflictos podremos encontrar

alguna expresión de este conflicto básico entre seguridad y libertad, entre expandir y preservar. (¡Obsérvalo!)

De esta manera, al ser la preservación una necesidad que prevalece inicialmente sobre el “libre desarrollo”, la mente elabora una serie de máscaras precisas (una “personalidad” o identidad psicoemocional) que estima nos procurarán seguridad, muchas veces a costa de sacrificar nuestra libertad connatural. Esta búsqueda de seguridad física (pertenencia), afectiva (aprobación) y psicológica (reconocimiento), nos permite adaptarnos al medio familiar, social y cultural, pero, a su vez, implica anular (en menor o mayor medida) el “ser uno mismo” con naturalidad. Y en esto, precisamente, consiste nuestro conflicto básico: **el conflicto entre “lo que soy” y “lo que debería ser”**. Esta es la brecha fundamental, lo que verdaderamente se necesita observar y conciliar.

Tenlo en cuenta; la clave de toda sanación, de toda transformación, está en el interior, en resolver este conflicto en nuestro propio corazón. Y esto solo sucede a través de la **comprensión** y de la **compasión**.

Ambos aspectos -seguridad y libertad- son necesarios en el devenir evolutivo, únicamente hay que comprender que hay un momento para todo... No es necesario crear más división, todo cabe en el corazón.

En un momento dado me di cuenta que la vida me invitaba a bajar la espada de la mente al corazón, y también, a desprender mi identidad del guerrero, una de las imágenes que más amaba, y a la que más me identificaba, precisamente. No se trataba de anular al guerrero, sino de revelar mi verdadera identidad más allá de él, y de cualquier otra cosa... Utilizar al guerrero sólo cuando fuera necesario,

no desde el ego, sino desde la consciencia-corazón. Un guerrero no movido por el miedo, sino por el Amor.



El verdadero guerrero no tiene enemigo. No lucha contra nada ni nadie, el verdadero guerrero solo sigue a su corazón.

El verdadero guerrero solo hace lo que tiene que hacer. No lo hace “en contra de”, sino “a favor de”. Su papel es restablecer el equilibrio en la Fuerza, sin odio, sin rechazo, sin oposición.

El verdadero guerrero respeta lo que él mismo representa, y lo que a cada cual le toca representar. No hay ningún enfrentamiento entre buenos y malos, entre la luz y la oscuridad. Sus visiones, sus palabras, sus acciones, sencillamente responden a un compromiso profundo con la Vida en su Totalidad.

El verdadero guerrero no hace lo que le “conviene”, hace lo “correcto”. Tú sabes muy bien lo que es esto. Puedes tener la tentación de auto engañarte, todos hemos sido expertos en esto, pero siempre sabemos qué es lo correcto en cada momento.

Solo es una decisión: elijo la verdad o la falsedad en este corazón.

LA PUNZADA DE LA INJUSTICIA

¿Existe algún ser humano que no se remueva o se conmueva ante la injusticia? En efecto, parece que este sentimiento es compartido, en alguna medida, por todos nosotros. Más allá de nuestras impresiones biográficas, más allá de nuestros condicionamientos familiares y culturales, incluso más allá de nuestros “patrones kármicos”, parece haber una “*resonancia de fondo*” universalmente compartida. Ahora bien, ¿qué es la justicia?

Esencialmente, la Justicia tiene que ver con el Equilibrio y la Verdad; la imagen de la Balanza Cósmica representa simbólica y maravillosamente esta realidad.

Esta imagen de la Balanza lo dice todo... Todo en la naturaleza tiende al equilibrio, hacia la “justa media”. Toda esta existencia refleja esa tendencia a equilibrar y compensar el devenir de la dualidad, la tensión polar entre los dos platos de la Balanza.

Esta vida es como una marea, un flujo y un reflujo que se compensan continuamente. A cada paso que damos estamos en desequilibrio, que en realidad es la condición para avanzar. Observa al funambulista... Lo ves en equilibrio sobre la cuerda floja, pero, en realidad, existe un movimiento sutil hacia un lado y hacia el otro; su arte es estar bien compensado, ni demasiado inclinado hacia un lado ni demasiado hacia el otro. Claro, si el movimiento se

*extrema hacia alguno de los lados, el desequilibrio se hará visible, y, tarde o temprano, caerá. Para no caer, la vida nos ofrece una **solución de equilibrio**, que a veces toma la forma de crisis, colapso o enfermedad. En realidad, se trata de una oportunidad de rectificar y compensar, de crecer, y recordar.*

A través de esta marea eónica, de estas idas y venidas en el océano de la eternidad, la danza tiende a revelar lo que hay “más allá” de la misma danza de la dualidad. La armonía entre los platos de la Balanza (los opuestos aparentes) tiende a revelar ese “punto” de Equilibrio Perfecto del que pende la Balanza. Y a este Equilibrio también podríamos llamarlo la Verdad. De ahí la profunda relevancia que todas las tradiciones de sabiduría han dado al concepto de “ecuanimidad”, que viene a referir el “equilibrio del alma” como un factor ineludible en el camino del despertar.

Desde este punto de vista, la justicia, o lo justo, refleja todo movimiento que tiende a equilibrar la Balanza en todas sus dimensiones, desde la balanza cotidiana a la Balanza Cósmica o Trascendental. Y, de la misma manera, la injusticia o lo injusto refleja todo aquello que extrema el desequilibrio, “alejándonos” (aparentemente) de ese *Equilibrio Perfecto que todos estamos predestinados a recordar.*

Si en esencia somos Equilibrio Perfecto, si somos Verdad, es natural que resonemos con la justicia y lo verdadero, así como que nos removamos o nos conmovamos con la injusticia y la falsedad; algo profundo nos marca el camino de regreso al Hogar.

Todo se compensa en Todo. El Universo es lo más justo que podría ser.

Claro, desde nuestra percepción limitada, podemos advertir ciertos desequilibrios locales, pero en un contexto universal este equilibrio dinámico siempre acontece.

Recuerda siempre la superposición de estos dos planos, el relativo y el esencial; en uno todo es perfecto en Sí mismo, en otro hay pasión, sentido de justicia-injusticia, sensibilidad.

Puede que a veces respondas a una situación con una acción legítima y justa, pero ten en cuenta otra posibilidad: “es justo, pero para despertar he de ir más allá”.

*Es cierto, sin justicia no hay paz, pero has de comprender que existe una paz kármica y una paz dhármica. Si te quedas en “hacer justicia” eliges el **camino del karma** (a toda acción le sigue una reacción para compensar). Si vas más allá de la mente, del desequilibrio local, entonces tomas el **camino del dharma**, el camino de la Virtud, el camino de la Gracia.*

No te lo puedes creer, lo tienes que probar... Descubrir por ti mismo si existe una posibilidad más allá del camino del karma, si verdaderamente existe una acción surgida de la Gracia.

La mente que sabe que los asuntos del Universo sobrepasan su competencia, necesariamente se tranquiliza.

La paz depende de la manera en que la mente percibe las cosas.

La paz indica la vía de la conducta justa.

(Vaiyai R. Subramaniam)

EL PERDÓN

Toda esta historia narrada, toda esta metafísica sucintamente expuesta y develada, solo ha tenido un propósito; hacernos conscientes, y prepararnos para el perdón (expandir la conciencia, abrir el corazón).

Ahora toca trabajar con el resentimiento, con la culpa y la proyección del enemigo, así como con la culpa inconsciente que habita en nuestro interior. Relájate, te aseguro que en este asunto es donde verdaderamente surgen las resistencias a la transformación.

Cuando preguntamos ¿cómo salimos de la matrix? Y nos dicen *“una gran clave es el perdón”*, en seguida podemos pensar *“bueno, ya estamos con la filosofía del ‘buenismo’ y los floridos ideales happyflower-celestiales”*, pero no te confundas, te aseguro que “aquí” no estamos en esas cosas... Desde nuestro punto de vista, el perdón es lo más práctico, uno de los procesos de transformación de la conciencia más profundos y relevantes. Así que tenlo en cuenta, el perdón no tiene que ver con el “buenismo”, sino con un proceso de consciencia que nos libera y nos expande.

Recuerda que la única manera de salir de la matrix es con la expansión de la consciencia y la actitud del despertar, reparando nuestro error de percepción y revelando nuestra verdadera identidad en lo esencial. Y el perdón es un proceso para realizar esa posibilidad. Existe una profunda

metafísica en el perdón, ciertamente, pero los efectos de su práctica transforman nuestra vida de manera radical, como individuos y como humanidad.

El perdón es lo esencial, y es lo más práctico. El perdón te lleva más allá de la mente, del juicio y la comparación. El perdón es lo que nos permite salir de la matrix, de la ilusión de la culpa y la separación.

Antes de comenzar nuestra investigación, es importante esclarecer algunas consideraciones sobre el perdón:

- ✱ En algunas culturas el perdón está ligado a la noción de sacrificio, penitencia o expiación dolorosa, en definitiva, uno se “gana” el perdón con el castigo o la expiación de sus culpas. Sin embargo, *el perdón no es el castigo de la culpa, sino la sanación de la culpa.*
- ✱ Otra noción inadecuada es la de considerar el perdonar con “absolver” o “indultar” a una persona (o situación determinada): “yo te perdono”. En este caso, perdonar supone implícita o explícitamente situarse por encima del otro, al que se pretende “perdonar”. En definitiva, se trata de asumir una posición de superioridad, lo que suele comportar cierta humillación y arrogancia moral.
- ✱ Perdonar tampoco implica “justificar” comportamientos dañinos o destructivos, ya sean propios o ajenos. Perdonar no implica “aprobar” la conducta que nos está causando daño, ni tampoco excluye que se tomen medidas firmes para cambiar la situación.
- ✱ Perdonar no es hacer como que “todo está bien” cuando realmente no lo está. Cuando “tragamos” comportamientos inaceptables podemos estar usando

el perdón para eludir nuestra responsabilidad de cuidar de nosotros mismos, o para evitar hacer cambios en nuestra vida. (El perdón no tiene nada que ver con la resignación ni con la sumisión).

✱ Perdonar no significa negar o reprimir la rabia ni el dolor, sino sanarlo desde lo profundo de nuestro corazón.

✱ El perdón es un proceso interior (que no implica necesariamente una relación exterior). Es algo que tiene que ver con la transformación de nuestra consciencia y el cambio de percepción. El perdón esencialmente es comprensión y compasión.

✱ El perdón es un proceso continuo de desidentificación y desconstrucción de los programas de conflicto que anidan en nuestra mente, por los cuales percibimos la vida de manera errónea.

(Sí, desde el “purismo” espiritual se puede decir que no existe tal cosa como percepción “errónea”; la percepción es percepción, y ésta siempre es errónea y es falsa. La percepción no es lo real, solo es percepción. Claro, esto es como decir, por ejemplo, que el agua, sea como sea, siempre es agua; sí, pero en lo práctico no es lo mismo el agua turbia que el agua clara. A través del agua clara se puede ver el fondo, pero cuanto más sucia y turbia se encuentre más difícil será. El agua no es el fondo, pero si el agua es clara éste se puede vislumbrar con más facilidad).

✱ El proceso del perdón es una decisión; requiere de nuestro compromiso y nuestra honestidad para volver a conectar con la inocencia primordial que habita en nosotros y en todos los demás.

✱ El perdón no se puede forzar, no es una mera disposición artificiosa de carácter moral o funcional. En ocasiones, a pesar de que decidimos perdonar, el perdón no “llega”. Es importante ser pacientes y esperar desapegadamente a que esa comprensión arraigue de manera natural.

✱ *El perdón no lo haces, el perdón sucede.* El perdón profundo no es un proceso estrictamente psicológico, personal. Desde aquí, lo único que podemos hacer es “invitarlo” con humildad. El proceso del perdón prospera en el silencio transpersonal. Por ese motivo el perdón se considera como una práctica espiritual.

Las dos dimensiones del perdón

Durante toda investigación hemos aludido, de una manera u otra, hacia los diferentes niveles que asume nuestro ser multidimensional, que, para simplificar la narrativa, podríamos resumir como la **Gran Mente** (Yo esencial) y la **mente pequeña** (ego o yo individual). Y el proceso del perdón se aplica en ambas dimensiones. También podríamos llamar a esto el perdón psicológico o personal y el perdón transpersonal. Su quintaesencia podría resumirse de esta manera:

✱ Desde la mente pequeña: *“cada uno hace lo que sabe y lo que puede”*.

✱ Desde la Gran Mente: *“nadie hace nada”*.

En ambos opera la comprensión y la compasión, pero en distintos niveles. Desde la mente pequeña perdonas “lo que se ha hecho” o lo que ha sucedido; simplemente

comprendes y eres compasivo. Desde la Gran Mente perdonas “lo que no se ha hecho”, ni *realmente* ha sucedido.

Detengámonos un instante en esta segunda afirmación tan contundente que surge desde la Gran Mente.

Esencialmente, las cosas no son, las cosas parecen ser. Y no hay nada que suceda, solo parece suceder.

Sigamos por un momento este hilo conductor... Cuando dormimos por la noche, y soñamos con diferentes personajes y diferentes situaciones ¿dirías que eso es real, que está sucediendo realmente? Y, por otra parte, todo eso que sucede en el sueño ¿son personas y situaciones ajenas a ti, o “están” todas en tu mente? Efectivamente, todo lo que sucede en el sueño son aspectos y proyecciones de tu propia mente, todo es tu propia representación, todo sucede en tu interior.

Esto en lo relativo a tu mente pequeña, a cuando “tú” te acuestas y sueñas. Ahora extrapola esto mismo a la Gran Mente, al Gran Soñador. Todo este mundo, con todos sus personajes, situaciones y relaciones complejas, toda esta danza de fuerzas aparentemente opuestas, todo lo que sucede en este universo y en esta existencia, son soñadas por la misma y Única Mente. Todo es un sueño del mismo Yo.

Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba.
(Principio de correspondencia. El Kybalión)

Todo lo que ves en tus sueños cuando duermes surge de tu interior, es tu propia creación, tu propia proyección. De la misma manera, todo lo que percibes en este sueño del mundo es Tu propia proyección. Solo es una cuestión de dimensión. Tú eres la Gran Mente, tú eres el Soñador, y

todos las situaciones y personajes soñados son Tu propia creación.

Nadie hace nada, porque, esencialmente, nadie existe; en lo esencial, solo soy "Yo".

¿Qué sucede entonces cuando juzgamos, criticamos, nos oponemos o condenamos a cualquier aspecto de lo que aparece en el sueño? Pues que en realidad nos estamos condenando a nosotros mismos. Y de ese modo perpetuamos la división y la separación. ¿Qué sucede cuando culpamos a "otros"? Sucede que en realidad nos estamos culpando a nosotros mismos, y toda culpa conlleva su castigo. Por eso es tan relevante el perdón.

En el perdón profundo no liberas a nadie, únicamente te liberas a ti mismo de la ilusión.

Esta es la clave de la cuestión. En lo esencial (desde la Gran Mente), perdonar es darse cuenta de que no hay nada que perdonar, porque todo es una ilusión, y no hay "nadie" que haga nada, solo soy "Yo".

Cuando algo te confronte, en cada oportunidad, recuerda que estás soñando, que realmente no hay nadie ahí"afuera". Entonces perdona tanto tus imágenes proyectadas como a ti mismo por haberlas soñado y proyectado.

Recuerda: salir del sueño implica renunciar a soñar. Y sí, hay niveles... Si has decidido salir de la matrix el perdón es la clave fundamental. Si has decidido salir de la Matrix el Perdón es la clave fundamental. Sea como sea, perdonar implica renunciar a soñar.

Perdón psicológico o personal

Sabiendo todo esto, podríamos preguntarnos para qué necesito entonces pasar por la dimensión del perdón psicológico o personal; sabiendo que todo es un sueño que Yo, como Gran Mente, he decidido soñar, ¿para qué necesito pasar por la mente pequeña? ¿Para qué necesito, en verdad, saber nada más?

El perdón en el ámbito estrictamente psicológico no llega demasiado lejos, en cierta medida es “artificial”, por su misma naturaleza es limitado y circunstancial. El perdón profundo solo es posible desde una dimensión transpersonal. Sin embargo, el perdón transpersonal requiere el paso por el psicológico, lo que significa transformar los programas de conflicto que anidan en nuestra mente, y liberar la rabia y resentimiento de nuestro campo emocional.

Ciertamente, como señala la tradición espiritual, a veces “un segundo de Gracia puede liberarnos de años de esclavitud”. Sin embargo, generalmente, antes de perdonar es necesario expresar nuestro dolor, reconocer el odio que sentimos es necesario para abrirse a la compasión.

Perdonar no implica reprimir nuestro odio, nuestro resentimiento, nuestro dolor, de hecho, el proceso comienza justamente por todo lo contrario, es decir, por abrazarlo y perdonarlo. Ya lo estamos señalando, no se trata tanto de perdonar a nadie como de perdonarnos.

Así que recuerda, todo comienza por liberar el resentir, la presión interior que bulle en nuestra mente y nuestro corazón. Aceptar nuestra sensibilidad, nuestra vulnerabilidad... En realidad, **la emoción es lo primero que tenemos que perdonar.** Aceptar que sentimos ira, miedo,

enfado, asco, abrir nuestra conciencia-corazón a ello, y perdonarlo.

La ira y el resentimiento

La ira es una emoción primaria que surge cuando nos sentimos amenazados. Cuando miramos al mundo, sabiendo lo que sabemos, es natural, por lo tanto, sentirse indignado y enfadado. Ahora bien, como sabemos, para toda emoción existe un doble camino hacia la perversión: la **represión** y la **adicción**. Puedo negar y suprimir la ira (soy un “santo”), o puedo sobrealimentarla y quedar fijado en ella (soy un “guerrero”). Sea por un camino u otro, la emoción no se libera, sino que se acumula y enajena. De este modo, podemos entender como la ira, una emoción natural, puede *deslizarse* hacia el resentimiento, el odio, e incluso la crueldad.

Una semilla para los “santos” y aquellos que aspiran al perfeccionismo espiritual: si no reconocemos y liberamos la rabia y el rencor el perdón no podrá arraigar en nuestro corazón. Los sentimientos reprimidos son una barrera que nos impide profundizar en nuestro ser interior.

Y para los “guerreros” y aquellos que viven instalados en el odio y el rencor, una pregunta: ¿qué ganas realmente con ello? ¿Cómo te hace sentir en tu interior? ¿Es saludable para ti, te nutre, te aporta felicidad y bienestar? Y otra pregunta: ¿qué le supone este resentimiento a tu “agresor”? ¿Cambia eso en algo la situación? De hecho, en lo que ahora nos concierne, ese resentimiento es lo que quiere tu “agresor”, lo que utiliza y lo que le nutre,

precisamente. Por lo tanto, no parece muy inteligente la actitud del odio y el rencor. Claro, no es inteligente, pero es una adicción. Muchas personas se aferran a la rabia y el resentimiento porque tienen la sensación de obtener algo de ello, o, al menos, de liberar un poco de presión, pero seamos honestos, este rencor no nos beneficia en nada y solo aumenta la tensión interior.

Estar resentido con alguien es como tomar un veneno esperando que le haga mal al otro.

El proceso del perdón implica abandonar la lucha que hay oculta bajo el resentimiento. Una lucha estéril que no va a ninguna parte, y que únicamente merma nuestra energía, nos enferma y nos desgasta. Es posible que esta lucha se haya convertido en una forma aprendida de manejarnos con la realidad, por eso dejar de luchar se siente como una amenaza. *¿Qué sucederá cuando suelte la rabia? ¿Qué sentimientos y emociones pueden aflorar?* Pero, amigo mío, si quieres salir de la matrix te tienes que arriesgar... En lo profundo de tu corazón te tienes que hacer una pregunta básica: *¿elijo el conflicto o elijo la paz? ¿Elijo juzgar o perdonar?*

Solo hay dos cosas que puedas hacer: juzgar como una expresión de miedo, o perdonar como una expresión de amor.

(Un Curso De Milagros)

Ahora mismo, se valiente, y prueba a pronunciar: *“Elijo la paz. Renuncio al ataque mental”*. ¿Cómo te hace sentir esa realidad?

Si eliges la paz, eliges ver la **inocencia** en lo esencial, de manera radical e incondicional. Y recuerda, eso no significa que no puedas poner límites y confrontar cuando te toque

confrontar... No significa que, en lo externo, dejes de representar tu papel, ni dejes de hacer “aquello que no puedes dejar de hacer”. Eliges la paz como un estado interno, un estado mental y espiritual, más allá de lo que externamente se tenga que representar. Del mismo modo, esta *paz dharmica* tampoco inhibe que en este plano mundano cada cual tenga que reparar y responsabilizarse de sus acciones, porque, en este plano, “sin justicia no hay paz”.

Muy bien, entendido, pero entonces ¿qué hacemos con la ira, con la rabia? Pues lo mismo que con las demás emociones humanas, despertar y cultivar **inteligencia emocional**. Pero, si es tan sencillo, ¿por qué no nos educaron para esto, para aprender a gestionar y procesar correctamente nuestra vida emocional? Ya sabemos la respuesta a esa pregunta... ¡Y eso también lo podemos perdonar, jajaja!

(No es este un espacio para profundizar en el trabajo terapéutico de gestión emocional. En síntesis, se podría señalar a dos aspectos a desarrollar: por una parte, **liberar todo lo que hemos acumulado** y, por otra, **aprender a no acumular**, esto es, expresar las emociones de manera responsable y saludable, sin hacernos daño a nosotros mismos ni hacer daño a los demás).

Perdonamos nuestras emociones, aceptamos nuestra sensibilidad, nuestra vulnerabilidad, nos abrimos, nos responsabilizamos... Después de esto, abrimos a la comprensión y a la compasión, es nuestra decisión:

Estoy decidido a mirar de otra manera. Elijo cambiar mi percepción.

El proceso del perdón

El auténtico perdón se basa en la idea de la inocencia total, y este concepto es imposible comprenderlo desde una perspectiva dualista, donde percibimos al otro separado de nosotros.

El perdón implica un cambio de percepción que desprograma y va desmontando los pilares de la visión dualista para facilitarnos la noción experiencial de que en verdad somos totalmente inocentes; todo el mundo lo es, en toda situación y sin excepción.

La mirada basada en esta inocencia esencial es el fundamento del proceso del perdón, y lo único que nos aleja de poder experimentar esta inocencia es nuestra creencia en la culpa. Por lo tanto, el perdón está centrado en deshacer la culpa a través del cambio de percepción.

(Jorge Lomar)

El perdón es un proceso orientado a deshacer la culpa a través de la expansión de la consciencia y el cambio de percepción. En esencia, el perdón tiene que ver con la comprensión, y la comprensión es la otra cara de la compasión. *Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes.*

Bien, entonces ¿cómo invito a la comprensión? Para comprender es necesario, primeramente, aprender a silenciarse... Se trata sin duda de otra gran clave, si no la esencial: **silencio y humildad**. Silenciarse significa abandonar el hábito de juzgar continua y machaconamente eso que llamamos “realidad”. (Ya lo hemos señalado, cuando juzgas, te divides, y estar dividido es la única enfermedad).

El silencio es la gran clave porque el silencio en sí mismo te saca de la mente dividida y te sitúa en un espacio de consciencia transmental. El silencio te permite observar, con claridad. Si matrix es en la mente, no queda mucho por indagar; el silencio es la gran puerta hacia la libertad.

Así que me silencio, y asumo mi responsabilidad, me hago responsable de los programas de conflicto que anidan en mi mente. Cuando asumo totalmente la responsabilidad de mis percepciones, de mis sistemas de creencias y mis emociones, entonces, puedo liberarlos. Cuando asumo todo mi “sistema de proyección” se abre la puerta de la transformación.

Asumo mi responsabilidad, pero no necesito sentirme culpable. La culpa no tiene sentido. La responsabilidad me da fuerza, la culpa me la quita.

Tras haber asumido la responsabilidad ya estamos dispuestos a dejar de juzgar y proyectar. Este cambio de percepción también implica el **desapego de la memoria de dolor**, esto es, liberarse de los hilos de resentimiento que nos atan al pasado (renunciar al deseo de que el pasado hubiese sido diferente).

El perdón nos libera del pasado, y libera nuestra energía para que pueda fluir en el presente.

Ser responsables, en definitiva, es reconocer que siempre tenemos la opción de **responder con miedo o con amor** en cualquier momento o situación que nos presente la vida.

Me silencio, me hago responsable, y, finalmente, me entrego a la empatía profunda que surge en este corazón. Sí, me “entrego”, y necesito hacerlo, porque la inercia y la resistencia fundamental es una resistencia al amor y la compasión.

La culpa

Perdonar es liberarse del victimismo, de los nudos de odio y de rencor, y, sobre todo, liberarse de la culpa que oxida nuestro corazón.

La culpa es el odio hacia uno mismo, el rechazo a lo que somos, y esta es la emoción más tóxica que podemos experimentar, la que, por descontado, la matrix tratará por todos los medios de estimular y alimentar.

La culpa es la mayor fantasía del ego, la máxima expresión de separatividad. Nos amarramos al ego desde la culpabilidad. Cuando nos sentimos culpables, además, nuestro ego exige castigo (consciente o inconscientemente), y éste puede adoptar cualquier forma de sufrimiento que podamos manifestar (psicológico, orgánico, emocional, etc.). Está bien, no es necesario molestarse con ello, no es necesario culpar a la culpa. Como toda energía de la naturaleza, tiene tu propia razón de ser, su propio motivo, su propio lugar.

[En cierto momento de nuestro desarrollo la culpa establece límites a nuestra conducta y señala si nuestras motivaciones son apropiadas o no. Erik Erikson afirma que desarrollamos este “sentimiento de culpa sano” alrededor de los tres años. Este sentimiento no tiene tanto que ver con un código moral aprendido como con el desarrollo de una **empatía básica**, basada en la conciencia de que no es sano hacer daño a los demás (cuando no se interioriza esta culpa sana, se puede llegar a desarrollar la mente del psicópata). Pero claro, esta “culpa sana” pronto se convierte en una de las más valiosas estrategias psicoemocionales para podernos controlar, aprovechándose de nuestra necesidad de adaptación, de pertenencia y de seguridad].

En esencia, ¿qué nos dice la culpa? Que somos “erróneos”, que hemos “errado el tiro”, que nos hemos equivocado. Observemos esto con cuidado.

Todo lo que entendemos por error, por acción incorrecta o equivocada, todo aquello que produce dolor o sufrimiento, es producido por la inconsciencia (y la ignorancia). **Todo “error” proviene de la inconsciencia.** Y la culpa dice que *“cuando no eras consciente debiste de haber sido consciente”*, y, por lo tanto, nos hace sentir que somos incorrectos, erróneos, o intrínsecamente malos. Esta sensación de verse a uno mismo como algo erróneo o malo a veces es tan insoportable, que el mismo programa del ego elabora un aparente modo de escapar: culpar a los demás, la proyección de la culpa mediante el ataque mental.

(Claro, ante esto, alguien podría considerar que en muchas ocasiones hacemos cosas incorrectas con plena conciencia de lo que hacemos... Pero nada más lejos de la realidad. La falta de empatía, la falta de cuidado, la falta de sensibilidad, la falta de recursos individuales, incluso la falta de voluntad, son formas de ignorancia e inconsciencia, por no hablar de que, ni muchos menos, somos conscientes del espejismo de la separatividad).

Muchas veces, culpamos a los demás de lo que nos pasa porque todavía no somos capaces de gestionar nuestro propio dolor, nuestro propio miedo, nuestro propio sufrimiento... Nuestro sistema no está preparado para asumir lo que vive y hacerse responsable, y entonces lo sacamos fuera, eso es todo lo que, en ese momento, sabemos y podemos hacer: **proyectarlo**, a través de la culpa, y de su hermana gemela, la queja.

Cuando nos adentramos en el proceso del perdón tarde o temprano descubrimos que, más allá de la culpa que proyectamos hacia fuera, la culpa que más pesa es la que sentimos en nuestro interior. Cuando me desligo de los “otros” y me enfoco en mi propia mente y en mi propio corazón, entonces, se abre el camino de la transformación. Si descubro culpa en mi interior puedo preguntarme ¿es necesaria en este momento de mi evolución? ¿Necesito seguir aferrado a esta ilusión?

El perdón es la sanación de la culpa, y ésta comienza al darnos cuenta de que, de haber algo “erróneo”, ¡es la misma idea de la culpa! Sólo es un error de percepción.

La culpa dice que cuando no fuiste consciente “debiste” de haber sido consciente. Que cuando no tuviste **la voluntad y la fuerza** para actuar de otra manera, debiste de haberla tenido. Pero esto es una ilusión, un error de percepción. Las cosas son como son, no como “deben” ser, o como “deberían” haber sido. El “debería” solo es una idea, una abstracción, una simulación (esta simulación puede ayudarte a ser más atento y cuidadoso en adelante, pero esto no tiene nada que ver con “mirar atrás” para juzgarte y castigarte).

Todo lo que hacemos y manifestamos responde a nuestro estado de consciencia en un momento dado. Y ese estado de consciencia implica voluntad e implica fuerza. Cuando me doy cuenta de que podría haber actuado de otra manera es en “este” momento, no antes. Por lo tanto, lo que llamamos error solo es una oportunidad para comprender, para aprender, y seguir aunando fuerza.

Por lo demás, detrás de todo lo que “hacemos” existe una cadena de causas-efectos infinita, una insondable

trama de condicionamientos y fuerzas inconscientes más allá de nuestro control individual. Por eso se dice un Curso de Milagros: *“si yo te enseñara todos los factores que convergen en tu hermano cual tú condenas, juzgar sería imposible. Si comprendieras, surgiría el perdón”*.

Si comprendes que **“cada uno hace lo que sabe y lo que puede”** en cada momento de su desarrollo, y que, más que “hacer” las cosas, las cosas “se hacen” a través de nosotros, verás que somos inocentes. Si comprendes que **“nadie hace nada”** porque esencialmente “nadie existe”, verás que somos inocentes. Da igual como lo mires, y da igual las vueltas que tu ego le quiera dar: eres inocente, siempre lo has sido, siempre lo serás... Como todos los demás.

Perdonarse es morir al hábito de considerarnos erróneos, indignos o malos, es morir a la culpa, la vergüenza y la autocrítica destructiva. Perdonarse es aceptarse a uno mismo, estar en paz con la propia singularidad. Aprender a amarnos y aceptarnos “tal cual somos” tal vez sea el mayor desafío consciente de nuestra vida, y el camino más directo hacia la paz.

La primera revelación en el proceso del perdón es asumir que somos falibles. La segunda es comprender que tenemos derecho a equivocarnos, las veces que sea necesario. Y la tercera, es que la Existencia te ama absolutamente; seas como seas, la Existencia no te va juzgar.

Eres libre de existir como quieras, la Existencia no te va a juzgar, únicamente vas a recoger los frutos kármicos que tengas que recolectar, todo aquello que necesites experimentar en el ámbito de la dualidad.

Perdonarte es comprender que este psicocuerpo tiene su propia naturaleza, su propio condicionamiento y su propia actividad. Tu cuerpo, tu mente, tus emociones, reaccionan y se mueven en su contacto con el mundo y los demás. También comprendes que te identificas y sueñas, y que cuando esto sucede te lo tomas todo de manera “personal”.

Comprendes que “lo que es” es “lo que es”. Este ego es lo que ahora es, esta voluntad es la que ahora es, esta consciencia es la que ahora es, y no te culpas ni castigas por ello, ni luchas por lo que “debería” ser. Comprendes que, como decía Nisargadatta: “todo sucede por sí mismo, y sucede para bien”.

Perdonar es tu responsabilidad. Es renunciar a la culpa y elegir la inocencia, renunciar al conflicto y elegir la paz.

Perdonar es soltar, vaciarse, renunciar a la ilusión... Perdonar es comprender todo esto y soltarlo en la conciencia-corazón.

El mundo es tu proyección. Cuando perdonas a los demás, te perdonas a ti mismo. Cuando te perdonas a ti mismo, perdonas a los demás. Da igual la dirección. Y da igual que el “otro” cruce el puente o no lo cruce, al final, el puente siempre es hacia tu propio corazón.

Culpa inconsciente

Lo que subyace a toda manifestación consciente de la culpa es la culpa inconsciente que anida en el “inconsciente colectivo” de la humanidad. Un sentimiento ancestral de ser erróneo, una identificación inconsciente con el “error”.

De aquí surge la noción del “pecado”, que en su sentido raíz viene a decir: “*errar el tiro*” (me he equivocado).

Esta culpa inconsciente tiene un origen metafísico y trascendente, tiene que ver con nuestro ingreso en la Matrix primordial, el mundo de la dualidad y la separatividad.

La culpa inconsciente procede de una negación del Ser. Asumir el olvido de nuestro Ser profundo para representar y experimentar en el mundo como individuos separados.

Ante la experiencia de la separación de la Fuente (Perfecta Unidad), se desarrolla en la mente colectiva un sentimiento como de haber hecho algo horrible, de haber cometido un error trágico y colosal... Este “error”, **ese ingreso en la separatividad produce culpa, y la culpa mantiene la conciencia de separación**. Sin embargo, la separación sólo es un sueño, nunca ocurrió como realidad.

La separación es fruto de la imaginación, un sueño en el que elegimos creer, y, por tanto, crear como experiencia: experimentar el programa del ego y vivir una creación independiente, basada en separatividad.

La misma libertad fundamental que nos permitió separarnos “aparentemente” de la Fuente, ahora está presente para regresar (también aparentemente) a Ella.

El perdón profundo tiene que ver con este recuerdo esencial: comprender que no hay culpa, que nunca la ha habido, ni nunca la habrá. Todo es un sueño que, como Gran Mente, decidimos soñar... Ese parece ser el modo en el que podíamos dar salida y derramar a la existencia nuestra infinita Creatividad.

Todos los seres son hebras de la misma Conciencia, hilos entretnejidos en una misma trama Universal.

Cada ser se manifiesta a través de esta expresión única que encarna, y del papel exclusivo que, en esta gran Obra del mundo, le toca representar.

Cada ser vive su propio proceso de auto-olvido y auto-descubrimiento, su propio ocaso y su propia alborada, pero todos son aspectos de una misma Mente Iluminada.

Perdonar es recordar... Recordar mi verdadera naturaleza en la Conciencia. Recordar que Yo Soy todos los personajes soñados en esta gran Obra Universal. Como reza un Curso de Milagros: "Perdonar es llevar las ilusiones ante la Verdad".

Señales en el proceso del perdón

No traes, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar tu mentalidad con respecto a él.

(Un Curso De Milagros)

La causa de mi sufrimiento no es lo que sucede, sino como percibo lo que sucede.

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Si sufro, es que percibo incorrectamente.

He descubierto la verdadera causa del sufrimiento: he creído en la separación, he creído en la culpa y he creído en mi proyección. Recuerdo que todo es un sueño y que yo soy el soñador. Perdono el sueño, el haber estado soñando. Suelto toda atadura y entrego la proyección.

El perdón comienza cuando comprendo que el sufrimiento ya no es necesario. Si el conflicto está en mi mente, también está en ella el poder de sanarlo y liberarlo.

Perdonar es sanar la mente. El estado natural de la mente es la paz.

*La decisión de perdonar surge de nuestra **voluntad de caminar hacia la paz**: “es mi voluntad percibir a esta persona/situación desde una total paz y aceptación”.*

*La decisión de perdonar surge de la **voluntad de amar**: “elijo percibir el mundo con los ojos del amor”.*

*La decisión de perdonar surge de la **voluntad de despertar**: “elijo sentirme totalmente inocente en un mundo totalmente inocente”.*

*La decisión de perdonar surge de la **voluntad de transformar**: “me entrego al proceso al perdón, no sé como será, ni las dificultades que surgirán, ni el tiempo que durará, pero confío y me entrego a la transformación.”*

Tu decisión es decisiva: o eliges el miedo o eliges el amor, o eliges el conflicto o eliges la paz, o eliges juzgar o eliges perdonar. Y recuerda, elijas lo que elijas, esta Existencia no te va a juzgar.



El proceso de liberación del sufrimiento implica necesariamente cambiar mi sentido de identidad; “quién soy yo” es la cuestión fundamental. No puedo superar el sufrimiento si no supero mi identidad en el ego.

El ego no es la verdad, sino una experiencia mental de la que se puede despertar. Cada experiencia del perdón es un pequeño despertar.

Perdonar es recordar nuestra identidad más esencial, una identidad en el Amor, la Inocencia, la Sabiduría y la Bondad.



Más allá del papel que las personas representamos e interpretamos a diario, estamos unidos en lo esencial. El cambio de percepción se orienta a ver más allá de las apariencias para penetrar en lo esencial. Cuando descubro lo esencial en mí mismo, lo descubro en los demás, y entonces es cuando puedo percibir con paz y claridad.

LIBERAR LAS CREENCIAS

Libera tu mente, y contemplarás un mundo liberado.
(Un Curso de Milagros)

Nuestra capacidad de amar está profundamente influida por las creencias inconscientes que tenemos sobre nosotros mismos y la naturaleza humana.

Las creencias son programas. Estos programas configuran nuestra percepción, y por tanto nuestra forma de sentir y experimentar la vida.

La mente programada no puede desprogramarse a sí misma. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de ir más allá de la mente programada.

No se trata de luchar contra la mente programada. Al luchar, te vuelves a identificar con el programa. La lucha no es tu verdadera naturaleza; el programa solo necesita ser reconocido y expuesto a la luz de la conciencia.

Un programa gobierna la percepción hasta que nos damos cuenta de su existencia. Este “darse cuenta” procede de un nivel más profundo que la mente programada, procede de la comprensión, de la conciencia interior.

El sistema de creencias

Las creencias son programas que nos dirigen inconscientemente. Y toda mente tiene su programación (su sistema de creencias).

Claro, a veces pensamos que por “creencias” nos referimos a creencias religiosas, que los “creyentes” son personas religiosas... Pero no, lo que aquí se está señalando es que todos somos “creyentes”; los ateos, los escépticos, los nihilistas, los que “no creen en nada”, también lo son: creer que dios no existe, que nada tiene sentido, que no hay respuesta para nada, no dejan de ser creencias de la mente programada. Tenlo en cuenta, todos somos creyentes, y toda nuestra vida se rige y responde a unas creencias determinadas.

Tenemos grabadas creencias profundas que vivimos como auténticas certezas, la mayoría son inconscientes y se imprimen a modo de redes neuronales que se activan automáticamente. Dicho con otras palabras, una creencia funciona como un “chip” en nuestra mente. Como un **programa**. El chip tiene una información grabada y una estructura bien definida, y esa información condiciona de manera determinante nuestra forma de percibir y de asumir la vida.

Las creencias funcionan como un “chip”, y también como un “filtro”. Filtran lo que captan nuestros sentidos, y lo que llega a nuestra consciencia. De esa manera, la creencia busca consolidarse y justificarse en la experiencia.

Tenlo en cuenta porque es muy importante; las creencias tiñen nuestra percepción y median en nuestra relación con la vida, disparan un complejo mundo emocional y

determinan nuestro comportamiento de manera definitiva. Las creencias median y condicionan, pero también **configuran nuestra experiencia de la “realidad”**. Dicho más poéticamente, *creer es crear*.

Vives aquello en lo que crees. Nuestras creencias y emociones más profundas se convierten en el patrón de nuestras experiencias.

¿Qué son las creencias?

Las creencias son afirmaciones, pensamientos, conclusiones e ideas sobre nosotros mismos, el mundo que nos rodea y la vida en general. Una creencia es simplemente algo en lo que crees, lo que crees sobre la vida, sobre el trabajo, sobre el dinero, sobre la política, sobre la sociedad, sobre la sexualidad, sobre las relaciones de pareja, sobre el propósito de esta existencia... Y bueno, es justo decirlo, muy pocas de esas creencias son tuyas realmente... Sí, algunas son fruto de tu experiencia, pero la mayoría de ellas, las más profundas e inconscientes (las que dirigen el rumbo de tu vida realmente) te fueron legadas por la educación, por el entorno familiar y cultural, por la mente colectiva donde te tuviste que desarrollar.

Los programas fundamentales en tu mente subconsciente no son tus propios deseos y aspiraciones. Son los comportamientos que copiaste de otras personas, principalmente tus padres, tu familia y tu comunidad. Tus creencias son de hecho sus creencias, sus deseos.

(Bruce H. Lipton)

A parte de nuestra programación biográfica y familiar, el inconsciente colectivo “carga” con poderosos programas que pueden determinar nuestra relación con la vida de manera fundamental. Efectivamente, en el contexto que nos encontramos, sobra decir que estos programas son diseñados y se insemnan en la mente colectiva por fuerzas o entidades cuyo propósito no es, precisamente, nuestro desarrollo y bienestar. La matrix es en la mente, y la mente es programada con creencias. ¿Qué clase de creencias podrían ser infundidas por “aquellos” que tratan de controlar y explotar la granja? Muy sencillo, todo aquello que pueda limitarnos, debilitarnos, fragmentarnos... Hacernos sentir carencia, inseguridad, culpabilidad... En resumidas cuentas, lo que se cultiva, por todos los medios, es la creencia en “la versión oficial de la realidad”, la creencia en *“ese mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad”*.

Ya investigamos como opera toda esa ingeniería psicológica, como la educación, la propaganda, los medios de comunicación, etc., apuntalan los sistemas de creencias en plena sintonía con su sistema de control. Por lo tanto, **salir de la matrix también implica revisar y cuestionar honestamente nuestro sistema de creencias**, y más difícil todavía ¡asumir que no son “nuestras”! ¿Por qué es tan difícil cuestionar nuestras creencias? Porque esas creencias están ligadas a nuestro sentido de identidad. Cuestionar nuestras creencias significa cuestionarnos a nosotros mismos, y esa es la gran dificultad.

Tu sistema de creencias inconscientes sigue en su lugar porque no lo examinas. (...) La única manera de liberarse de las ilusiones es dejando de creer en ellas.

(Un Curso de Milagros)

La creencia más básica, la que más interesa imprimir y alimentar, es la **creencia en la dualidad y la separatividad**; creer que estamos separados, aislados unos de otros, como fragmentos desconectados en esta fría y desoladora existencia. La **creencia en el materialismo** (solo existe la materia, lo tangible, lo inmanente, lo que se puede “ver con los ojos”, lo que se puede “medir y pesar”) apoya en sí mismo esta creencia en la separatividad. Sí, la matrix se mantiene por nuestra **creencia en las apariencias** (creemos en lo que “parece ser”, no en “lo que es” verdaderamente), en eso consiste nuestro despiste fundamental.

Creemos en la matrix, creemos en el sueño, creemos en la ilusión. Y de ahí tanto sufrimiento y tanta desesperación.

A partir de ahí, la creencia en la “ley de la selva” (la ley del más fuerte), la creencia en la competitividad (hay que luchar unos contra otros para sobrevivir y progresar), la creencia en la autoridad (política, económica, ideológica, científica, religiosa, etc.), la creencia en el enemigo, en la escasez, en el conflicto, en la dificultad de medrar y prosperar... Todo eso le sigue de manera natural... Todo lo que nos limita, todos los “no puedo”, los “no valgo”, los “no soy capaz”, los “más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”, los “eso es imposible” y cosas del tipo “la ignorancia es la felicidad”, todo eso le sigue naturalmente cuando creemos en la apariencia de limitación y separatividad. Todo esto es artificioso, pero recuerda, el poder de las creencias es tal, que hace que éstas terminen por “justificarse” en eso que llamamos nuestra realidad. *Crear es crear*, cuando examines tu vida no olvides esta ecuación fundamental.

Ante esto, ahora alguien podría replicar: *“está bien, existen sin duda creencias de origen dudoso o artificioso,*

creencias heredadas o inseminadas sibilinamente en nuestra mentalidad, pero ¿qué hay de las creencias que responden a nuestra experiencia directa?

Sí, existen creencias que proceden de nuestra propia experiencia, y esta experiencia nos lleva a establecer “conclusiones” y “generalizaciones” sobre todos los aspectos de la vida en general.

Una creencia es un juicio arbitrario que se establece sobre algún aspecto de la realidad a los que atribuimos un significado.

Ahora bien, estas conclusiones, estos significados, estas creencias, ya sean inseminados desde afuera o elaborados *arbitrariamente* a raíz de nuestra propia experiencia, “atraen” una y otra vez la misma experiencia, para poder justificar y consolidar esa creencia. Es como un círculo vicioso donde ambas se retroalimentan: *la experiencia genera una creencia, la creencia atrae a la experiencia.*

[*Lo semejante atrae a lo semejante.* En un lenguaje cuántico diríamos que colapsamos o materializamos las posibilidades con las que “resonamos”, aquello que sintoniza con nuestras creencias, emociones y estados de ánimo, en definitiva, con el estado consciencial o la frecuencia interna en la que vibramos. Cuando lanzo la caña al estanque de posibilidades, no pica “cualquier” pez; siempre pescamos el pez con el que resonamos].

A esto también se le suele llamar “profecía autocumplida”. Por ejemplo, un hombre o una mujer me traiciona en una relación sentimental, y esa experiencia establece una creencia: *“los hombres o las mujeres no merecen confianza, los hombres o las mujeres te van a traicionar”*. Sí, parte de una experiencia, pero esa creencia ya está pulsando

para que se repita, y de ese modo poder justificar tanto la creencia como la impronta emocional. Recuerda, **esa idea ya está filtrando lo que percibes**, y tarde o temprano se volverá a manifestar. Entonces, cuando vuelve a suceder decimos: *“ves, no es una creencia, es un hecho que los hombres o las mujeres no merecen confianza, siempre te van a traicionar”*. Es una profecía autocumplida, nada más.

Otro ejemplo: nuestra experiencia del mundo nos podría llevar a generalizar y establecer una creencia: *“la vida es injusta”*. *“Y esto es un hecho, no una creencia”*, alguien podría replicar. Sí, pero esa creencia continúa alimentando el hecho, y lo perpetua hasta la saciedad. Al final, con respecto a nuestra experiencia del mundo y de la vida, lo más certero e inteligente tal vez sea proclamar: *“sí, hasta ahora esto ha sido así o ha sido así...”* Ese **“hasta ahora”** es el matiz fundamental.

Hasta ahora la vida ha sido injusta... Hasta ahora mi relación con los hombres o las mujeres ha sido así o así... Vale, pero ahora mismo, y de aquí en adelante ¿cómo quieres que sea? Siempre puedes reprogramar tus creencias, siempre puedes recrear nuevas experiencias.

Las creencias pueden ser un gran recurso o una gran limitación, pueden abrirnos horizontes o blindar nuestros ojos y nuestro corazón.

Observa tus creencias, observa si te dan vida y te dan fuerza, o si, de lo contrario, limitan y condicionan de manera tóxica tu vida y tu experiencia.

Descubrir y transformar las creencias

Las creencias tienen una estructura profunda (inconsciente) y otra superficial. La estructura superficial queda manifiesta a través de nuestro lenguaje y nuestros actos. Para descubrirlas, por lo tanto, lo más sencillo es comenzar por observar y detectar esta estructura superficial, permanecer atentos a nuestras formas de pensar y de expresar, a nuestros “clichés”, “generalizaciones” y “frases hechas” que surgen en nuestras conversaciones distraídas y en nuestros “relatos” de vida.

Cuando descubrimos una creencia obsoleta (desfasada de nuestro actual momento de conciencia), cuando descubrimos una manera de pensar que nos impide ser lo que somos y vivir en coherencia, lo primero es *perdonarla*. Después, uno puede discernir si en este momento de su vida es necesario conservarla o liberarla.

Cuando descubres una creencia puedes conservarla o puedes liberarla, esa es tu libertad. Lo que necesitamos comprender es que no podemos esperar resultados diferentes haciendo y pensando lo mismo de siempre. Si no cambia la mente, no esperes cambios en ningún otro lugar.

El que siembra un pensamiento, cosecha una acción.

El que siembra una acción, cosecha un hábito.

El que siembra un hábito, cosecha un carácter.

El que siembra un carácter, cosecha un destino.

(Antiguo proverbio)

Recuerda: si quieres salir de la matrix tienes que revisar, cuestionar y en su caso transformar tu sistema de creencias. Y para esto existe toda una ciencia terapéutica (conciencia

y neuroplasticidad). Ya sea que se hayan formado por tu propia experiencia, o bien por haber sido inseminadas por fuerzas externas como un parásito en lo profundo de tu conciencia, si te limitan de cualquier manera, si te conducen a una experiencia de ti mismo y del mundo que realmente no deseas, reúne tu coraje, y asume tu fuerza.

¿Quieres salir de la matrix? Pues entonces tienes que transformar tu manera de pensar y percibir la realidad, tienes que descartar todo aquello que te pueda mermar y limitar, todo aquello que degrade tu relación con la vida y la expresión de tu infinito potencial.

“Hay que ganarse el pan con el sudor de la frente”, “para sobrevivir hay que competir, hay que luchar”, “la vida es injusta”, “siempre ha habido desigualdad y siempre la habrá”, “siempre ha habido abuso de poder y siempre lo habrá”, “siempre pagan justos por pecadores”, “todo está corrompido”, “por mucho que nos esforcemos siempre será igual”, “nunca aprenderemos”, “no podemos elegir”, “el mundo es un valle de lágrimas”, “la ignorancia es la felicidad”.

Sí, para muchos, y en términos generales, podría decirse que todo esto es cierto... Es cierto, hasta este momento... La cuestión es qué eliges **ahora**, ¡en este momento!

Da igual que una experiencia, una creencia, reine dos días o dos mil años. Aquí y ahora siempre es una oportunidad para la transformación; sabe (mente), siente (emoción) y persevera (acción), así de simple es la ecuación.

Hasta ahora he creído en la injusticia (esa ha sido mi experiencia). Ahora elijo la justicia y la ecuanimidad.

Hasta ahora he creído en la corrupción... Ahora elijo la honradez y la honestidad.

Hasta ahora he creído en la usura y la avaricia... Ahora elijo la generosidad.

Hasta ahora he creído en la crítica y el juicio... Ahora elijo el respeto y la bondad.

Hasta ahora he creído en la escasez... Ahora elijo la abundancia y la prosperidad.

Hasta ahora he creído en la dificultad... Ahora elijo la sencillez y la naturalidad.

Hasta ahora he creído en el conflicto... Ahora elijo la paz.

Hasta ahora he creído en la mentira y la ignorancia... Ahora elijo la verdad.

Hasta ahora he creído en el “no es posible”... Ahora comprendo que vivo en un océano de infinita posibilidad.

Simplemente, descarta de tu mente todo aquello que no quieres alimentar, renuncia a esas creencias y elije de nuevo con plena responsabilidad. Elegir lo que quieres en tu vida es tu derecho natural.

Sí, todo es esto es muy bonito, y hasta tiene su sentido, pero, a la hora de aplicarlo, no nos lo acabamos de “creer”, ¡jajaja!

Ya lo advertimos: cuestionar nuestras creencias es cuestionar nuestra identidad. El miedo no es al desprendimiento de ciertas creencias, sino al desprendimiento de nuestra vieja identidad. Creemos ciegamente en esa vieja identidad, y esa es la gran dificultad.

Esto lo más duro de aceptar: que **no soy lo que creo ser**, que no soy esta nacionalidad, estas ideas políticas y religiosas, este sistema de creencias familiar y cultural, que no soy este status social, ni esta profesión, ni estas cualidades

personales, ni esta incompetencia ni esta habilidad... No soy este nombre, ni estos apellidos, ni esta raza, ni este género sexual, ni siquiera soy este cuerpo, ni esta yoidad... Todo esto son limitaciones que te imponen y que te impones a ti mismo, en realidad no eres nada que se pueda definir o etiquetar.

Siempre tenemos dos posibilidades: creer o no creer en las apariencias. Siempre, en cada momento, tenemos la posibilidad de despertar.

Hasta ahora he creído en “mí” mismo, y he creído en mis “problemas”, ¡jajaja! Ahora, los “problemas” se transforman en “situaciones”, en desafíos creativos en los que la consciencia se pueda desarrollar, y, a través de los cuales, revelar mi verdadera identidad.

El alma dice: “yo soy libre, a pesar de esta limitación, yo soy libre”.

Si piensas que estás limitado, seguirás limitado; si sabes que eres libre, serás libre.

No digas nunca “no puedo”, pues eres infinito, el Espíritu todopoderoso. Todo el conocimiento está en mí, todo el poder, toda la pureza y toda la libertad, ¿por qué no puedo expresar ese conocimiento, este poder, esta pureza? Sólo porque aún no me lo creo. Dejadme creer en ello y saldrá a la luz, obligatoriamente.

(Vivekananda)

Recuerda, inicialmente, todo lo que nos mueve son las creencias, hasta el mismo escepticismo (el escepticismo ciego) es una creencia. Sin embargo, pronto descubrimos que la verdad está más allá de cualquier creencia. La creencia ciega dice: “creo en esto”, el escepticismo ciego

dice: “no creo en esto”, la mente inocente dice: “no sé, lo observaré”.

Busca la verdad por ti mismo. No creas ciegamente, ni niegues ciegamente. No aceptes el conocimiento de segunda mano. No adoptes las opiniones de los demás. Simplemente mantente despierto, recuerda tu inocencia inteligente, tu naturaleza en lo esencial.

Esta inocencia es la base de todo “saber”. Sí, en esta inocencia pasamos del creer al saber, del conocer al comprender, del territorio de la mente al espacio abierto de nuestro propio de ser.

Un nuevo paradigma

Por último, cabría aplicar una pincelada sobre todo este sistema de creencias convertido en paradigma cultural dentro de la mente colectiva de la humanidad. Como vimos, el “cuarto cuadrante” se presenta delante de nuestros ojos para que tomemos conciencia de qué realidad estamos experimentando, y de qué realidad queremos experimentar como humanidad. En esta “era de la conciencia” podemos despertar a una nueva forma de ser y hacer en el mundo, un nuevo paradigma en el que nuestra vida cambie su “centro de gravedad” del ego a la conciencia, del miedo al amor, y de la ignorancia a la verdad.

Un salto de paradigma:

Separatividad	Unidad fundamental
Universo determinista	Universo cuántico
Aislamiento	Interconexión
Sobrevivir	Vivir
Escasez	Abundancia
Competitividad	Cooperación
Pirámides	Esferas
Hostilidad	Benevolencia
Lo que me conviene	Lo correcto
Miedo a las diferencias	Respeto a las diferencias
Victimismo	Responsabilidad
Casualidad	Causalidad
Azar	Sincronía
Vida mecánica	Vida orgánica
Vida repetitiva	Vida creativa
Represión	Integración
Creer	Saber
Valor por hacer o por tener	Valor por ser
El camino hecho	El camino por hacer

PARTE III





Y AHORA, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Una vez asumido este cambio de “posicionamiento” profundo, una vez comprometidos con el perdón y el cambio de percepción, con nuestra verdadera identidad en la conciencia-corazón, entonces, podemos pasar a la acción. ¿Qué podemos hacer para mejorar la experiencia de este mundo? Muy sencillo: *tienes que hacer lo que no puedes dejar de hacer*, tienes que, simplemente, permitirte florecer.

Cuando sueño, no soy consciente de que estoy soñando; cuando despierto en el sueño, el sueño se sigue desplegando, pero ahora sé que estoy soñando. En este “sueño lúcido” sabes que todo lo que sucede es un sueño, incluso que “tú” mismo eres un personaje soñado. Y todo está bien. Eres testigo del sueño y te mueves lúcidamente por él. Estás en paz con el sueño, y solo permites que en este “punto de observación” que llamas “tú” mismo suceda lo que tenga que suceder, y sea lo hecho lo que se tenga que hacer.

Dar a la vida lo que tengo para darle

Cuando un ser humano emprende un “camino de conciencia”, cuando comprende “lo que es” y lo que “representa” su vida, naturalmente surge la gratitud y algo así

como una “sacudida” creativa. Esta impresión profunda de gratitud por la existencia y por la vida, nos hace inclinarnos para honrar esta **gracia** recibida, y nos impulsa a reconocer lo que podemos ofrecer, aquellos dones que tenemos para dar al conjunto de la vida.

¿Qué tengo para dar a la Vida? ¿Cómo puedo utilizar mis habilidades para compartirlas con el mundo de manera creativa?

Aquí y ahora haz plenamente consciente tu potencial connatural, tus dones, tus talentos, tus habilidades, aquello que “haces bien” y surge de ti naturalmente, aquello que te da “fuerza”, que te hace disfrutar y te realiza verdaderamente. Toma conciencia de todo aquello con lo que puedes contribuir al mundo, y ofrécelo genuina y generosamente. Recuerda: puede ser cualquier “cosa”, no desestimes algo por considerarlo “insustancial”, ya sea una habilidad práctica, intelectual, emocional o espiritual. Recuerda, cultivar tomates, barrer la acera de manera impecable o realizar un proyecto aéreo espacial, son igual de valiosos en lo esencial; lo que cuenta es lo que tenemos para “dar”. La conciencia de “servir a la vida” es una de las mejores recetas para la plenitud y la felicidad.

La auténtica autorrealización se logra cuando una persona sigue su vocación interior, su tarea especial que le toma a su servicio. Cumpliéndola, se autorealiza: esa persona descansa en sí misma, y su acción tiene peso. Puede ser un artesano, un empresario, un campesino, una madre, un padre o un músico. No importa a qué se dedique o qué hace. Esas personas realizan aquello a lo que su vida tiende y alcanzan su plenitud.

(Bert Hellinger)

Y ahora, ¿qué puedo hacer?

El propósito vital

Si el camino que sigues no tiene corazón para ti, estás perdiendo el tiempo.

(Carlos Castaneda)

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Cuál es tu lugar y tu misión en la vida? Antes de ser programado por este entorno familiar, social y cultural, ¿qué es lo que venía contigo de manera potencial y natural? ¿Qué es lo que has venido a hacer a este mundo? ¿Qué te hace disfrutar?

Si no tienes claro tu propio rumbo, vas a seguir el de los demás; el que los demás te impongan para satisfacer sus propias necesidades, aprovechándose de tu falta de claridad.

El propósito de nuestra vida se va revela conforme caminamos... No se trata tanto de buscarlo, sino de descubrirlo en cada paso... Como dice un dicho tibetano: “*encontrar el sentido de la vida solo es difícil para quien se empeña en buscarlo*”.

Por lo general, desde la mente programada es difícil alinearse con el propósito vital, básicamente porque a esa mente no le interesa esa cuestión en realidad, a esa mente le interesa la supervivencia y la seguridad. El propósito se halla latente en nuestro corazón, como una semilla esperando ser cuidada y nutrida, para poder desplegar en el mundo todo su potencial y su verdad creativa.

El propósito de nuestra vida surge como una inspiración, como una certeza profunda y una alegría en el corazón.

El sentido de la vida es una revelación muy íntima, y siempre pasa por el corazón. De modo que, para permitir que se revele, es preciso despejar la mente y afinar la escucha...

Cuando descubrimos el propósito de nuestra vida surge una motivación profunda que nos impulsa y nos colma de vitalidad. Asumimos una perspectiva mucho más rica y más amplia de nuestra vida, así como la fuerza para enfocarnos en lo verdaderamente significativo e importante. Además, cuando el propósito se revela en nuestro corazón, tal vez descubramos que éste no se ciñe exclusivamente a nuestro interés particular; si el propósito es egocéntrico, si solo mira por sus objetivos y sus necesidades particulares, es poco probable que esa semilla se convierta en un bosque, a lo sumo, en una zarza espinosa, estéril y desaborida. El propósito profundo tiene que ver con poner nuestros talentos y habilidades creativas al servicio de la vida.

La pregunta “¿qué gano yo con eso?” es el diálogo interno del ego. La pregunta “¿cómo puedo ayudar?” es el diálogo interno del espíritu.

Todo el mundo tiene un propósito en la vida, un don único o un talento especial. Y cuando combinamos ese talento único con el servicio a los demás, experimentamos la alegría verdadera y el significado real del éxito, el éxtasis y el júbilo de nuestro propio espíritu, que es la meta última de todas las metas.

(Deepak Chopra)

Propósito interno y propósito externo

Esencialmente, esta Existencia no tiene ningún propósito, porque esta Existencia no va a ninguna parte, ni tiene nada que realizar, ni necesita realizarse.

Y ahora, ¿qué puedo hacer?

Ya está Todo Realizado. Es en los planos de manifestación donde surge el propósito, en forma de “destino” colectivo e individual, y eso es lo que se puede llegar a realizar.

En estos planos de manifestación, donde representamos las infinitas aventuras de los seres individuales, es donde podemos hablar del propósito vital. Algunas corrientes señalan hacia el propósito interno y el propósito externo como la doble cara de una misma realidad: el propósito interno tiene que ver con el “ser”, el externo tiene que ver con el “hacer”, y ambos están íntimamente relacionados, de no ser así, por mucho que logremos en el “hacer” carecerá de dicha y significado.

El “ser” no está no está desconectado del “hacer”. El “hacer” surge del “ser”. El “ser” se expresa en el “hacer”.

El propósito interno tiene que ver con desarrollar y ampliar nuestra consciencia, en despertar gradualmente a través de todas las experiencias que configuran nuestra existencia. Este propósito es compartido por toda la humanidad y, en esencia, está en sintonía con toda la Existencia; *es la semilla donde el Universo deposita todo su Amor y toda su Inteligencia.*

El propósito externo es singular y varía para cada cual; es el sentido de lo que hacemos y como lo hacemos, y se desarrolla y evoluciona a lo largo de las diferentes fases de la vida, siempre de manera única y particular.

Cuando descubrimos el propósito interno, en alguna u otra medida, el externo *pugna* por manifestarse en coherencia. A veces, esto puede presentarse en forma de crisis (pérdida de trabajo, ruptura sentimental, accidente, enfermedad, vacío existencial, etc.), algún suceso inesperado que llega para favorecer el desprendimiento del pasado,

de las viejas referencias y de las formas conocidas, como una llamada profunda que nos susurra y nos anima: “es *momento de cambiar esta realidad*”. Y entonces, pueden saltar las alarmas, las dudas, la inseguridad... Es natural, pero no nos queda otra... La confianza en el propósito es lo que nos permite atravesar el umbral.

El anhelo de seguridad interfiere con todas las empresas grandes y nobles.

(Tácito)

A medida que el ego deja de controlar la vida, disminuye la necesidad psicológica de seguridad. Podemos vivir con incertidumbre y hasta disfrutarla.

Cuando la aceptamos, se abren una infinidad de posibilidades, el temor deja de dominar la vida y de impedirnos dar el paso hacia el cambio.

(Eckhart Tolle)

Una vida con sentido es significativa en todos sus aspectos: cada cosa que vivimos es un fin en sí mismo, no un medio para llegar a ningún otro lugar. Todo tiene sentido Ahora. Todo es como debe ser Ahora. Todo lo que necesito para recordar, para comprender, para crecer, me viene dado en este Ahora inmensurable.

Trabajo y propósito vital

Descubrir y seguir tu vocación consiste en encontrar tu lugar en el mundo.

(Richard Leider)

Y ahora, ¿qué puedo hacer?

Parte de nuestro propósito vital se expresa en el trabajo que realizamos; si tengo claro el propósito, tarde o temprano tendré claro el trabajo que necesito para desplegarlo.

Cuando el trabajo que realizamos nos “desgasta” es que no es vocacional. Si lo es, en lugar de desgastarnos, nos insufla alegría y vitalidad. La pregunta es muy sencilla: el trabajo que realizo *¿me da fuerza o me la quita?* Esa es la cuestión fundamental.

La **vocación** es lo que da sentido a nuestro desempeño laboral y profesional. Cuando nuestro trabajo carece de vocación y propósito, tarde o temprano nos podemos encontrar con una profunda sensación de “vacío existencial”; sentimientos de frustración, de inutilidad, de hostilidad, sentimientos, al fin y al cabo, de sentirnos excluidos de nuestra propia vida, y de estar perdiendo una gran oportunidad.

Para algunas personas el trabajo “lo es todo”, para otras, se trata de una dolorosa carga existencial. Algunos, se escapan de su vida en el trabajo “sin medida”, se refugian en él para evitar mirar otras cuestiones que están pidiendo desarrollo en otras áreas de su vida (vínculos relacionales, carencias afectivas, deseos de compararse y merecer, cumplir expectativas, etc.). Otros, sienten que en el trabajo “pierden” su vida, viven en el “*por fin es viernes*” y sueñan con que algún día les “*toque la lotería*”. Para estas personas “la vida comienza cuando el trabajo termina”, el trabajo solo es un medio para “ganarse la vida”.

No obstante, no es un puesto de trabajo lo que me desconecta de mi propósito de vida, si creo en esto, ya estoy desconectado. Claro, en muchos casos encontrar como desarrollar nuestra vocación en el trabajo requiere su tiempo y su espacio, la oportunidad y el momento

adecuado. Puede que ahora mismo no esté en el lugar que me corresponde, pero puedo ir preparando ese “gran salto”. Mientras tanto, el propósito puede seguir intacto; lo que ahora hago, siempre puede estar acompañado de amor y mi propio valor humano.

Lo que hace de la vida algo insustituible e irreemplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende de la persona; de quien lo haga y de como lo haga, no de lo que se haga.

(Victor Frank)

Si tu “lugar” está en el mundo empresarial, ofrece lo mejor de ti mismo y pon amor en lo que haces. Si está en la política, ofrece lo mejor de ti mismo y pon amor en lo que haces. Si está en el mundo de la agricultura, de la industria, de la ciencia, del arte, de la tecnología, de la comunicación, de la salud, de las terapias alternativas, de la educación, de los servicios, de la jardinería, de la gestión administrativa, de la divulgación, del activismo social y medioambiental... Ofrece lo mejor de ti mismo y pon amor en lo que haces... Sea como sea, ese “amor” es la receta para una vida significativa, y para la transformación del mundo en su totalidad.

El trabajo es una forma de cooperar y contribuir con la vida, es un espacio para el desarrollo humano, y es una oportunidad... Una oportunidad para manifestar nuestros valores, nuestra inspiración y nuestra creatividad, para crear vínculos humanos y contribuir con la comunidad. En definitiva, el trabajo es una oportunidad para darnos al mundo, y para realizarnos a través de ese “buen dar”.

EL JUEGO DE RECORDAR

¿Qué es el milagro sino este recordar? ¿Y hay alguien en quien no se encuentre esta memoria?

(Un Curso de Milagros)

Sabemos lo que somos, y sabemos lo que podemos hacer y ofrecer a la vida, pero claro, todo esto es un proceso que se cuece momento a momento, día a día... “Salir de la matrix” es una ciencia, y es un arte... También es un **juego de atención** continuo y penetrante.

Ahora comprendes cual es la naturaleza de la matrix, como opera, y has descubierto algunas claves para liberarte. Te has comprometido con el despertar, con la transformación, con la apertura de tu corazón, pero claro, aún queda la inercia... Una vez que has decidido salir de matrix te encuentras con el peso de los hábitos y poderosas inercias, te das cuenta de que, por más firme que sea tu determinación, en muchos momentos no puedes dejar de soñar, de identificarte y de juzgar la experiencia... Es natural, simplemente cabalgas una onda de conciencia, entre el dormir y el despertar, entre la ausencia y la presencia.

Y aun así... En el darse cuenta del dormir hay despertar, en el darse cuenta de la inatención hay atención, en el darse cuenta de la identificación se abre un camino hacia la desidentificación.

Caminas entre dos mundos. El nuevo enfoque se entremezcla con la inercia de una vieja percepción y una vieja identidad. Con un pie en el antiguo paradigma y otro en el nuevo transitas, como sabes y como puedes, por la zona *crepuscular*. Por lo demás, no es necesario transitar por esta zona como un “deber existencial”, sino como un “juego para recordar”, momento a momento, nuestro compromiso con el despertar.

Y bien, dicho lo dicho, ¿hay algo que propicie y favorezca este juego de atención? Sí, hay algo que lubrica y cataliza todo el proceso, y por sintetizarlo lo llamaremos **meditación**.

Meditación y el desarrollo de una nueva percepción

Las prácticas de meditación y atención plena, las prácticas de presencia, son fundamentales para aprender a observar con claridad y honestidad la actividad de nuestra mente programada, así como para tomar contacto con los estados de consciencia más allá de la consciencia ordinaria.

Señalamos a continuación algunos aspectos esenciales que bien podrían venir asociados a la práctica.

Discernimiento. Exploración y reconocimiento de nuestros programas, de nuestros sistemas de creencias y nuestras percepciones. Conocer las estrategias globales del ego. Darse cuenta de los patrones repetitivos, de las estrategias defensivas y de los hábitos del ego en su lucha por la supervivencia. Explorar los sistemas de pensamiento y los mecanismos de proyección (ataque y defensa, víctima y agresor). Explorar la relación entre creencias y experiencias.

Cambio de percepción. Toma de conciencia de nuestra percepción errónea. Trabajo con la proyección y el cambio básico de percepción. Adentrarse en las corrientes de la sabiduría perenne y la filosofía no dual. Nuestra mirada pasa de quedar fijada en las apariencias a apreciar lo esencial. Pasamos de las “formas” al “fondo”, de los comportamientos y actitudes que expresamos a la inocencia básica de nuestro ser esencial.

Creatividad. ¿En qué medida la meditación puede liberar nuestra creatividad? La respuesta es: totalmente. La meditación aparece en este XXI como un proceso fundamental, tanto en el desarrollo de la consciencia como en de la creatividad que precisamos en nuestro momento como humanidad. La meditación nos sumerge en el Ahora, y el Ahora es el terreno de la “verdadera creatividad”.

Sentido de humor. El sentido del humor nace de la desdramatización de la vida. Es la actitud de “relativizar”. Cuando nos identificamos demasiado con nuestras imágenes y personajes nos revestimos de una importancia exagerada y una excesiva seriedad. El buen humor nace de ver la realidad como un juego creativo. “*Sed como niños*”, se nos dijo. El buen humor nace de la inocencia, de la desinhibición, de la confianza... Surge cuando contemplamos la vida como una expresión de *Lila* (el juego cósmico), cuando admiramos el mundo que aparece en nuestros ojos como la punta de iceberg de un misterio creativo prodigioso.

Comprensión-Compasión. Las prácticas de meditación son fundamentales para invitar a estados de consciencia transpersonales. La práctica supone una ampliación, y una continua actualización, del Amor a la Verdad, y la Verdad del Amor.

La meditación tiene que ver con el cultivo de la mente despierta y el corazón despierto, nada más, y nada menos. Cuando amanece el Sol de la Conciencia, amanece la Comprensión, la Compasión... La profundidad en la Visión, la espaciosidad del Corazón.

La meditación lo incluye a todo. Lo personal y lo transpersonal, lo terrenal y lo espiritual, la vida mística y la vida práctica por igual. La meditación promueve una forma de vida basada en la conciencia-corazón, en la presencia y la coherencia, en la lucidez y la compasión.

Recuerda: la conciencia meditativa se abre y acoge indistintamente todas las polaridades de la mente y de la vida: no nos volvemos “santos”, sino “totales”, no es que flotemos en blancas aureolas por una existencia libre de contracción y de dolor, sino que hacemos de todo una oportunidad para despertar a la conciencia-corazón.

Todo lo que sucede es una oportunidad para comprender, para integrar, para acoger, para develar en amplitud y profundidad la totalidad de nuestro ser.

¿Existe verdaderamente una aventura más prodigiosa y conmovedora que la que te conduce a la verdad de lo que eres?

EL MITO DE LA FELICIDAD

¿Cómo ser feliz en este escenario planetario, en este tablero de juego que llamamos mundo contemporáneo? Es la pregunta que muchos seres humanos nos formulamos. ¿Cómo encontrar ese espacio de bienestar y felicidad en medio de tanta agitación, de tanta incertidumbre, de tantos cambios? ¿Cómo reconciliar nuestro desarrollo humano con nuestra vida profesional, socioeconómica, familiar y sentimental? ¿Cómo encontrar un punto de equilibrio con esta mente tan inquieta y este impredecible tiovivo emocional? Preguntas que surgen naturalmente en muchos de nosotros cuando asistimos a este viejo mundo que se derrumba, y que no termina de alumbrar uno nuevo, a este mundo en tránsito.

¿Cómo ser feliz? Nos preguntamos... Si somos honestos, la respuesta directa y demoledora que nos encontramos es que, para ser felices, lo primero que necesitamos es desmontar en nosotros el “mito de la felicidad”. Desde esa honestidad, apreciamos que toda nuestra búsqueda de felicidad (ese estado de bienestar profundo y estable) ha fracasado, que todos nuestros esfuerzos por “descansar y disfrutar” en este mundo tan complejo no nos han satisfecho verdaderamente... La misma pregunta “¿cómo ser feliz?” señala que esa búsqueda no ha terminado.

Para ser felices lo primero que necesitamos es desmontar el “mito de la felicidad”.

Este mito, en esencia, coloca la felicidad fuera de nosotros mismos, convierte un *estado de ser* —que ya somos— en algo que debemos adquirir, lograr o conquistar. La creencia en este mito nos ha impulsado a buscar la felicidad en las relaciones, las ideas, el estatus, las posesiones, las creencias, y en todo tipo de experiencias... En realidad, asociamos la felicidad a una respuesta emocional que vivenciamos ante una experiencia, pero claro, la emoción pertenece al ámbito de la dualidad y la impermanencia: es provisional y tiene su “opuesto”. Por eso mismo, aunque a veces saboreemos ciertos momentos de *felicidad*, sabemos que, no muy lejos, espera su turno la *infelicidad*. Esta es la tragedia del mito: la búsqueda de felicidad implica en sí misma el encuentro con la infelicidad.

La felicidad no es una emoción, es un estado de ser, un estado de conciencia. Cuando confundimos la felicidad con un estado emocional entramos en una búsqueda imposible; no podemos encontrar una felicidad profunda y estable en algo que por su *podría* naturaleza es variable e inestable. Si nuestro estado interior depende de las circunstancias externas ¿cómo podríamos manejar todas las variables? De esta manera solo podemos, a lo sumo, tentar en esta cuerda floja de la felicidad-infelicidad, hasta que un día nos cansamos de este *juego de contrastes* y algo profundo nos lleva a mirar más allá.

Entonces, ¿qué queda cuando el mito se cae? Queda todo por descubrir, y comienza una aventura nueva, una aventura que ya no es hacia “fuera”. En este momento, la pregunta “¿cómo ser feliz?” pierde importancia, se desvanece;

en ese momento, cuando desaparece la pregunta, es cuando la meditación aparece.

Si existe un estado que podamos llamar felicidad (un estado esencial de serenidad, de paz y bienestar) ha de ser más allá de cualquier circunstancia. Un estado de ser que en sí mismo es inmutable y no depende de nada; una felicidad sin opuesto, **una felicidad incausada e incondicionada**. Y este estado, por cierto, es al que todas las tradiciones de sabiduría señalan: la Beatitud, el Gozo, la Dicha, la Felicidad, la Bienaventuranza, el Ananda.

Claro, para muchas personas todo esto no deja de ser otro mito, y lo es, ciertamente; hasta que uno no lo descubre y lo realiza en sí mismo, todo esto no son más que *ideas maravillosas*. Por eso la meditación cobra en este punto especial relevancia. La meditación no tiene que ver con las ideas, sino con la experiencia directa. La meditación no consiste en creer o no creer, sino en descubrir, en ver, en acoger, en ser.

La meditación no nos promete felicidad, no nos promete nada. La meditación, sencillamente, nos abre a la verdad de las cosas, de nosotros mismos y del mundo en su totalidad. La meditación no nos promete nada, sólo nos da; nos ofrece lo que nosotros descubramos en nuestro encuentro con la realidad.

También hay personas que, al escuchar esto, lo consideran como algo muy complejo o abstracto, como algo que “no es para ellos”, sino algo para gente muy especial, muy profunda, muy “espiritual”. Ese es, precisamente, otro mito que puede caerse: **la meditación es para todo el mundo**, todo lo que se necesita para meditar está en todos presente.

La meditación es lo más sencillo porque, en esencia, es el estado de conciencia natural. Todos, sin excepción, participamos de ello. Sólo necesitamos actualizarlo, recordarlo. Por eso practicamos.

Por lo demás, este siglo XXI también es testigo de la emergencia de una nueva ciencia que avala, incuestionablemente, los efectos de esta práctica milenaria en nuestra vida cotidiana. Aspectos como el bienestar psicológico, la gestión emocional y la salud psicofísica en general, e incluso a escala humana, como el manejo de conflictos, o establecer relaciones sociales desde la empatía, la compasión y la solidaridad, apuntan indefectiblemente hacia estados de felicidad y bienestar.

Tal vez haya llegado el momento de la meditación, o tal vez no. Tal vez haya llegado el momento de aquietarnos, o puede que todavía necesitemos seguir buscando y proyectando. En cualquier caso, la Felicidad siempre nos está esperando. A Eso que nos espera, es a lo que invita la meditación.

TRANSFORMACIÓN EN **ACCIÓN**

En este caminar entre dos mundos, en este juego de atención y despertar a la conciencia-corazón, podemos, además, volvernos muy “prácticos”. Efectivamente, la raíz de todo se halla en transformar las estructuras profundas de la conciencia, y eso, naturalmente, ha de reflejarse en las estructuras superficiales de la manifestación. Sí, finalmente, todo proceso profundo termina en la conducta y en la acción.

En esta última parte de nuestro tratado abordaremos algunos elementos que bien pueden “desconectarnos” de la matrix de manera concreta y determinante.

¡Que la fuerza te acompañe caminante!

LA MENTE EN EQUILIBRIO

Calmar nuestra mente es un acto político. El mundo no necesita más petróleo ni más energía ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia. Los cambios económicos y políticos fracasarán a menos que encontremos una manera de transformar nuestra conciencia.

(Jack Kornfield)

A estas alturas ya comprendemos que la verdadera práctica consiste en **desidentificarse** de la mente y de la matrix que opera en ella, en revelar nuestra auténtica naturaleza, nuestra profunda identidad en la conciencia. Ahora bien, eso no excluye que podamos cuidar la mente en su propio nivel de experiencia.

¿Qué come la mente? La mente come información.

La mente es un cuerpo hecho de impresiones e información; con estos ingredientes la mente prepara su mezcla y elabora su propia interpretación, es decir, su propia "simulación". Esta simulación es muy útil para desarrollarnos y manejarnos en lo práctico, pero solo es eso, una simulación. Por lo general, esta simulación nos ha limitado a una parcela de la psique y de la vida muy superficial, y relativa. Esta simulación es perfecta en sí misma, pero cuando me identifico a una simulación me alejo de la verdad de la existencia, de mi ser, y de la vida.

La mente come información, de modo que es necesario cuidar la cantidad y la calidad del alimento que recibimos (y que también emitimos). ¿Qué clase de alimento estamos recibiendo, qué tipo de estímulos, impresiones e informaciones nutren la mente en nuestra vida cotidiana? Ya lo sabemos: todo lo que proviene de “ellos” es pura basura, puro veneno... Pura guerra psicológica, pura desinformación. Por lo tanto, **se acabó**, llegó el momento de “apagar la tele” (genéricamente hablando), se acabó el hacernos daño.

“Apaga la tele” y descubre qué sucede... Observa en qué medida estás enganchado, si para ti es una adicción, y luego decide qué hacer con esta observación.

Esto no quiere decir que no podamos informarnos, pero es nuestra responsabilidad comprender la procedencia y la calidad de esa información. ¿Es una información para liberarme o para esclavizarme? ¿Para ensancharme o para limitarme? ¿Para manipularme o para empoderarme? ¿Me genera odio o me genera empatía? ¿Me genera miedo o me genera solidaridad? ¿Me une o me separa de los demás? Comprender qué “intereses” existen detrás de la información que recibimos es nuestra responsabilidad.

(Existe, naturalmente, una información “alternativa” proveniente de fuentes desinteresadas y genuinas. Si realmente quiero una información transparente y veraz, esa información “me va a encontrar”).

Me comprometo a estar plenamente atento a la calidad de la información que recibo, y a la calidad de mis pensamientos; me comprometo y renuncio a la intoxicación, a todo aquello que tienda a envenenar mi mente-corazón.

El cuidado de la mente tiene que ver con la calidad o toxicidad del alimento que ingerimos, y también, con como lo digerimos.

Inmersos en la “era de la información” hemos crecido en una cultura y un paradigma dedicado casi exclusivamente a la mente. Por eso mismo, cuando miramos a nuestro interior vemos una mente ansiosa e hiperactiva, siempre tragando y tragando información, acumulando datos y más datos, sin apenas un momento de descanso. No hay espacios para hacer la **digestión**, y de ahí la sobrealimentación y el continuo empacho (a veces, esa “saturación” en la cabeza se vive como algo patológico y perturbador).

La mente es una “herramienta” maravillosa, pero es muy delicada; como cualquier otro mecanismo tiene unos límites y una capacidad de trabajo, y, si se sobrecarga, se *estropea y se viene abajo*, y entonces nos debilitamos, nos deprimimos y enfermamos.

La mente necesita descansar. La mente, para explotar su tremendo potencial, necesita equilibrarse, compensar su actividad con momentos de inactividad y descanso. Necesitamos cultivar ese **silencio contemplativo** que le permita a la mente descansar. Sí, el sueño nocturno es una manera de descansar y digerir el alimento diario, ciertamente, pero la sobrealimentación y el empacho es tal que este proceso nocturno ya no es suficiente. Sin ninguna ambigüedad podemos decir que este cultivo de la vida contemplativa es crucial para sanar la mente.

En el pasado, evidentemente, el mundo era muy diferente. Unas seis semanas de estímulos sensoriales de hace seiscientos años equivalen a la cantidad que

hoy nos llega en un solo día. Recibir en un solo día seis semanas de estímulos e información implica una presión para aprender y adaptarse cuarenta veces más grande.

Una cosa es segura: no hay forma de volver atrás. La estimulación sensorial continuará aumentando más y más. Recibiremos más y más información, y la vida seguirá cambiando a ritmos más y más veloces.

Cada día, la vida es diferente, y tenemos que volver a aprender. Y la presión es grande: cuarenta veces más grande. ¿Cómo aflojar esta presión?

Hoy, la meditación es más necesaria que nunca. La meditación es tan necesaria que es casi una cuestión de vida o muerte.

Todos los días podemos reservar un espacio para entrar en meditación. Esto nos rejuvenecerá y nos refrescará, liberará nuevas fuentes de energía en nuestro interior. Y volveremos a estar en el mundo, más juveniles, más frescos, con mayor capacidad de aprendizaje, con más asombro en nuestros ojos y más respeto en nuestro corazón.

(Osho. El Secreto de los Secretos)

El cuidado de la mente tiene que ver con la **alimentación** y con la **digestión**, y un trabajo alternativo que apoya y complementa este proceso es la **“reprogramación”**.

Si hasta ahora nuestra programación ha sido mecánica e inconsciente, ahora se trata de reprogramar conscientemente. Si las viejas redes neuronales me limitaban a un mundo objetivo, material y personal, ahora las nuevas me señalan hacia lo potencial, lo expansivo y trascendente.

Esta reprogramación es ciertamente prodigiosa, pero recuerda: la clave está es ser utilizada como un instrumento creativo en manos del ser consciente, no como un nuevo entretenimiento de la mente.

La reprogramación implica una remoción de los viejos programas y la implantación consciente de nueva información. La PNL (programación neurolingüística) es un sistema terapéutico cuyas aplicaciones en este campo resultan formidables. Leer y escribir también puede ser utilizado como una poderosa herramienta de reprogramación. Podemos crear nuevas redes neuronales escogiendo un alimento nutritivo mediante la lectura y la escritura, o también por alimento audiovisual... El caso es encontrar el alimento que abra la mente y libere todo nuestro potencial.

*Escuchar la voz de la Sabiduría Perenne, de los Maestros, de la Psicología del Despertar, te ayudará... Lo que hay que tener en cuenta, en cualquier caso, es que este nuevo alimento son ideas que abren la mente, pero ideas al fin y al cabo... Lo importante no son las ideas, sino lo que posibilitan... Este alimento puede convertirse en una señal mental que apunte a lo que está más allá de la mente, **una señal de lo mental a lo espiritual**; las palabras, las ideas, son solo “dedos que apuntan a la luna”; el dedo está en la mente, la luna es nuestro estado natural.*

Del mismo modo que con la decisión del “se acabó” y “*apaga la tele*”, en la práctica, podemos “poner límites” hacia todo lo que provenga de “ellos”, aplicando, por ejemplo, la sencilla formula de la abuela Kihili: “*aquí, no*”.

Al hechizo materialista “*aquí, no*”; al consumismo feroz “*aquí, no*”; al paradigma competitivo y depredador “*aquí, no*”; al esnobismo y la comparación “*aquí, no*”; al pensamiento único y la alienación “*aquí, no*”; a la explotación y el abuso “*aquí, no*”; a la usura y la codicia “*aquí, no*”; a los “ismos” y las etiquetas, a la fragmentación y la división “*aquí, no*”; a la comida basura y la coca-cola “*aquí, no*”; a la telenovela política “*aquí, no*”; a los medios de comunicación “*aquí, no*”; a los hechiceros y encantadores de serpientes “*aquí, no*”.

Claro, para llevar a cabo todo esto primero habrás tenido que dejar de creer definitivamente en “ellos”, haberte convencido interiormente de que ya no tiene ningún sentido seguir confiando en los “magos negros”.

Es una especie de **desobediencia pacífica**. No es luchar, es desobedecer. Por ejemplo, si alguien te dice: “*te exijo que explotes a estas personas*”, lo más correcto y lo más básico es desobedecer. No luchas contra aquel que te lo exige, simplemente no le haces caso, porque esa persona está trastornada y está delirando. Y sí, como hemos

visto todo el sistema está trastornado, todo lo que “ellos” exigen y promueven es enfermizo y desquiciado.

“*Aquí, no*” es una elección, una manera de ponerle límites a la perversión. Ahora bien, en todo este maremágnum de ingeniería psicológica y desinformación ¿qué podemos hacer cuando nos sentimos confusos y desorientados? En ese caso, recuerda lo más básico; **nada es lo que parece, todo está invertido o distorsionado**. ¿Apoyar un movimiento o desligarnos? ¿Ir por aquí o ir por allá? Escucha su versión, lo que están tratando de venderte, todo lo que inocente, altruista y generosamente se promueve, y descártalo... No sé, “dale la vuelta” incluso, rectifica la “inversión”, tal vez invertir lo que ha sido invertido te sitúe más cerca de la solución... Y, aun así, siempre sigue tu intuición, las respuestas que buscamos están presentes en lo profundo de nuestro corazón.

EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN

Salir de la matrix también implica cambiar nuestros hábitos alimentarios, porque cuerpo y mente están interconectados.

Todo en este psicocuerpo está conectado; todo influye, afecta e informa a todo lo demás. Si tu cuerpo está contaminado tu mente también lo estará, si tu cuerpo está sano tu mente lo corresponderá. Lo que comes afecta a tu consciencia. Lo que comes se convierte en lo que sientes y en lo que piensas.

Claro, esto es algo que “ellos” conocen perfectamente. La guerra alimentaria está meticulosamente diseñada para mermar nuestra salud y vitalidad, para afectar a nuestra consciencia de una manera fundamental. No nos extendemos en esto, pero, tras todo lo que hemos investigado, comprenderemos que a “ellos” no les importa ni tu salud ni la salud del planeta, lo único que les importa es la salud del mercado, del beneficio y el lucro despiadado. Teniendo esto en cuenta, no es difícil imaginar todo lo que significa y como se maneja la industria agroalimentaria, y como se relaciona estrechamente con la industria farmacéutica. Sí, un combinado tenebroso, ciertamente, tanto para los seres humanos como para el conjunto del planeta. Por lo tanto, es preciso modificar nuestros hábitos alimentarios y, en la medida de lo posible, dejar de colaborar con esta industria tan siniestra.

Una nueva vida también requiere una nueva alimentación. Una dieta equilibrada que favorezca un estado de salud de cuerpo, mente y corazón.

El proceso de la alimentación requiere de nuestro cuidado y nuestra atención. Necesitamos promover una dieta saludable, una dieta que favorezca nuestra plenitud y nuestro bienestar, y en esto, como en todo, es bueno tener presente que no existe la “dieta universal”. Tienes que encontrar tu propia “dieta correcta”, y para ello tienes que afinar tu escucha al cuerpo y tu sensibilidad.

En general, la dieta correcta es la que te hace “sentir bien”, la que te hace sentir salud, armonía, tranquilidad. Una dieta saludable, una dieta sencilla, ligera. Si estás atento, si pones tu sensibilidad y tu consciencia a lo que comes, a cuanto comes, y a como le afecta a tu cuerpo lo que comes, descubrirás cuales son los alimentos adecuados para ti.

(El Árbol Cósmico)

Existen muchos modelos y sistemas de conocimiento que nos pueden ayudar a comprender nuestra naturaleza, sus necesidades vitales y nutricionales, sin embargo, más allá de estos enfoques profesionales, todos podemos asumir una dieta equilibrada en términos generales.

En la medida de lo posible...

- ✱ Promueve alimentos frescos y naturales (un buen aporte de frutas, hortalizas, legumbres y verduras).
- ✱ Promueve cereales y harinas integrales sin refinar y sin hidrogenar.
- ✱ Promueve los alimentos de estación, y si es posible “del lugar”.

- ✱ Promueve alimentos “ecológicos” que favorezcan el desarrollo local.
- ✱ Evita los alimentos procesados.
- ✱ Evita los alimentos genéticamente modificados.
- ✱ Evita los aditivos alimentarios y los tóxicos en general (conservantes, edulcorantes, colorantes, potenciadores, antioxidantes, emulsionantes, etc.)
- ✱ Evita el azúcar refinado, las bebidas carbonatadas y la bollería industrial.
- ✱ ¿Carne, huevos, lácteos? Tal vez tu cuerpo necesite estos alimentos o tal vez no, en cualquier caso, evita la industria masiva y los procesados.

Come con el cuerpo, no con la mente

Come con el estómago, con el cuerpo, él sabe perfectamente como relacionarse con la comida de manera sana y natural. Descubre cuando comes con el cuerpo (hambre natural), con el “paladar” (gula), con la mente (es la hora de comer) o con la sombra psicológica (adicciones, aburrimiento, ansiedad, etc.). Date cuenta, y entonces decide desde donde quieres alimentarte en realidad.

No comas desde el ego, come desde la conciencia

Y recuerda, no solo cuenta lo que comes, sino las condiciones en las que ha sido elaborado. No solo cuenta tu salud, sino también la salud global del planeta.

Debemos investigar qué hay “detrás” de lo que comemos, de dónde procede, cómo ha sido elaborado, ser conscientes del impacto de nuestra huella ecológica y de nuestro impacto humano (deforestación, monocultivos transgénicos, fumigaciones masivas, maltrato de animales en granjas de ganadería intensiva, explotación agroquímica, explotación laboral, explotación del mundo subdesarrollado, etc.). Debemos conocer todo esto, para poder descartarlo. Y sí, “ellos” nos lo pondrán complicado... La guerra contra la información tiene innúmeros tentáculos, y no lo es menos en este caso. Aun así, ya conoces el “espíritu” de las grandes marcas, de las multinacionales y los gigantes del mercado, ya sabes como detrás de este mundo corporativo se esconde, poéticamente hablando, el mismísimo “diablo”.

Y por último... Espiritualiza la comida

No comas desde el ego (tu exclusiva satisfacción personal), sino desde una conciencia de totalidad.

Hazte consciente, respira...

Agradece cada alimento, a todos los recursos y a todos los seres que han hecho posible que ahora esté disponible para ti...

Toma conciencia, agradece, “espiritualiza” la comida...

De esa manera, alimentarse puede convertirse en un rito para recordar nuestra profunda comunión con la vida.

SIMPLIFICA TU VIDA

¿Viajas por la vida ligero de equipaje? ¿Cuánto cargas a las espaldas? ¿Lo necesario, algo más de lo necesario, bastante más de lo necesario?

La mayoría de nosotros tal vez viajamos con más equipaje del que precisamos. Consumimos, adquirimos, acumulamos... No somos conscientes de la cantidad de cosas superfluas que “poseemos”, o a las que nos atamos...

Efectivamente, la sociedad de consumo nos empuja a ello, y nosotros “picamos el anzuelo”. Pero ahora ya lo sabemos... Ya no hay excusas para asumir nuestra responsabilidad, para vivir en coherencia, con sencillez, con naturalidad.

El consumismo, el materialismo desenfrenado, el derroche de recursos, la obsolescencia programada, son solo modelos de una civilización profundamente trastornada.

(Lo que aquí se refiere por consumismo no es al hecho de “consumir” en sí mismo, sino al consumir compulsivo y desenfrenado, sin ningún equilibrio y sin ningún cuidado. Consumir sin ningún respeto y sin ninguna sensibilidad, sin ninguna consciencia y sin ninguna responsabilidad).

Este consumismo compulsivo solo es una “línea de trabajo” de entre tantas en esta vasta obra de ingeniería social, como en todo lo demás, el juego consiste en hacernos

girar sin fin en la rueda del deseo y el miedo, mantenernos en la periferia, lejos de nuestro ser esencial.

Esta línea trabaja para amplificar y distorsionar nuestras necesidades vitales, llevándonos “a mil jodidas millas” de nuestras necesidades naturales. Esa es la clave, crear siempre nuevas necesidades y anclarnos en la **mente adquisitiva**, la mente que busca su valor y su identidad en el “lograr” y en el “tener”, por decirlo de manera resumida.

¿Te han enseñado a valorarte por lo que “eres”, por lo que “haces, o por lo que “tienes”? ¿Según qué referencias te valoras a ti mismo en este momento de tu vida?

Date cuenta, ¿qué hay detrás de este impulso consumista? ¿Búsqueda de imagen, de estatus, de aprobación, de influencia, de seguridad, de realización, de felicidad, el mero placer de derrochar?

“El consumismo te consume”, y no solo es una forma poética de hablar. Es una manera de anclar nuestra consciencia en lo externo y lo superfluo, una manera de dilapidar nuestra energía en una búsqueda imposible de satisfacción y bienestar.

Observa tu vida... Con honestidad... ¿Crees que podrías “simplificar”? ¿Ha llegado el momento de ir deslizándose decididamente del “tener” al “ser”, de lo superfluo a lo esencial?

Cuando simplificamos nuestra vida, a través de grandes o pequeños gestos, estamos emprendiendo el camino de la **sencillez**. Y la sencillez implica libertad.

Un día estaba Diógenes comiendo un plato de lentejas sentado en el umbral de su casa, cerca del mercado. No había ninguna comida en toda Atenas que fuese más barata que las lentejas. Dicho de otra forma, comer lentejas era definirse en estado de precariedad. Delante de Diógenes pasó Enaendas, ministro del emperador y su amigo desde la infancia. Casi sin mirar lo que el filósofo comía, le dijo:

—“¡Ay, Diógenes! ¡Si aprendieras a ser un poco más sumiso y adulases más al emperador, no tendrías que comer tantas lentejas!”

Diógenes dejó de comer, levantó la vista y, mirando profundamente a su importante interlocutor, le dijo:

—“¡Ay de ti, hermano! ¡Si aceptases comer un poco más de lentejas, no estarías obligado a ser sumiso ni tendrías que adular tanto al emperador!”

La sencillez implica dejar de poner atención en lo superfluo y disfrutar con más energía y claridad de lo verdaderamente importante. Significa despertar del hechizo materialista y renunciar al delirio consumista que nos enferma y nos abate.

Podemos reorientar nuestro modo de vida soltando todo aquello que nos impide caminar con naturalidad y ligereza. Para vivir con lo que realmente necesitamos solo se precisa lucidez, voluntad y amor a la verdad. ¿Ha llegado tu momento de “simplificar”?

LA RELACIÓN CON EL DINERO

Como sabemos, el dinero es un aspecto fundamental en nuestra vida humana, en nuestra vida práctica y nuestra vida social. Sin embargo, en la mayoría de los casos el dinero sigue envuelto en sombra y en dificultad.

Para muchas personas la misma palabra “dinero” es sospechosa, les genera cierto rechazo e incomodidad. Incluso en el ámbito de la conciencia y la espiritualidad se tiende a omitir o a cubrir esa palabra con términos como abundancia, flujo de energía, prosperidad, etc. ¿Por qué es tan complicada esta relación con el dinero si es algo tan elemental? ¿Cuál es el problema? ¿Por qué para muchas personas es tan difícil integrar dinero y conciencia con naturalidad?

Para abordar este tema lo primero es comenzar por una premisa fundamental: el dinero es “inocente”.

El dinero es una forma de energía (como todo lo demás); una energía de intercambio para compensar las transacciones humanas en su desarrollo como sociedad.

El dinero solo es un medio para intercambiar bienes, dones y servicios, para poner un valor a lo que damos y a lo que recibimos, y que esto pueda realizarse sin perder el equilibrio.

El dinero es un recurso necesario para una determinada estructura de conciencia y su correspondiente estructura social, como lo es la humanidad actual.

Entonces ¿cuál es el problema? En realidad, no es un problema de dinero, sino de inconsciencia, de miedo y ambición; el dinero no es bueno ni malo, el problema es nuestra proyección. Siempre se ha dicho que el poder corrompe, que el dinero corrompe... Pero el dinero no corrompe, únicamente revela la corrupción que ya existe en nuestro interior.

Tenlo en cuenta, el “problema” no es el dinero en sí mismo, sino los estados de consciencia que lo manejan. A una escala estructural ya sabemos que clase de “conciencia” maneja todo esto, y, a una escala cotidiana, también sabemos como se manipula nuestra percepción y nuestra mente ordinaria.

El dinero es como la “sangre social”, por eso mismo, el dinero es uno de los principales recursos que “ellos” necesitan controlar. El control monetario, el control económico y el control financiero. El control en la creación y en la difusión del dinero. Tal vez ésta sea una de esas cosas donde casi todo el mundo está de acuerdo (aunque la mayoría desconozca el verdadero calado y las profundas implicaciones de este control monetario y financiero).

Recuerda, el dinero es como la “sangre social”, y, para que este organismo social pueda vivir próspera y saludablemente, la sangre debe fluir por todas las células del organismo de manera equilibrada y regular. Cuando aparecen los “coágulos”, el flujo se bloquea, y entonces surgen los problemas... ¿Qué son estos coágulos? Como se ha señalado, los coágulos son estructurales (codicia y acumulación, deuda y usura, crisis y pobreza extrema, desigualdad, explotación económica, guerra financiera, etc.), pero también los generamos todos nosotros cotidianamente

con nuestra inconsciencia, con nuestras programaciones y sistemas de creencias.

Por lo demás, la aparición del dinero virtual (el 98% del dinero que se mueve en la actualidad) y del mercado virtual, ha favorecido que perdamos la consciencia de un hecho crucial: **cada vez que manejamos dinero nos estamos relacionando con los demás.** La pérdida de este contacto humano ha favorecido, si cabe todavía más, este desequilibrio y esta inconsciencia de manera general. Ya solo se intercambian “productos”, sin ninguna consciencia del trabajo humano, del valor, del ingenio, de la creatividad y los recursos que han sido necesarios para que ahora estén disponibles en el mercado, y este es el caldo de cultivo para el “comercio deshumanizado”.

De esta manera, llegamos a dar por hecho de que la economía es un asunto de “negocio y beneficio”, olvidando que es un proceso de relación e intercambio humano, donde establecemos vínculos con las personas con las que convivimos y con el entorno en el que nos desarrollamos. De este modo, acudimos al mercado con la única intención de adquirir lo más “barato” posible, es decir, mirando exclusivamente por nuestro interés particular, olvidando el trabajo que hay detrás de esos productos, el modo, la dedicación y la sostenibilidad con la que han sido elaborados.

Hemos olvidado entregar nuestro amor a lo que hacemos, a lo que ofrecemos y a lo que recibimos. Vivimos sometidos por el miedo a perder nuestro dinero, por el miedo a la pobreza... Y con ese miedo sobre nuestras espaldas, somos capaces de pisar a otros para mantenernos a flote en un barco que va a la deriva.

Aunque viviéramos en una sociedad de trueque, si seguimos pensando que lo primero es nuestro interés, y lo que recibimos “a cambio de”, en lugar de pensar en lo que podemos aportar y en como nuestros actos podrían mejorar la convivencia con los otros, el problema persistirá, con dinero o sin dinero.

(Joan Melé)

Nuestras creencias sobre el dinero

Cada uno de nosotros carga energéticamente cada “moneda” y todo el dinero que circula por su vida. Esa energía del dinero es impregnada por nuestras creencias, nuestras emociones y nuestros estados de consciencia. Con esa “impronta” sale el dinero (de nosotros) y con esa impronta (del colectivo) nos entra.

Es importante explorar las fuerzas inconscientes que condicionan nuestra relación con el dinero, darnos cuenta de como lo manejamos, y de que hay “detrás” verdaderamente, solo así podremos relacionarnos con él libre y responsablemente.

¿Qué es para ti el dinero? ¿Cuál es tu grado de satisfacción en tu relación con el dinero? Observa tu forma de usar el dinero... ¿Cuál es la carga energética con la que lo haces circular? ¿Cómo pagas? ¿Cómo cobras? ¿Pagas con alegría o resistencia? ¿Cobras con gratitud, con desdén, con ansiedad, con culpa? ¿Ahorras? ¿Qué hay detrás de este ahorrar? ¿Despilfarras? ¿Qué hay detrás de este despilfarrar? ¿Piensas en las “consecuencias” que tiene tu forma de usar el dinero? ¿Piensas en los demás? ¿Qué

prejuicios y etiquetas surgen en tu mente ante los pobres y ante los ricos? ¿Estás en paz con el dinero?

La mayoría de las personas mantienen una relación conflictiva con esta energía del dinero, generalmente, inducida por una serie de creencias y programaciones. Esta programación es clave para un sistema de control basado en la división y la explotación. Veamos algunas de los aspectos más relevantes:

✱ A raíz esta “sombra” que envuelve al dinero (codicia y acumulación excesiva, deuda y usura, pobreza extrema, desigualdad y explotación económica), surge casi naturalmente la creencia de que **el dinero es algo “sucio”**. *“El dinero es responsable de todos los males del mundo”, “el dinero genera injusticia”, “el dinero corrompe”, “el dinero es malo”, etc.* Por eso, consciente o inconscientemente, intentamos evitar el dinero, aunque sigamos usándolo y necesítándolo. Por mucho que intentemos evitar el dinero, seguimos “atados” a él (el que lo evita esta tan atado como el que lo busca de manera insaciable).

Si en el fondo de nuestro inconsciente subyace la creencia de que el dinero es algo “sucio”, “peligroso”, “sospechoso”, es normal que nos relacionemos con él con rechazo e incomodidad. Y también es normal que, por mucho que lo busquemos activamente, nunca llegue a nuestra vida demasiado dinero, ni abundancia y ni prosperidad.

✱ Hilando con el punto anterior, muchas corrientes religiosas han inculcado en el inconsciente colectivo la idea de que **el dinero y la riqueza alejan de la espiritualidad**, alentando, en lo profundo, el valor de la “pobreza”

en nuestra experiencia vital y espiritual (en muchos casos, aprovechándose de unas parábolas que han sido interpretadas no de manera simbólica, sino literal).

Para muchas personas “espirituales” lo ideal sería ofrecer gratuitamente sus servicios, pero finalmente tienen facturas que pagar, por lo que poner un precio y cobrarlos les supone una gran dificultad. Se centran en dar, pero olvidan la ley de equilibrio, y tal vez la ley de la humildad... Olvidan que, como dice un proverbio africano “la mano del que da, está más arriba que la mano que recibe”.

✱ En el otro polo estaría la creencia de que **el dinero es lo más importante. “El dinero es poder”**. Es lo que algunos modelos denominan el “dinero rojo”. Es el dinero que manejan las personas que buscan activa y abiertamente “hacer dinero”, pensando en términos de generar, de invertir, de adquirir, de acumular... El problema de este juego es cuando el dinero se convierte en un fin en sí mismo, en una obsesión, o en una perversión. Si el dinero es lo más importante ¿qué otra consideración puede ser más relevante que adquirir más y más? Aunque estas personas puedan generar impulso y desarrollo económico, con frecuencia acaparan y tienen una actitud agresiva en la que “todo vale” para ganar dinero.

✱ Otra creencia de calado es la de que **cuando uno gana, otros pierden**. Se trata de un paradigma en el que “ganar” se realiza a costa de los demás. De ese modo, cualquier “persona de corazón” experimentará naturalmente resistencia a ganar dinero, e igualmente se alejará sin darse cuenta de la prosperidad. ¿Cómo

va a llegar a mí el dinero y la prosperidad si creo que es “a costa” de los demás?

(Ciertamente, en muchas ocasiones, tras las “grandes fortunas” hay un pasado de injusticia, egoísmo y sangre. Pero, como se ha señalado, no es un problema de dinero, sino de las mentes criminales que lo han utilizado para construir su imperio de la oscuridad).

✱ Esta creencia liga directamente con la **creencia en la escasez**. “*El dinero es escaso*”, “*el dinero es difícil de ganar*”. Esta conciencia de escasez es un pilar del viejo paradigma, y lo único que lo puede trascender es una nueva conciencia de abundancia y un nuevo paradigma de prosperidad.

Se trata de transformar el “*ganar-perder*” por el “*ganar-ganar*”; cuando yo gano, tú ganas, todos ganamos; cuando tú ganas, yo gano, todos ganamos. Se trata de sumar, no de restar.

Efectivamente, es muy distinto pagar sabiendo que todo el dinero que sale de mi bolsillo está beneficiando a alguien, que pagar pensando que mi bolsa se está vaciando (¡y que además cuesta tanto llenarla!). Es muy distinto pagar pensado en términos de lo que estoy perdiendo, a pensar en lo que están ganando los demás. Es muy distinto pagar con resistencia o con una actitud de generosidad.

En el nuevo paradigma la energía de dinero que circula por nuestra vida nos enriquece a nosotros y enriquece a los demás; lo que entra se equilibra con lo que sale, todo se mueve en una dinámica que genera beneficio y desarrollo, colectivo e individual.

Un nuevo paradigma para el dinero

Necesitamos devolver al dinero su inocencia original, necesitamos ponerle en su lugar, el propósito para el cual fue creado: fluir para facilitar el intercambio justo y equilibrado.

Sabemos que la ley básica del equilibrio nos marca siempre un buen camino, en este caso, el equilibrio entre el buen dar y el buen recibir parece el camino más evidente y más sencillo.

Efectivamente, antes de un paradigma sin dinero, parece necesario, al menos, un paradigma de transición; un paradigma que integre dinero y conciencia, dinero y amor.

Dinero, conciencia y amor... ¿Habría acaso otra posible solución?

El nuevo paradigma nos permite relacionarnos con la energía del dinero más allá de nuestras programaciones y viejas creencias, es decir, en su misma inocencia, y con plena consciencia. Desde aquí, el dinero se utiliza sin culpa y sin ambición. El dinero solo es un medio de intercambio, un medio para compartir, y un medio para aprender la ley de “el dar y el recibir”.

Este paradigma promueve una economía saludable que respeta las leyes naturales; *fluir de donde hay, hacia donde no hay*. Esto tan básico, es lo que favorece un intercambio humano justo y equilibrado.

Este dinero se mueve dentro de un flujo de conciencia; ¿cómo lo recibo? ¿Cómo lo gasto? ¿En qué se invierte el dinero que tengo depositado en el banco? Tanto si procede o promueve el sufrimiento personal, como la injusticia y el sufrimiento planetario, es descartado por estar fuera

de su propósito fundamental: **generar desarrollo y abundancia para todos**. ¿Qué opciones tengo para manejar mi dinero con mayor coherencia y responsabilidad? Esa es la pregunta que nos podemos formular...

La conciencia de abundancia atrae a la conciencia de prosperidad, y esta nos conduce naturalmente a una conciencia de generosidad.

Recuerda: la abundancia no se mide en términos estrictamente cuantitativos; la abundancia es un estado de conciencia donde nos sentimos plenos y satisfechos en nuestra relación con la existencia. Sentimos como la vida nos cuida y nos provee de lo que necesitamos, como nos permite prosperar y nos alienta mientras nos desarrollamos.

El dinero necesita ser aceptado como es, necesita ser reconocido y respetado. También necesita ser destinado a la vida. Necesita ser recibido para ser dado de nuevo, a cambio de otro servicio que mejore nuestra vida.

Disponte a plantar semillas de prosperidad, a dar y a recibir inteligente y agradecidamente. Disponte a darle al dinero su lugar.

ECOLOGÍA PROFUNDA

Desde que el ser humano camina por este planeta ha intervenido la naturaleza y el medio ambiente. Hasta hace relativamente poco, esta intervención, y la huella ecológica que dejaba, era sostenible y equilibrada. Sin embargo, desde hace apenas dos siglos, a partir de la industrialización, los daños y la amplitud de esta “huella” han crecido hasta límites insostenibles e insoportables. Además, a raíz de esta revolución industrial y el progreso de la nueva cultura occidental hemos perdido lo más importante: **el respeto por la Tierra en que vivimos, el vínculo profundo con la naturaleza**. El ser humano ha olvidado que es Uno con la totalidad de la Vida y, al olvidarse, se ha situado a sí mismo por encima, tratando a la naturaleza, en muchos casos, de manera despiadada y grotesca.

En los dos últimos siglos nos hemos ido alejando más y más de la naturaleza, hasta llegar a pensar que la naturaleza está “ahí afuera” y que nosotros somos “a parte” de ella. De ese modo, nuestra agresión se ha ido volviendo más sistemática y más violenta, llevándonos a relacionarnos en términos de dominación y explotación, bajo el lema de “conquistar la naturaleza”.

La idea de controlar la naturaleza deriva de la falta de paz. El sentimiento de propiedad nos lleva a dañar la Tierra. No tenemos propiedad sobre ella, sino

relación con ella: somos un microcosmos dentro de un macrocosmos.

(Satish Kumar)

Para esta cultura occidental, constreñida a un desesperante antropocentrismo, los demás seres vivos tienen valor y sentido en tanto que puedan “servirnos”; la naturaleza tiene valor y sentido en la misma medida que puede ser explotada en nuestro propio beneficio. Nos hemos acostumbrado a ver la naturaleza como algo a nuestra entera disposición, como un almacén del que extraer recursos y materias primas, y también como un vertedero en el que arrojar nuestros residuos. En resumidas cuentas, nuestra relación con la naturaleza se ha establecido en términos de “negocio y rentabilidad”, dejando fuera de la misma cualquier rastro de amor o sensibilidad.

Sin embargo, desde hace unas décadas hemos llegado a un punto crítico o “punto crucial”, sea como sea, los daños en nuestro planeta, en nuestra biosfera, nos demuestran que no podemos seguir manteniendo esta actitud por mucho tiempo más...

Cuando el último árbol sea derribado, cuando el último río sea envenenado, cuando el último pez sea capturado, solamente entonces nos daremos cuenta de que no se puede comer dinero.

(Cacique Piel Roja de Seattle)

El estado de nuestra biosfera revela nuestra ignorancia, nuestro egoísmo y nuestra profunda ceguera. Y ya no es momento de “echar balones fuera”. La contaminación y el envenenamiento del agua, del aire, de la tierra... La deforestación y las extinciones masivas... La explotación del

suelo y los océanos, las granjas de ganadería intensiva... Sí, "ellos" son los ingenieros de toda esta deriva homicida, pero nosotros hemos cooperado con nuestra indiferencia y nuestra propensión egoísta.

Toda esta agresión al medio ambiente procede de sombras profundas arraigadas en nuestra mente colectiva, y también reflejan un estado de **auto agresión** permanente a nuestra propia vida. Tenlo en cuenta: algo que forme parte de un todo mayor, no puede dañar a otra parte de ese todo sin dañarse a sí mismo. La destrucción del medio ambiente también significa nuestra propia destrucción.

Vuestros hijos han de saber, como saben los nuestros, que la tierra es la madre de todos. Que todas las agresiones que sufre la tierra, inevitablemente las sufrirán sus hijos: cuando los seres humanos escupimos a la tierra, nos estamos escupiendo a nosotros mismos.

Una cosa sabemos: que la tierra no nos pertenece, somos nosotros quienes pertenecemos a la tierra. El ser humano no ha tejido la trama de la vida, es sólo un hilo de ella. Está tentando la desgracia si osa romper esa trama. El dolor de la tierra se convierte necesariamente en el dolor de sus hijos. Lo sabemos. Todo está entrelazado, como la sangre de una misma familia.

(Carta de un Jefe indio al presidente de EEUU)

No podemos seguir apoyándonos en el poder como dominio y en la voracidad irresponsable de la naturaleza y las personas. No podemos seguir pretendiendo estar por encima de los demás seres, sino al lado de ellos y a su favor: el desarrollo y la supervivencia de la comunidad humana, o es con la naturaleza, o no será.

(Leonardo Boff)

El ser humano tiene una deuda de justicia con la Tierra. El ser humano necesita urgentemente reparar los abusos cometidos y redimir esta relación injusta y humillante con la naturaleza. Sin embargo, lo que más necesitamos es un profundo cambio de paradigma y de conciencia. Necesitamos, con urgencia, desarrollar una nueva actitud con la Tierra, de benevolencia y mutua pertenencia.

La vida como un valor en sí mismo

Más allá de cualquier paradigma o sistema de creencias, la vida, y toda expresión de la naturaleza, rebosa de valor y de profundo sentido en sí misma.

En la naturaleza de la vida nada existe de manera aislada e independiente, todo está interconectado e interrelacionado, todo, como diría Thich Nhat Hanh, *inter-es* con todo lo demás. Todo lo que es, incluidos nosotros mismos, solo puede *inter-ser* con la totalidad.

Cuando se reconoce la realidad de un inter-ser cósmico, la ecología se convierte en una forma de respeto y veneración por todo lo viviente; todo lo que vive forma parte de nosotros mismos, todo tiene valor y sentido en sí mismo, y todos nos movemos al compás de un mismo y único Latido. Por eso, al amar a la naturaleza nos amamos a nosotros mismos.

Necesitamos despertar esta conciencia de pertenencia a la naturaleza, recordar nuestro “espacio de comunión” con toda esta existencia. Necesitamos “devolverle el alma” al planeta, regresar al regazo de la Madre Naturaleza.

Como individuos y como humanidad hemos de involucrarnos consciente y creativamente para revertir este proceso degenerativo en la Tierra. Por una parte, se precisa el reconocimiento de nuestra identidad profunda con la totalidad de la vida, por otra, poner a su servicio todos nuestros talentos y habilidades creativas.

Ecología profunda

La ecología que necesitamos no es la ecología que mira la ecosfera de la que dependemos para nuestra supervivencia con distancia y desapego científico. No salvaremos nuestro planeta con una decisión racional y carente de emociones, ni con la firma de un contrato ecológico en base a análisis de costos y beneficios. No queremos unas aguas limpias, pero sin alma. No queremos una agricultura “bio”, pero sin pasión. No queremos energías renovables que alimenten a la televisión basura o a tecnologías mortíferas. (...) No anhelamos unas calles limpias para ciudadanos que, al mismo tiempo que ahorran agua al lavarse los dientes, están a favor de la usura, de la desigualdad histórica, del dogmatismo científico o de la hegemonía occidental en el mundo.

(Edward Goldsmith)

Cuando escuchamos “ecología” solemos pensar en “movimientos verdes”, en las campañas para evitar la deforestación de las selvas, para terminar con los residuos nucleares, para salvar a las ballenas, a los osos polares, etc. Sin embargo, una ecología profunda implica algo más

que llevar a cabo ciertas acciones para “salvar el planeta”; se trata de acceder a un sentido de la vida más profundo y espiritual, de revelar en nuestro corazón la comunión en lo esencial.

La ecología profunda va más allá de la ecología convencional, aspira a una transformación más profunda que la de “meramente” reducir las emisiones tóxicas o preservar espacios naturales (sin que esto sea desdeñable). Esta ecología profunda nos invita a volver a **“ser Uno con todo lo viviente”**, y, desde ahí, actuar coherentemente.

Hasta que no realicemos esta nueva conciencia únicamente podremos “parchear en verde”. Hasta que no reconozcamos este vínculo profundo con la totalidad de la vida, hasta que no sepamos quiénes somos realmente, tan solo repetiremos los mismos hábitos de siempre con un “color” diferente. A fin de cuentas, lo que precisa este planeta no es “más de lo mismo” pero en verde; la verdadera revolución no es una cuestión de color, sino de corazón.

(Este “parchear en verde”, este “ecologismo” o “transición ecológica” que ahora se nos pretende vender corporativa y mediáticamente, sobra decir, no tiene nada que ver con esta revolución en nuestro corazón. Todo esto que ahora nos venden sigue dentro del mismo paradigma psicopático del negocio y la ambición, de la misma ingeniería del control y de la explotación. Mantente despierto, y no bajes tu atención).

Ante todo, es necesaria una transformación en la conciencia y en lo profundo de nuestro corazón. Sin embargo, por el camino podemos hacernos responsables de nuestros pequeños gestos cotidianos, así comienza la revolución.

Compórtate de tal manera que los efectos de tus acciones sean compatibles con la permanencia de la naturaleza y de la vida humana sobre la Tierra.

(Hans Jonas)

Lo primero es cuestionar honestamente nuestro actual “estilo de vida”. Cada día realizamos actividades que conllevan el uso de recursos y energía, todo lo que hacemos comporta una huella ecológica. Ver la vida bajo el prisma de la ecología profunda significa realizar cada una de estas actividades con profundo respeto y sensibilidad, de forma que cubrir nuestras necesidades no implique causar sufrimiento a otros seres y minimice en todo lo posible nuestro impacto medioambiental.

Sí, sabemos que en el mundo en que vivimos a veces es difícil comportarse con plena coherencia y responsabilidad, sabemos que las propias estructuras son en sí mismas una gran dificultad. Cuando tratamos de seguir el “rastro” del impacto en lo que hacemos y consumimos, cuando tratamos de “concienciarnos”, la propia estructura trata tenazmente de ocultarlo, y, si lo conseguimos, descubrimos que apenas tenemos alternativas o espacios para maniobrar... Sí, contamos con esto, y, aun así, **“hacemos lo que podemos”**. Desde la nueva conciencia tratamos de minimizar nuestro impacto, con responsabilidad, pero sin culpa ni obsesión, simplemente, tratando de poner en todo lo que hacemos nuestra buena voluntad y nuestro amor.

En realidad, cada ser vivo deja en el mundo su huella ecológica, es algo inevitable (y hasta necesario) en el desarrollo de los ecosistemas. Lo que cuenta es la “medida” de esa huella. Comprometerse significa “hacer lo que podemos” para propiciar un comportamiento ambiental

más sostenible y equilibrado. Teniendo esto cuenta, se pueden señalar algunos aspectos generales donde poner énfocarnos:

- * Conocer —investigar— el impacto y la huella ecológica de todos los productos que consumimos y usamos (alimentos, ropa, ocio, tecnología, energía, etc.).
- * Renunciar a todos aquellos productos que se elaboren en condiciones medioambientales dañinas y de sufrimiento humano o animal.
- * Minimizar el consumo de recursos, energía y plástico.
- * Pasar de lo desechable a lo reutilizable. Abandonar la filosofía del “usar y tirar” (con la que se derrochan y destruyen recursos de manera tan irresponsable como irracional).
- * Revisar y renunciar a nuestra tendencia de comprar lo más barato, sin tener en cuenta que hay otro tipo de “precio oculto” que estamos pagando: la devastación medioambiental y la utilización de mano de obra “barata” (o esclava) en algún lugar del planeta.
- * Renunciar al sueño -o pesadilla- del progreso material ilimitado, y desarrollar pautas de vida más dignas y sencillas, aprovechando las ventajas de la tecnología, pero sin absorberlos por ella.
- * Acceder frecuentemente a espacios naturales donde poder recrearnos y vivir de manera más directa nuestra comunión con la naturaleza.

MOVIMIENTOS SOCIALES

A estas alturas del relato más de una mente ya habrá comenzado a farfullar: *“vale, está claro que salir de matrix tiene que ver fundamentalmente con los procesos de consciencia y las acciones individuales, pero entonces, ¿qué papel juegan en todo esto los movimientos sociales?”*

Ya lo señalamos, *“tienes que hacer lo que no puedes dejar de hacer”*. Si tienes que crear, liderar o participar de un movimiento, perfecto, si tienes que apoyar una manifestación con tu energía y tu presencia, perfecto igualmente. Ahora bien, recuerda siempre la existencia de estas “fuerzas oscuras” al acecho, y no subestimes ni su magia negra ni sus estrategias globales de ingeniería social. Solo recuerda lo más básico: si luchas “contra”, fracasarás... Si te identificas, si te divides, si te pones la etiqueta, fracasarás... Si surge el odio y la impulsividad violenta, lo único que estarás haciendo es ceder toda tu energía a esas fuerzas depredadoras en la oscuridad. (Y bueno, si ese movimiento es apoyado política, mediática o corporativamente, creo que no queda por decir mucho más).

Esto, por cierto, es lo que generalmente ha venido sucediendo... ¿Cuántos movimientos y cuanta fuerza colectiva se han manifestado en contra de la guerra, de la desigualdad, de la injusticia, de la pobreza, de la devastación de la naturaleza? ¿Y cuántos de estos han dado resultados

significativos o un cambio sustancial en nuestro mundo y en nuestra humanidad? *“La esclavitud, por ejemplo”,* alguien podría replicar... *“Durante décadas se ha luchado contra la esclavitud y hoy por fin ha sido erradicada de la sociedad... Y también hemos pasado por grandes revoluciones históricas, de gran calado para la transformación de la humanidad”.* Bueno, esto tal vez podría decirse si partiésemos de cero, si pasáramos por alto todo este relato y la investigación llevada a cabo, si solo nos fijáramos en las formas y no en el verdadero trasfondo de todo este entramado. Seamos claros en esto: en lo esencial, nada ha cambiado, solo han cambiado las formas y los decorados. Por supuesto, la humanidad evoluciona y “ellos” se han ido adaptando y volviendo todo el proceso más depurado y sofisticado, pero de fondo subyace el mismo paradigma de dominación y explotación inalterado.

Por eso insistimos, si tienes que “salir a la calle” hazlo con toda tu fuerza y todo tu corazón, pero no caigas en las viejas trampas, no “luches contra”, abandona el odio y la exclusiva identificación.

Recuerda, todas las cosas existen porque te vinculas a ellas; te vinculas por atracción o repulsión, por simpatía o antipatía, por apego o aversión. En ambos casos estas poniendo tu atención y tu energía en esa relación, es decir, sigues vinculado, lo sigues alimentando en tu ignorancia y en tu desatención.

Si amas algo, estás vinculado, si lo odias, estás vinculado igualmente. “Ellos” se mantienen por el vínculo. El vínculo se pierde por la “indiferencia”. Y aquí es donde volvemos de nuevo al concepto de “desobediencia”.

Esta desobediencia es una forma de desconectarte; ni los sigues ni los combates, únicamente apartas de tu atención y tu energía de “aquello”, y la pones donde tu corazón realmente quiere llevarte.

Siempre a “favor de”, no en “contra de”. Esta es la clave. Siempre a favor de tu conciencia, no en contra de otras formas de conciencia y de existencia.

No luches contra la guerra, pon tu energía en la paz. No luches contra la pobreza y la desigualdad, por tu energía en la justicia y la prosperidad. No luches contra el “mal”, enfócate en “bien” y tarde o temprano se manifestará. No condenes el dormir y pon tu corazón a despertar.

SALIR DE LA RED DEL ABUSO DE PODER

Y llegamos a un aspecto crucial de nuestra investigación, tal vez de los más relevantes: la red de abuso de poder. Comprender esta red es crucial para salir de la matrix. Se trata de una red invisible que nos ha “pescado” a todos; todos la hemos padecido, y todos la hemos aprovechado.

Toda nuestra civilización se levanta y opera sobre esta red de abuso, esto es algo que, con un mínimo de perspicacia, todo el mundo debería advertir con claridad. Por mucho que el discurso oficial nos hable de los valores democráticos del mundo desarrollado, de la justicia universal y los derechos humanos, en esto, como decimos, no se nos puede engañar, ¡tan obvia y tan cruda se nos presenta esta realidad!

Pero claro, esta red de abuso nos pone en los dos papeles; desde un prisma dualista no solo somos víctimas, también somos perpetradores, somos los oprimidos y somos los opresores. Así que, tenlo en cuenta, no solo padecemos el abuso, también lo aprovechamos, y es en esto precisamente donde debemos enfocarnos. Sí, este asunto puede sacar nuestras a relucir nuestras “vergüenzas”, pero es preciso tomar conciencia para poder responsabilizarnos, y liberarnos.

Tal vez no te reconozcas como perpetrador (evidentemente el ego se siente más cómodo en el papel de víctima), pero no te confundas, de alguna manera (consciente

o inconsciente, directa o indirecta, sutil o grotesca), participas de ello, y, de no ser así, ¡todas las bendiciones! Eres un ejemplo vivo de conciencia y coherencia.

¿Qué significa participar de esta red de abuso de poder? Es esencia, que cada cual abusa del que puede, cada cual abusa de su “poder”. Todo el mundo abusa del que puede física, intelectual, psíquica, sexual o emocionalmente, económica, militar, política, laboral o profesionalmente... En definitiva, abusamos de nuestro “poder”, sea el que sea éste.

La forma más evidente donde esto se puede ver fácilmente es cuando tratamos (y valoramos) de una manera distinta a los que están por “arriba” a los que están por “debajo”. En esta civilización de pirámides y jerarquías siempre ocupamos un estatus, un rango, con elementos por encima y elementos por debajo. Es triste de decirlo, pero esta estructura de pirámide está incrustada en nuestra mente, por lo que, como decimos, todos tendemos a “inclinarnos” ante los de “arriba” e “imponernos” sobre los de “abajo”. Por eso no extraño ver como en este mundo, por ejemplo, los ricos abusan de los pobres, y los pobres a su vez abusan de los más pobres, y los más pobres todavía de los más pobres... Y no solo es una cuestión de ricos y pobres (aunque en un mundo basado en el dinero tal vez sea el factor determinante), estas pirámides de dominación se extienden en todos los campos y estratos sociales. Abusamos de quienes podemos, cuando podemos y donde podemos, ya sea por consideraciones étnicas y raciales, de género o edad, de fuerza bruta o poder de seducción, de poder adquisitivo o estatus social... Finalmente, como reza el dicho popular, “el pez grande se come al pez chico”, y, hasta ahora, esa ha sido la triste realidad.

Sí, toda esta filosofía de la “ley de la selva” o la “ley de más fuerte” es la clave para dominarnos; como “ellos” no pueden dominarnos a todos (no podrían hacerlo uno por uno), hacen que nos dominemos unos a otros, y así es como les hacemos el trabajo, y esa es la única manera en la que pueden “cosecharnos”.

En esto consiste el truco de las pirámides. Estas pirámides de control y dominación buscan, a toda costa, consolidar la división, fijarnos dramáticamente a la conciencia de separación. Claro, todo esto es algo que “ellos” nos imponen, eso sí, aprovechándose de nuestros instintos básicos (y de su reflejo psicológico). Sí, detrás de todo esto están nuestros instintos primarios de supervivencia, de violencia, de competición, de depredación... Sí, es algo natural, pero recuerda, solo es una **propensión**.

(Psicológicamente, detrás del abuso de poder también se encuentra el complejo de inferioridad. ¿Para qué desearías dominar, sentirte superior, si no es porque te sientes inferior?)

Efectivamente, esto es algo que “ellos” no quieren que sepas (que solo es una propensión), por eso se insemína despiadadamente en el inconsciente colectivo esta creencia en la “ley de la selva”. ¿Qué podríamos llegar a pensar cuando vemos esta red de abuso y depredación en el mundo? Pues claro, que, por mucho que lo disfracemos, somos unos “animales” (unos animales egoístas), que no hay nada que podamos hacer, nada que podamos transformar, ninguna otra realidad que podamos llegar a manifestar... Pero, una vez más, no nos dejemos engañar.

Es cierto, nadie puede cuestionar la fuerza de los imperativos biológicos en nuestro compartimiento humano, pero,

amigo mío, no solo somos biología, también somos psiquismo creativo, y, sobre todo, Espíritu puro e incondicionado.

Sí, somos muchas “cosas”, un gran *arcón* de tendencias, impulsos y propensiones psicobiológicas, energéticas y espirituales, que, potencialmente, podemos llegar a manifestar. No solo la violencia, también la generosidad, el cuidado, la compasión, la bondad, la solidaridad... Claro, todo depende de cuales de estas propensiones decidamos (u “otros” decidan) alimentar y estimular.

El instinto de dominación, la violencia, es algo natural, huellas profundas inscritas en nuestra remota memoria biológica y ancestral. Y en esto es en lo que “ellos” se han cebado, todo lo que “ellos” han aguijoneado y sobreestimulado hasta la saciedad.

Recuerda, el instinto de dominación es natural, así como nuestra tendencia inexorable hacia el Amor y la Verdad. La cuestión es, aquí y ahora, ¿qué es lo que decides, para ti, para tu vida, alimentar y desarrollar? ¿Qué realidad de todas las posibles quieres alentar y potenciar?

Ahora somos conscientes de este “truco” de las redes de poder, y también de ese otro truco maestro de segmentar y fragmentar. Por eso, cuando definitivamente decidimos dar salida a nuestras propensiones más solidarias y compasivas, tenemos que permanecer muy despiertos para no encasillar esta propensión en algún segmento de la población de manera exclusiva. No nos cansaremos de decirlo ¡”ellos” son magos negros del psiquismo! ¿Cómo controlan “ellos” este despertar de la solidaridad? Haciendo que te identifiques con algún segmento de esa gran red, que te definas con algún “ismo”, que te alinees. De esa manera, en lugar de enfocar el abuso de una manera

global y fundamental, nos centramos es segmentos particulares, en nuestro propio segmento, y así nos va... Recuerda ¡divide y vencerás!

De modo que sí, somos solidarios, pero “a medias”, cuando únicamente nos enfocamos en lo que nos concierne e interesa. Nos enfocamos en el abuso económico, en el abuso político, en el abuso laboral, en el abuso militar y policial, en el abuso racial, en el abuso a las minorías, en el abuso machista, en el abuso infantil, en el abuso sexual, en el abuso animal y medioambiental... Y sí, alguien podría decir: *“pero es que el abuso en cada segmento es real”*, ¡por supuesto que lo es! Pero la cuestión es que seguimos siendo manipulados con el fin de “divide y vencerás”.

“Sí, hay abuso en todas partes, pero yo solo puedo ocuparme de lo mío”. Perfectamente, pero, permíteme decirlo vulgarmente: si piensas así “seguirás jodido”. Así es como seguimos divididos, alienados entre lo “mío” y lo “tuyo”. En definitiva, seguimos en el mismo paradigma: *“que cada perro se lama su propio capullo”*.

En realidad, salir de la red de abuso de poder es muy sencillo; es renunciar al abuso que ejerces tú mismo y es poner límites firmes al abuso que ejercen los demás. Se trata de alimentar el amor hacia ti mismo y hacia los demás, de respetarte a ti mismo y a los demás, de cuidar de ti mismo y de los demás, pero no de manera exclusiva o interesada, sino de manera abierta e incondicional. Se trata de conocer tu “poder” en el ámbito que sea y utilizarlo para ayudar y cuidar, no para someter y dominar. Es muy sencillo, si realmente quieres salir de la matrix, si realmente anhelas despertar.

Cuando sales del abuso entras en el amor, cuando entras en el amor sales del abuso, es algo natural. Pero recuerda, el amor tiene que ver con la conciencia de totalidad, y esta conciencia no excluye, no elige y no tiene preferencias, no establece diferencias de “valor” entre ningún ser humano, y entre ninguna forma de existencia... Con esto, por cierto, podríamos terminar.

Sin “doble rasero”

Sabemos que somos una granja, una granja humana controlada y explotada por un psiquismo de orden “superior”, ¡qué horror! Sí, cuando descubrimos esto nos parece algo terrible y perturbador. Ahora bien, ¿qué te parece lo que hacemos nosotros con los demás seres vivos, con los animales y las plantas que comparten nuestra casa planetaria? ¿Qué te parece que nosotros controlemos y exploremos nuestras propias granjas?

La especie humana es ganado para una especie de psiquismo “superior”, de la misma manera que la especie humana aprovecha esta superioridad psíquica para explotar y manipular a las demás especies terrestres. Por lo general, lo primero lo vemos como algo horrible y monstruoso, y lo segundo lo vemos como algo normal y habitual. En resumidas cuentas, nos indignamos antes quienes nos explotan, pero consentimos naturalmente en explotar a los demás. Este “doble rasero” revela un egoísmo y una hipocresía, como especie, ciertamente sobrecogedor. Incluso en un sentido kármico cabría preguntarse: ¿qué esperamos que hagan otros con nosotros, si nosotros estamos haciendo eso mismo a los demás? A fin de cuentas, ¿no

parece que estamos recibiendo lo que nosotros mismos ofrecemos de manera general?

Pero sigamos con la exploración... ¿Qué te parecería si, en un caso hipotético, las vacas, los cerdos o las gallinas “despertaran”, y, dándose cuenta de su situación, decidieran liberarse y salir de ese control? ¿Lo permitirías? Sí, es toda una cuestión para la filosofía... Pero aquí no estamos haciendo filosofía. En lo práctico, considerando este hipotético caso, en el que los animales ampliaran su consciencia y decidieran liberarse, ¿combatirías ese despertar? ¿Contaminarías su agua y su comida para debilitarlos? ¿Manipularías su biología y su psicología, los irradiarías, exterminarías a los rebeldes para poder seguir explotando tus fuentes de alimento y energía? Y, de no ser así, ¿cómo gestionarías estas necesidades vitales de alimento y energía?

No sabemos si en verdad esto sucederá o no sucederá, pero el mero planteamiento ya nos sitúa en la responsabilidad. Además, nos hace mirar desde otra perspectiva a los “controladores”, incluso nos permite empatizar; “ellos” somos “nosotros”, no existen grandes diferencias en lo fundamental.

Antes de juzgarlos, pregúntate, ¿cómo te juzgas a ti mismo con respecto a las granjas que tú mismo explotas? Y, ¿crees que “ellos” nos odian? ¿Odias tú a tus gallinas y a tus cerdos? No, simplemente los explotas... No estás resentido, solo insensibilizado. No puedes empatizar, estás desconectado.

Como vemos, no existen grandes diferencias en lo fundamental, aunque, bueno, tal vez haya algo que podamos considerar...

Vida y consciencia

Todo está vivo, todo es consciente, todo siente... Las piedras, las plantas, los animales, los seres humanos y los demás seres autoconscientes, los planetas y los soles, los átomos y las galaxias que flotan bajo la gran bóveda celeste... Todo está vivo porque todo es una manifestación de la Vida, y todo es consciente (por muy sutil que nos parezca, todo despliega su propio grado de consciencia), porque todo es una manifestación de la Conciencia. En otras palabras, no existe nada completamente “inerte”, todas las cosas, en alguna medida, “sienten”, y responden a su interacción con el entorno y con el medioambiente.

Todo está vivo, todo siente, todo se desarrolla en su propio nivel de experiencia; la cuestión es en qué medida está despierta (en cada cosa, en cada ser) **la sensibilidad y la consciencia**. En lo que ahora nos ocupa, lo que cuenta es la capacidad para **sentir y sufrir**, y la posibilidad del **libre albedrío** (la capacidad para elegir).

(Según esto, lo que nos diferencia de “ellos”, es que nosotros, en contraste con los animales y los vegetales, hemos desarrollado una autoconsciencia y una sensibilidad extrema, lo que posibilita igualmente un sufrimiento extremo. Asimismo, los seres humanos pueden elegir, y elegir la libertad, y respetar el libre albedrío es una ley universal. Eso es algo que “ellos”, por cierto, violan con absoluta impunidad).

Efectivamente, no parece que tenga el mismo impacto “pisar” una piedra, una brizna de hierba, a un insecto, a un gato, o a un ser humano. Esto no quiere decir que, en lo esencial, existan diferencias de “valor”, porque para la

Existencia no existe lo “inferior” y lo “superior”, solo quiere decir que no todo recibe el mismo “impacto”, que la capacidad para experimentar, para sufrir o disfrutar, varía en la intensidad y el grado.

De acuerdo, ¿pero a dónde quieres llegar? Te preguntaré... A donde queremos llegar es que, en esta vida, todos impactamos sobre todos. De hecho, como decía Gurdjieff, **todo es comida para todo** (todo es energía interactuando y transformándose en otras formas de energía). Salir de la red del abuso de poder no quiere decir que tengas que dejar de alimentarte y de impactar sobre otros seres, si existes, vas a impactar, lo que cuenta es qué medida puedes evitar el sufrimiento de las demás formas de existencia teniendo en cuenta su grado de sensibilidad, lo que cuenta es tu amor y tu cuidado, lo que cuenta es tu voluntad por respetar.

(Algunas religiones llevan esto a rajatabla, los jainas de la India, por ejemplo, barren el suelo que pisan para no aplastar a las hormigas del camino, utilizan mascarillas para no respirar y aniquilar microorganismos, etc. Imagina lo que para estas personas supone el hecho de alimentarse, un verdadero calvario... Y, aun así, impactan, no pueden evitarlo. Sí, todo esto trata de cultivar el respeto y el cuidado, pero no de vivir obsesionados, angustiados y culpabilizados por el mero hecho de existir en este entorno planetario. En este mismo sentido podríamos señalar hacia algunas tribus nativas como los bosquimanos; ellos cazan y se alimentan de animales, pero lo hacen con profundo respeto y exquisito cuidado; cada pieza de caza es un ritual, donde se honra y se agradece esa vida entregada para la manutención familiar. La vida para ellos es un

intercambio generoso, un continuo “dar y tomar”, dentro un profundo flujo natural y espiritual).

Sabemos que una lechuga es menos “sensible” que una vaca, sabemos que un animal que crece en espacios libres sufre menos que uno que vive hacinado en una jaula, sabemos perfectamente cuál es la diferencia entre cuidar y maltratar.

“Todo es comida para todo”, hay que aceptar esta verdad, otra cosa es el abuso y el maltrato para satisfacer nuestras necesidades egoístas, y no digamos la crueldad o el mero placer de maltratar. La experimentación con animales, el maltrato animal como industria, como cultura, como deporte o espectáculo, son formas de abuso (perversas y enfermizas, dicho sea de paso) que es necesario dejar atrás.

Casi todos entendemos que todos los seres humanos merecemos respeto y cuidado, ¿pero entendemos que todos los seres sintientes también lo merecen? Si asumimos que el ser humano es superior al resto de las especies terrestres, y que solo por eso tiene el derecho a utilizarlas en su exclusivo provecho y beneficio, también deberíamos asumir que otra especie superior nos utilice con el mismo propósito. De ser así, “sálvese quien pueda”, fin de la historia, punto y final. Si, por el contrario, asumimos que todas las vidas son una sola Vida, y que solo por eso merecen todo nuestro respeto y nuestra devoción, entonces, tendremos una oportunidad para salir de la matrix, y vivir como un sinfín de corazones en un solo Corazón.

El mundo no es pastel que yo me tenga que comer. El otro no es un objeto que yo puedo utilizar. La Tierra no es un planeta preparado para que yo lo explote. Yo no soy un monstruo depredador. Por eso he decidido ponerme en pie y abrir los ojos. (...) Viviré por ello desde la ética de la atención y del cuidado.

(Pablo D'Ors)

LA BONDAD EN LA VIDA COTIDIANA

Más allá de la ética convencional (la ética del “bien” y el “mal”), estrictamente cultural y psicológicamente funcional, la ética natural consiste en el ejercicio de la bondad en nuestra vida cotidiana.

La ética del respeto y la bondad no responde a determinados patrones culturales, sino que nos señala directamente a nuestra “intuición moral básica”. La sensibilidad ética es la capacidad de percibir cuál debería ser, en un momento dado, la posición “correcta” o “necesaria”. Esta sensibilidad agudiza nuestro discernimiento moral, nuestra capacidad de equilibrar opuestos y de tomar decisiones éticas sabias.

No te centres en lo que te “conviene” sino en lo “correcto”. Mantente lúcido y mantente abierto. Mantente centrado en tu ser. Mantente despierto.

Al final, todos nuestros procesos internos se reflejan en nuestra conducta; la conducta es la expresión más elocuente y poderosa de nuestra ética. Nuestra actitud, nuestras decisiones, nuestras acciones... Esto es lo que finalmente expresa nuestra coherencia o incoherencia en nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Y, por supuesto, siempre nos podemos equivocar... Una de las claves de esta ética natural es la aceptación de nuestra falibilidad, ¿por dónde, si no es hacia uno mismo, podría comenzar por aplicarse esta bondad?

La bondad es el estado natural de nuestro corazón. La bondad, la compasión, el amor... Son estados que subyacen incluso por debajo de cualquier enfado o contracción.

Esta "bondad" no es una emoción periférica o circunstancial, es un estado de ser, el estado natural. Si todavía dudas de esto, es que todavía necesitas silenciarte y observar.

En cualquier momento de nuestra vida podemos irradiar bondad a otras personas y a la vida en su totalidad. No se trata de "no enfadarnos nunca", de no mostrar desaprobación o establecer límites sanos cuando sea necesario. Se trata de no identificarnos, de no perder de vista lo esencial, "eso" que somos en esencia y que compartimos con todos los demás. Podemos mostrar desaprobación, pero no necesitamos odiar o rechazar a los demás. Si permanecemos despiertos, siempre es posible mirar al otro desde los ojos de la bondad.

Si quieres bondad en el mundo, simplemente, se bondadoso. Deja de compararte, deja de juzgar, deja de luchar, al margen de como decidan comportarse los demás.

Observa a la gente, regala tu escucha, ofrece generosamente tu presencia, date cuenta de lo que expresan, y ve más allá de las apariencias... Si aclaras tu percepción, te darás cuenta como todo el mundo está deseando abrir su corazón.

Haz la prueba, despliega bondad en tu vida cotidiana... Cuando viajes en transporte público, cuando esperes en la cola del supermercado, cuando te atienda el camarero o esperes a que te vendan el pan, se bondadoso con quienes te encuentres, ofrece esta *presencia amorosa* como tu misma fragancia natural. Cuando estés con tu pareja, con tus compañeros de trabajo, con un familiar, envíales tu

bondad... Puedes expresar esta bondad explícitamente en tu actitud, en tus palabras, en tus actos, pero también puedes hacerlo silenciosamente ofreciendo ese *fulgor* desde la intimidad. Y, cuando tengas problemas o dificultades con alguien, en lugar de reaccionar con miedo o agresividad, **decide mirarle con bondad**. Advierte como te sientes al abrir tu corazón y dejar que fluya la bondad, observa si eso produce algún efecto en ti o en los demás.

Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito.

(Antiguo proverbio chino)

En cualquier momento, en cualquier lugar, practica la bondad, y observa de qué manera se transforma lo que piensas y sientes sobre los otros, sobre ti mismo y sobre la vida en su totalidad.

¿Sientes a los demás? Esa es la cuestión. Si lo haces, estarás creciendo hacia la Unidad.

(Swami Vivekananda)

Deberíamos ver siempre a los demás con los ojos del Amor. Una mirada limpia, vacía, transparente... Todo lo que ves es Eso, el Espíritu, el Zen, el Tao, la Divinidad, o como lo quieras llamar, todo lo que contemplas son apariencias de Una misma Realidad. A veces Eso se nos presenta como nuestros amigos o como nuestros enemigos, como la víctima o como el perpetrador, como el oprimido o como el opresor... Pero recuerda: la misma Energía que crea "santos" crea "pecadores", todo son aspectos de Una misma Fuente Espiritual.

(El Viaje)

MÁS ALLÁ DE LA MATRIX

Una palabra nos libera de todo el peso y de todo el dolor de la vida. Esa palabra es AMOR.

(Sófocles)

Y llegamos al final de esta historia... Y llegamos para encontrar lo que nunca habíamos perdido... Llegamos para descubrir lo que ya sabemos, lo que siempre hemos sabido. Sí, tal vez lo habías olvidado, pero esta certeza siempre ha estado contigo.

¿Qué es la Verdad? El Amor.

¿Qué es el Amor? La Verdad.

Eso es lo único que se necesita saber.

Todo lo demás es una ilusión en la que eliges creer.

La matrix solo es una historia en la que eliges creer. Siempre puedes recrear otra historia, y siempre puedes despertar a la verdad de lo que eres, más allá de cualquier historia.

En realidad, somos contadores de historias... Somos la voz y somos el oído, somos la palabra creadora, somos el silencio y somos el latido... Somos el recuerdo y somos el olvido... Somos la historia, el que la cuenta, y el que la vive apasionadamente en este despiste decisivo... Somos los buenos y los malos, el marchitarse y el florecer... Sea como sea, lo que verdaderamente eres, nunca lo puedes dejar de ser.

Tú ya eres libre, y todo lo que bloquea la comprensión de esa libertad es tu propio apego a algún pensamiento de quien eres. Este pensamiento no evita que seas la verdad de quien tú eres.

Si puedes reconocer cuál es tu historia, entonces tu conciencia será mayor que tu inconsciencia. Puedes ver cuál es tu historia y dejar de confundirla con la realidad.

Deja que tu conciencia vuelva a caer en el espacio donde no hay historias, donde no hay pensamiento.

Puedes dejar de contar tu historia, deja de ceder a tus ganas de contarla y podrás experimentar inmediatamente la verdad.

(Gangaji)

Más allá de la matrix es una posibilidad, y una continua oportunidad. Y esencialmente eres un ser de libertad.

Cierra los ojos, respira...

Si tuvieras la pastilla roja en una mano y la azul en la otra, aquí y ahora ¿cuál te tomarías?

Escucha con pleno corazón y plena honestidad...

¿Es el momento para saltar al vacío, para cruzar el umbral?

Escucha a tu corazón...

¿Te vas a arriesgar?

OM LILÂ





