

Su Santidad Paramahamsa Nithyananda

Esencia de Vivir la Iluminación

Potencia tu Realidad

La Esencia de Vivir la Iluminación

Potencia tu Realidad



SU SANTIDAD
PARAMAHAMSA NITHYANANDA

Publicado por Nithyananda University Press

© Copyright 2014

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en un sistema de recuperación o transmitida a través de ninguna forma ni medio electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabado ni de ningún otro tipo, sin el permiso escrito del editor. Una parte de los ingresos procedentes de la venta de este libro se destinarán a actividades de beneficencia.

Contenido

I - ERES UN ESPACIO DE CREACIÓN 8

1. ERES UN ESPACIO DE CREACIÓN 8
2. TUS CUATRO PODERES INTERIORES 10
3. CONOCE A TUS CUATRO PODERES INTERIORES 11
4. ¿QUÉ SUCEDE CUANDO REVELAS ESOS CUATRO PODERES? 11
5. LA ESENCIA DE VIVIR LA ILUMINACIÓN 12
6. TATTVAS: LOS PRINCIPIOS UNIVERSALES 13
7. ¿QUÉ TE ESTÁ OCURRIENDO? 15
8. EL MUNDO Y MI MUNDO 16
9. VIVES CON RESACA CONSTANTE 17

II - *LIBERTAD RESPECTO AL PASADO* 18

***1. ¿QUÉ ES UN PATRÓN RAÍZ?* 19**
***2. NO NACES CON TUS PROPIOS PATRONES* 20**
***3. ¡TODOS TUS PROBLEMAS SON UN ÚNICO PROBLEMA!* 21**
***4. PUEDES CAMBIAR TUS PATRONES* 22**
***5. NO HAY EXCUSAS PARA LA INCONSCIENCIA* 23**
***6. ¡INTENTA UNA RESPUESTA NUEVA!* 24**
***7. ¡CADA NUEVA RESPUESTA ES UN NUEVO NACIMIENTO!* 25**
***8. NUNCA CREAS EN TUS CREENCIAS* 26**
***9. ¿SON TUS PATRONES LOS QUE TOMAN TUS DECISIONES?* 27**
***10. VETE A LA RAÍZ* 28**
***11. EMPIEZA CON LOS PATRONES MÁS FÁCILES* 29**

III - *EL PODER DE COMPLETAR* 30

***1. ¡ESTÁS BUSCANDO EN EL LUGAR EQUIVOCADO!* 31**
***2. ¿QUÉ TIENE DE MALO EL MOMENTO PRESENTE?* 32**
***3. LOS RECUERDOS DULCES NO EXISTEN* 33**
***4. ESTAR INCOMPLETO DENTRO Y FUERA* 34**
***5. COMPLETAR NO ES ACEPTACIÓN CIEGA* 35**
***6. COMPLETAR ES TU NATURALEZA* 36**
***7. ¿ESTÁS HUYENDO DE TI MISMO?* 37**
***8. SIGUE COMPLETÁNDOTE A TI MISMO* 38**
***9. TODO EL KARMA ES ESTAR INCOMPLETO* 39**
***10. RESTAURAR TU ESTADO COMPLETO* 40**
***11. TÉCNICA PARA COMPLETAR* 41**
***12. SWAPURNATVA: TÉCNICA PARA COMPLETAR CON UNO MISMO* 42**
***13. PURNATVA: TÉCNICA PARA COMPLETAR CON LOS DEMÁS* 43**
***14. TÉCNICA PARA COMPLETAR DE MANERA ESPONTÁNEA* 44**
***15. EL PODER DE LA DECLARACIÓN* 45**
***16. ESTAR COMPLETO ES EL ESPACIO DE LOS MILAGROS* 46**

IV - *EL ARTE DE ESCUCHAR* 47

***1. ¿ESTÁS ESCUCHANDO AHORA?* 48**
***2. ¡DESESPERADO POR ESCUCHAR!* 49**
***3. ESCUCHAR SIGNIFICA NO TENER UNA RESPUESTA PREPARADA* 50**
***4. COMPRENDER DE DÓNDE PROCEDE EL PROBLEMA* 51**

5. Escuchar y practicar **52**
6. Escucha y haz frente a tus incompleciones **53**
7. Escuchar puede disolver tus conflictos **54**
8. Escuchar es el primer paso para unclutching **55**
9. ¿Necesitas audífonos para escuchar? **56**
10. Escuchar es la mejor herramienta de márketing **57**
11. El poder de «simplemente escuchar» **58**

V - *LA INTEGRIDAD «SAMPURTI»* **59**

1. ¿Qué es la Integridad? **60**
2. Tus palabras son tu Vida **61**
3. La integridad no solo radica en los actos **62**
4. Por qué la falta de integridad te perjudica **63**
5. Estar incompleto es inconsciencia **64**
6. ¡Estás bendiciendo tus palabras! **65**
7. Atención plena: tu llave para la paz **66**
8. La integridad acaba con el parloteo interior **67**
9. La integridad aumenta con la atención plena **68**
10. Disuelve tu inseguridad **69**
11. La integridad es un requisito básico para la vida **70**
12. Energía menos Integridad es fantasía **71**
13. Despierta tu capacidad creativa **72**
14. La visualización conduce a la creación **73**
15. La integridad te convierte en un triunfador **74**
16. Despierta tu energía Kundalini mediante la integridad **75**
17. Toda tu negatividad está enraizada en el pasado **76**
18. ¡Abandona tus profecías negativas que se auto-realizan! **77**
19. ¡Deja de lado tus fracasos pasados! **78**
20. El pensamiento positivo siempre es negativo **79**
21. Tu único enemigo **80**
22. Planea de cara al éxito, no al fracaso **81**
23. Lo estás viendo a diario **82**
24. Técnica para cancelar la negatividad pasada **83**
26. La integridad libera tu energía **85**
27. ¿Cuánta gente vive en tu interior? **86**
28. Tu confusión no es más que falta de integridad **87**
29. La integridad es tu primer derecho y responsabilidad cósmica **88**
30. Tu espacio tiene un efecto dominó **89**
31. ¡Basta con una declaración! **90**
32. Trasforma tu espacio interior: ejercicio de atención plena **91**
33. ¡Todo aquello a lo que te resistes persiste! **92**
34. Tu espacio interior puede cambiar el mundo **94**
35. Tu conocimiento crea el músculo de tu memoria **95**
35. La integridad, lenguaje de la Cognición Consciente **96**
37. Los poderes místicos requieren integridad **97**

VI - *LA AUTENTICIDAD «SHRADDHA»* **98**

1. Cuentas con múltiples dimensiones **99**
2. La Autenticidad significa vivir al máximo nivel **101**
3. Sintoniza con tu identidad máxima **102**
4. ¿Eres responsable de las expectativas ajenas? **104**
5. Tus deseos se reflejan en los demás **105**
6. ¿Qué es lo que te hace sentir impotente? **106**

7. La dicha de estirarse **107**
8. Completar con el anyakara te convierte en Dios **108**
9. Mata la vieja manera de vivir **109**
10. ¿Por qué dices «no pasa nada»? **110**
11. La raíz de la falta de autenticidad es la idea del placer **111**
12. Entra en el espacio de posibilidad **112**
13. Avatar es el espacio de posibilidad **114**
14. Conecta con tu «punto de fricción» **115**
15. ¿Estás expandiéndote o muriéndote? **116**
16. ¿Cuál es tu opinión como cliente? **117**
17. La autenticidad destruye tu miedo a fracasar **118**
18. Pon fin a mentir de manera automática **119**
19. Huyendo de ti mismo **120**
20. No aniquiles tu transformación **121**
21. La mentira automática es un delito ocasional **123**
22. ¿Tienes miedo de tu posibilidad? **124**
23. ¿Qué es lo que lo impide? **125**
24. «No pasa nada» ¡SÍ que pasa! **126**
25. ¿Quieres tomarte unas vacaciones de la vida? **127**
26. Necesitas compleción, no satisfacción **128**

VII – *LA RESPONSABILIDAD «UPAAYANAM»* **129**

1. Tres tipos de personas **130**
2. Razón frente a la Responsabilidad **132**
3. Haz algo al respecto **133**
4. ¿Eres un león o un zorro? **134**
5. Tú atraes la situaciones de tu vida **136**
6. Facultar a los demás **137**
7. Comprender el contexto **138**
8. Liderar desde dentro **139**
9. El liderazgo es un estado, no un estatus **140**
10. Cambia de enfoque **141**
11. Liderazgo inspirado **142**
12. Rompe desde dentro **144**
13. Recupera el control **145**
14. Crea tu realidad **146**
15. Cómo gente ordinaria realiza acciones extraordinarias **147**
16. La responsabilidad es un poder **148**
17. Comprender el pasado y el futuro **150**
18. Posee únicamente lo que puedas poseer **151**
19. Suelta lo que ha acabado **153**
20. ¿Quién está al mando? **154**
21. ¡Nunca te retires de la Vida! **155**
22. Solo poséelo **156**
23. Tu grandeza te asusta **157**
24. Incluso tus pensamientos están bajo tu control **158**

VIII – *ENRIQUECER «AAPYAAYANAM»* **159**

1. ¿Qué es enriquecer? **160**
2. ¿Por qué debería enriquecer a los demás? **161**
3. Enriquecer es un espejo **163**
4. Elige la cognición adecuada **164**
5. Enriquecer es un poder de sanación **165**

6. NO ESTÁS SEPARADO COMO IMAGINAS **166**
7. PERMITE QUE LA VIDA FLUYA A TRAVÉS DE TI **168**
8. ENRIQUECER TUS RELACIONES **170**
9. TU VIDA ES TAN ESTUPENDA COMO LAS DE QUIENES TE RODEAN **171**
10. A.I.R.E. ¡LA VIDA ES PARA ENRIQUECER! **173**
11. DEVOLVER A LA VIDA **174**
12. LA VIDA TE SUCEDE CON LOS DEMÁS **175**
13. ENRIQUECER SIN RAZÓN **177**

I - ERES UN ESPACIO DE CREACIÓN

◆◆◆◆

1. Eres un espacio de creación

Escucha: Siempre crees que la Vida es algo que te sucede.

¡No!

En cada momento, tanto si te das cuenta de ello como si no, estás constantemente creando tu futuro a partir de tu pasado.

Al igual que una araña teje su red a partir de su propio cuerpo, tú también estás causando el entorno, emociones, problemas y resultados que experimentas como Vida.

El lugar en que sucede esta creación es el momento presente.

Consciente o inconscientemente, en cada momento estás tejiendo la red de tu vida a partir de tu propia cognición. Por desgracia, la mayor parte del tiempo lo haces inconscientemente. Por eso la Vida te reporta tantas sorpresas y sacudidas.

¡Despierta! En la Vida no se trata de alcanzar el éxito o ganar dinero, ni tampoco de crear relaciones importantes, o de ser famoso, ni de nada de eso. Se trata simplemente de crear el espacio en el que la vida que deseas se convierta fácilmente en tu realidad. El espacio es como un aspirador que absorbe sucesos en tu vida. Cuando creas el espacio adecuado, todos los sucesos fluyen como tú deseas.

Crear el espacio interior adecuado no es una importante práctica espiritual o un gran logro. Todo lo que necesitas para lograrlo es dejar de pensar que es imposible, ¡basta con eso!

Todo lo que llevas en tu espacio interior es una posibilidad. Si llevas tristeza, comprende que estás ordenando al Cosmos que introduzca más tristeza en tu vida. Si llevas dicha, estás a la espera de que una dicha más grande aparezca en tu vida. Si llevas en ti satisfacción, compleción, estás ordenando al Cosmos que aporte mayores compleciones a tu vida.

¿En cuántas ocasiones has sentido, a causa de un espacio interior erróneo, que has fracasado en los negocios, a la hora de expandirte en la vida, al desarrollarte, en muchas posibilidades, en muchas dimensiones?

Así pues, ahora conoces la importancia de contar con el espacio interior adecuado. ¡Empieza a crearlo ahora mismo!

Cuando comprendes que creas todo en tu vida, suceden dos cosas. Una es que todos tus esfuerzos destinados a lograr algo en la vida o a escapar de la vida, pierden sentido. Y dos, que no te queda más opción que despertar a la enormidad de tu propio poder.

Lo bueno de todo ello, tanto si lo aceptas como si no, tanto si lo crees como si no, lo comprendes como si no, ¡es que eres Dios! ¡Tu espacio interior es omnipotente! Con el espacio interior adecuado puedes cambiar el mundo a través de tu mundo.

Les bendigo a todos para que se impregnen de estos cuatro principios sagrados y experimenten el extraordinario poder en su vida ¡llamado TÚ!

2. Tus cuatro poderes interiores

¿Qué harías si supieses que existe una manera de eliminar el conflicto, el estrés y el sufrimiento de tu vida para siempre?

Escucha: ¡Puedes hacerlo!

¡En realidad dispones del poder de manifestar la realidad de tu elección!

Cuentas con el potencial de autotransformación que enriquecerá todos los aspectos de tu vida, aportándote de todo, desde salud y riqueza a relaciones duraderas y felicidad.

En el interior de todos existe una enorme energía potencial llamada **Kundalini**.

La Kundalini no es más que tu propia energía interior latente, que nunca has utilizado ¡y de la que tal vez no sepas nada! La Kundalini se expresa a través de ti en cuatro corrientes distintas, conocidas como los Cuatro Poderes Interiores. Todos esos poderes interiores tienen distintas expresiones de energía Kundalini en tu vida.

Aunque utilizas dichos poderes cotidianamente en la vida, no lo haces conscientemente, con una intención clara. Por favor, comprende que todos esos poderes son grandes energías, igual que la electricidad o la eólica.

Si las manejas de manera adecuada, pueden colmarte con todo aquello que quieras. Pero si no lo haces así, continuarán afectando tu vida de manera negativa.

La clave radica en crear el espacio interior adecuado para expresar tu más grande y elevada posibilidad. Cuando crees el espacio adecuado en tu interior, todos los sucesos de tu elección no harán más que fluir en tu vida, ¡sin ningún esfuerzo! Todo lo que hagas tendrá éxito. Cuando aprendas a utilizar esos poderes de la manera adecuada, transformarás de inmediato no solo tu propia vida, sino las vidas de todos aquellos que vivan a tu alrededor.

3. Conoce a tus Cuatro Poderes Interiores

Para revelar esos grandes poderes en tu interior, primero debes comprender un poco más sobre ti mismo.

Tanto si lo sabes como si no, tanto si lo crees como si no, dispones de cuatro enormes PODERES en tu interior. Están relacionados con las cuatro dimensiones principales de tu vida: tus palabras, tu pensamiento, tus emociones y tu manera de vivir. Cuando despiertas tu posibilidad máxima en cada una de esas dimensiones, aquella se convierte en un gran poder y apoyo en tu vida.

Como ves, tus cuatro poderes interiores son:

- El Poder de las Palabras o *vak-shakti* en sánscrito.
- El Poder de los Pensamientos o *mano-shakti.*
- El Poder de la Emoción o *prema-shakti.*
- El Poder de Vivir o *atma-shakti.*

4. ¿Qué sucede cuando revelas esos cuatro poderes?

- *Cuando revelas el Poder de las Palabras, dispones de inteligencia automática que para utilizar las palabras adecuadas y más efectivas para dirigirte a ti mismo y a los demás.*
- *Cuando revelas el Poder de los Pensamientos, puedes concentrar tus pensamientos para lograr triunfar en tu trabajo, tus relaciones, tu educación, finanzas y la propia vida.*
- *El Poder de la Sensación te enseña cómo lanzarte a ti mismo al siguiente nivel de vida gracias a una responsabilidad potenciada.*
- *Disfrutas verdaderamente del Poder de Vivir cuando comprendes que las mayores recompensas proceden de vivir tu vida por los demás.*

5. La Esencia de Vivir la Iluminación

Vivir la iluminación no es más que expandir constantemente tu espacio interior más allá de lo que conoces, sientes e identificas como ti mismo, alineándote con el fluir de una expansión ilimitada, en tu interior y fuera de ti. Comprende que el fluir natural de la vida es hacia la expansión. Todo lo que has de hacer es dejarte fluir con esa expansión. Vivir la iluminación es realizar y vivir al máximo en cada dimensión de tu vida, tanto si la llamas material como espiritual.

Cuando empiezas a vivir la iluminación, pasas a estados cada vez más y más amplios, tanto en tu interior como fuera.

Diríamos que experimentarás con claridad cuatro espacios diferenciados, cuatro formas en las que te experimentarás a ti mismo y a la Vida.

- **Crees en ti (Espacio de Positividad).**
- **Te expandes más allá de ti (Espacio de Posibilidad).**
- **Te experimentas a ti mismo como la fuente de toda felicidad en tu vida (Espacio de Liderazgo).**
- **Te conviertes en una fuente de energía en la vida de quienes te rodean (Espacio de Iluminación).**

Cada uno de estos cuatro espacios está gobernado por un principio espiritual al que denomino *tattva*. Comprende que un *tattva* no es un mandamiento. Cada *tattva* es una potente llave para hacerte regresar una y otra vez a ese espacio.

6. Tattvas: los Principios Universales

La palabra sánscrita *tattva* (literalmente «esidad», «lo que es») representa un principio constante o un aspecto de la realidad que conforma la base de nuestras experiencias vitales. Los *tattvas* van desde lo puramente material (por ejemplo, los principios de la vista, el sonido, el gusto, etc.) a lo puramente metafísico (por ejemplo, advaita *tattva*, principio de no dualidad).

Aunque algunos *tattvas* (como los *tattvas* materiales) conforman una parte de la experiencia universal, otros, como los *tattvas* espirituales, son experimentados en la medida en que nos implicamos con los mismos y les permitimos gobernar nuestros pensamientos y acciones.

En nuestro contexto, un *tattva* es un conjunto de palabras que pueden despertar cierta capacidad que ya se haya presente en ti y convertirla en una realidad. Cuando se convierte en realidad se denomina *stia*. Las palabras que te ha dado el maestro, para despertar ciertas realidades en ti, son un *tattva* (principio). Cuando utilizas esa palabra y despiertas ciertas realidades, se convierte para ti en *satya* (verdad).

Escucha: cuando se practica un *tattva* con sinceridad, pasa a convertirse en una parte de tu realidad. Luego el *tattva* deja de ser meramente un *tattva*; se convierte en *satya* para ti. Te estableces en ello.

- INTEGRIDAD es el *tattva* que gobierna el espacio de Positividad.
- AUTENTICIDAD es el *tattva* que gobierna el espacio de Posibilidad.
- RESPONSABILIDAD es el *tattva* que gobierna el espacio de Liderazgo.
- ENRIQUECER es el *tattva* que gobierna el espacio del Enriquecimiento.

Cada *tattva* también es la llave para revelar el correspondiente poder en ti.

- Dispondrás del Poder de las Palabras cuando practiques Integridad.
- El Poder del Pensamiento se te abrirá cuando practiques Autenticidad.
- El Poder del Sensación será posible cuando practiques Responsabilidad.
- Tendrás acceso al poder de vivir el momento cuando decidas enriquecer a los demás.

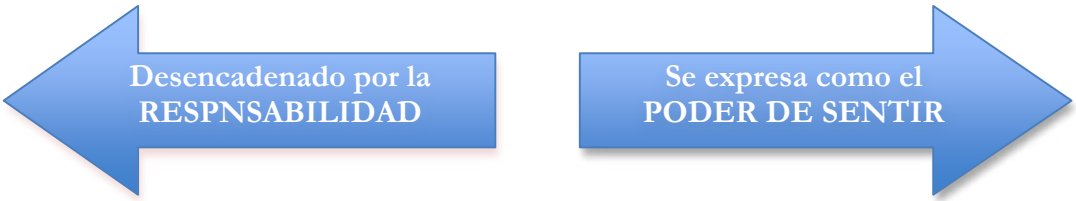
ESPACIO DE POSITIVIDAD



ESPACIO DE POSIBILIDAD



ESPACIO DE LIDERAZGO



ESPACIO DE ILUMINACIÓN



7. ¿Qué te está ocurriendo?

Antes incluso de que estudiemos cómo los cuatro poderes pueden transformar la manera en que experimentas la Vida, observemos primero qué está sucediendo en tu vida ahora mismo.

¿Sientes que estás viviendo al máximo... de tu salud, riqueza, relaciones?

Si observas a fondo, te darás cuenta de que mantienes una secuencia constante de descontento, una sensación de insatisfacción, la sensación de que falta algo. Desconoces la razón de este descontento, pero no obstante culpas a la vida —¡a todo y todos los que te rodean!—; casi toda la humanidad mantiene esta secuencia de descontento. Incluso los que se consideran triunfadores —los ricos y famosos, las celebridades, la élite de los hombres de estado, líderes y políticos—, casi todo el mundo sufre de ese descontento. Es una profunda falta de satisfacción que sientes en tu interior, ¡sobre TI MISMO!

Te lo digo a partir de mi experiencia de haber trabajado con más de un millón de personas, con un millón de mentes: casi todo el mundo tiene la sensación de que podrían haber vivido mejor, hecho más, llegado más alto.

¿Así que qué es lo que te impide vivir tu vida al máximo? ¿De donde viene esa sensación de estar incompleto? Procede de la manera en que has vivido tu vida hasta el momento, de la manera en que has *entendido* la vida y *respondido* a ella.

Lo cierto es que, por muy única que sea la experiencia que cada uno de nosotros recibe de la Vida, casi todos hemos hecho frente a situaciones en que nos hemos sentido impotentes frente a algo más grande y poderoso que nosotros.

Por desgracia, esas son las verdaderas situaciones que van conformando gradualmente nuestras creencias sobre nosotros mismos, sobre nuestro mundo y Dios, atrapándonos en negativas profecías autocumplidas y en una experiencia de Vida incompleta.

Contrariamente a lo que creemos, no debemos tanto nuestras experiencias en la vida a ninguna situación exterior sino a la manera única en que elegimos recibirla y convertirla en nuestra cognición. La vida no solo está sucediente en algún lugar por ahí fuera; ¡está sucediendo en nuestro interior!

Todos contamos con puntos ciegos, o puntos en los que nos quedamos «atascados» en nuestra relación con la Vida. Esos puntos ciegos (de los que solemos ser inconscientes), nos conducen una y otra vez a realizar elecciones inconscientes y a crear un círculo vicioso de acciones insatisfactorias, que denominamos karma.

Como la Vida en sí misma es cambiante, cualquier intento por alterar nuestra experiencia vital modificando nuestras circunstancias exteriores está destinado a acabar en fracaso. Pero sí que podemos controlar la manera en que elegimos recibir y relacionarnos con la Vida.

8. EL Mundo y MI Mundo

La vida te está sucediendo continuamente. Mientras la vida te sucede, ¡la *experiencia* de la vida también está sucediendo en ti! Esa es tu experiencia personal de la Vida.

Así pues, ahí fuera —digamos que en EL MUNDO— sucede la vida continuamente. Luego está nuestra experiencia única de vida, que es MI MUNDO. Mi Mundo es el filtro que cada uno de nosotros aplicamos a la vida mientras nos sucede, basado en nuestras experiencias pasadas, y que da forma a nuestra experiencia presente y futura de la Vida

Por ejemplo, imagina que de repente entra una serpiente en esta habitación. Ese suceso tendría lugar, claro está, en EL mundo. Pero la respuesta única e individual de cada persona ante ese hecho formaría parte del «MI mundo» de cada una de ellas. La respuesta de cada persona estará basada en su cognición, que es el complejo resultado de las experiencias y respuestas de su vida. Tus miedos y expectativas son los filtros a través de los que recibes la Vida.

Entiéndelo. En todo momento hay dos cosas que suceden constantemente en tu vida: 1) Un suceso, 2) La *percepción* que tienes sobre lo que sucede. En tu vida siempre está sucediendo una u otra cosa, y tú cuentas con tu propia percepción o cognición acerca de lo que sucede.

«El Mundo» o lo que sucede realmente no es más que un conjunto de hechos. Tu percepción de «El Mundo» —que es tu «Mi Mundo»— consiste en juicios de valor, etiquetas, ideas, opiniones, nociones, interpretaciones, creencias, experiencias, expectativas y recuerdos que pudieran estar o no estar relacionados con el suceso.

La percepción que utilizas respecto a lo que sucede en la vida te proporciona tu cognición básica. Tu cognición no es más que la manera en que recibes, procesas, interpretas y respondes a cualquier información que entra en tu sistema a través de los cinco sentidos. Por desgracia, nunca estás en contacto con lo que realmente sucede en tu vida, porque para ti, ¡*tu percepción* de lo que sucede *es* lo que sucede realmente!

De muy niño carecías de esa separación de la Vida. Tu vida no estaba fracturada entre EL Mundo y MI Mundo, porque no tenías una cognición incompleta, ni miedos o expectativas que te impidiesen absorber la vida tal y como sucedía.

Al hacerte mayor, sobre todo tras desarrollar las capacidades del lenguaje y la cognición, en ti fue teniendo lugar esta separación y distorsión.

¡El lenguaje es una herramienta que intenta ordenar pulcramente la Vida en cajas! Esas cajas son los pensamientos y palabras que creas en tu interior y en el exterior, que definen la manera en que entiendes la vida. Como cada persona experimenta un único MI mundo, todos acabamos viviendo en los distintos mundos de nuestras propias fantasías, bastante desconectados de EL mundo, ¡que es la Realidad, que es la Vida!

Todas tus expectativas respecto a la vida se basan en «MI Mundo», ¡porque rara vez entras en contacto con «EL Mundo»! y no son más que las fantasías que mantienes acerca de la vida. Basado en tus fantasías, no dejas de relacionarte con las personas de tu vida, intentando modelarlas a tu gusto. Tu cognición es el filtro responsable del modo en que te relacionas con la vida y con las personas de tu vida.

9. Vives con resaca constante

Escucha: cualquier acción que no colma tus expectativas, a causa tanto de un obstáculo exterior o un obstáculo interior, da paso a un estado incompleto en ti.

Tomemos un ejemplo. De niño, lo natural es que anhelases que tu padre fuese amante y cariñoso, pero supongamos que por cualquier razón no hizo honor a esas expectativas. A partir de esa experiencia conformas una cognición o idea casual sobre ti mismo: *¡no soy digno de ser amado!* Puede que esa solo haya sido la experiencia con tu padre, pero la cognición se asienta en ti como una intensa experiencia, dejándote incompleto. Deja una resaca en ti.

¡Y cargas con la resaca de esa cognición toda tu vida! Eso se convierte en tu experiencia para ti, no solo de tu padre, ¡sino de la propia vida! Creas, actúas y respondes a la vida a partir de esa cognición incompleta que tienes de ti: *¡no soy digno de ser amado!*

Así que no haces más que atraer personas, lugares, sucesos, circunstancias y situaciones que refuerzan esa comprensión errónea, esa cognición errónea en ti: ¡no soy digno de ser amado! Esa será tu experiencia de la vida, una y otra vez: ¡no soy digno de ser amado! Se convierte en un peligroso patrón en tu vida, ¡en un patrón raíz que gobierna toda tu vida!

Irónicamente, toda tu vida no es más que una lucha por colmar esa parte incompleta de ti, pero como se trata de un esfuerzo inconsciente, lo que sucede es justamente lo contrario. Continúan tomando importantes decisiones en tu vida a partir de ese patrón raíz, atrayendo más situaciones de ese tipo a tu vida. ¡Se convierte en un círculo vicioso! ¡Y que continuará hasta que seas conciente de tu patrón y lo rompas!

Así pues, ¿cómo puedes convertir ese círculo vicioso en uno virtuoso —en el que atraigas a las mejores personas, lugares, sucesos y situaciones que quieras, para crear la vida que verdaderamente deseas— para crear satisfacción en ti? Empieza con completar todo lo incompleto en ti.

En nuestros talleres, un facilitador formado te ayudará a identificar esas cogniciones incompletas -a través de un proceso de «regresión consciente a la vida pasada»-, que han creado los patrones raíz de comportamiento que gobiernan todas tus respuestas.

Como entras en el pasado en un estado de elevada atención, eres capaz de alterar tus cogniciones pasadas y liberarte de ese patrón.

Una vez que descubras tu patrón raíz, necesitarás completar ese patrón, para así liberarte de su influencia en tu vida.

II - *Libertad respecto al pasado*

Ahora mismo no eres más que un montón de

acciones y patrones programados

que nunca te dejan conectar con la Vida tal y como sucede.

Así que pon en causa todas tus ideas, todas tus respuestas.

Ni siquiera te preocupes acerca de si

esa creencia te ha servido o no en el pasado.

Libérate continuamente

de todas tus creencias, de todos tus patrones.

1. ¿Qué es un patrón raíz?

Cualquier cognición fruto de la inconsciencia, que vuelve a ti una y otra vez de una u otra forma, es un patrón o *samskara*. Una cognición es cualquier idea, percepción, entendimiento, opinión o declaración que produces, que creas en tu interior.

Si observas verás que tu vida no es más que un montón de patrones. Desde que te levantas por la mañana para trabajar en la oficina, hasta el hablar con gente o acostarte, ¡son acciones en su mayor parte pre-programadas! Hay muy poco espacio para que la Vida te suceda, porque empiezas definiendo los límites de tu vida con tus patrones.

Por ejemplo, si sientes que pierdes la paciencia con facilidad, se trata de un patrón. Si sientes miedo escénico, también es un patrón. Si sientes que siempre fracasas en todo lo que intentas, también es un patrón. Cualquier cosa que te impida expandirte y progresar en el mundo interior o en el exterior, es un patrón.

Actividad

Al final de la jornada confecciona una lista de todos los patrones con los que has respondido ese día, cuando tu respuesta inmediata a una situación o suceso fue inconsciente y a causa de un patrón. Por ejemplo, cuando te levantas por la mañana, ¡quieres dormir una hora más! O cuando estás estresado, te sientes disgustado o cansado. Cuando hagas esa lista durante tres o cuatro días, te harás conciente de los patrones que definen tu vida.

2. No naces con tus propios patrones

Uno de los principales problemas a los que la gente se enfrenta es: «Sé lo que está bien y lo que no, ¡pero me olvido y hago lo que me conviene!». ¡Esa es una queja que escucho de todo el mundo a diario! Sabes lo que está bien y lo que está mal, pero cuando se trata de pasar a la acción, lo haces siguiendo los viejos patrones.

Frente a los patrones siempre te sientes impotente porque te parece que son lo que tú eres. ¡No! Entiende por favor, ¡que NO naciste con los patrones con los que operas! Cuando no naces con cierto patrón, significa que se crea en ti. Cualquier cosa creada puede cambiarse. PUEDES destruir el viejo patrón y crear uno nuevo. Pero durante años no has hecho más que quejarte: «Sé lo que está bien y lo que no. Pero no puedo hacerlo, no lo entiendo, ¡no puedo cambiar...!»

Tengo una anécdota para todos los que piensan así:

Un tipo abre su fiambrera en la oficina a la hora de comer y dice: «Dios mío, otra vez patatas, berenjenas y arroz con tomate». Pero se lo come. Al día siguiente vuelve a abrir la fiambrera y empieza a quejarse: «¡Otra vez lo mismo: patatas, berenjenas y arroz con tomate!». Todos sus amigos empiezan ahora a preocuparse. Al tercer día vuelve a abrir la fiambrera y exclama: «Oh Dios mío, ¡patatas, berenjenas y arroz con tomate de nuevo!». Los amigos le preguntan: «¿Es que tu mujer tiene algo contra ti? ¿Por qué te prepara la misma comida todos los días sabiendo que no te gusta?». El tipo responde: «No estoy casado. Me cocino yo».

Buddhi —inteligencia— significa saber con claridad: «Todo lo que he creado puedo destruirlo y crear algo nuevo». Todas las veces que piensas: «No puedo, no puedo y no puedo», estás reforzando tu ignorancia. Cuando dices: «Puedo, puedo y puedo», estás reforzando tu *buddhi*. Reconocer claramente que tus patrones los creaste tú, y que pueden destruirse, es actuar desde la *buddhi*.

Actividad

Observa cada mañana los patrones que identificaste la noche anterior. Toma la decisión consciente de no actuar siguiendo esos patrones.

Si obedeces un patrón de perder la paciencia con facilidad, decide: «Hoy tendré una tremenda paciencia conmigo mismo y con los demás. Puedo hacerlo». Decide conscientemente que lo harás.

Si practicas así durante una semana, te descubrirás actuando cada vez más con conciencia y menos siguiendo tus patrones.

3. ¡Todos tus problemas son un único problema!

Cada vez que piensas: «Pero si está bien como está, ¿qué necesidad hay de transformarse con tanta lucha?», estás reforzando tu *tamas* (renuencia a actuar). Establecerte en la inteligencia significa —en cada paso intentas cambiarte una pulgada, intentas transformarte a ti mismo una pulgada— progresar con tu transformación pulgada a pulgada.

Entiende, por favor, que siempre que vas a la raíz del problema, siempre que te ocupas del patrón raíz, te estás ocupando de todos los grandes problemas. Parece que existen muchos problemas, pero solo lo parece a nivel superficial; cuando vas a la raíz, solo encuentras un único problema. Luego, cuando profundizas más, descubres que no hay ningún problema, ¡únicamente tu creencia de que tienes un problema!

Primero tendrás mil problemas: despertarte a tiempo es un problema, ir al trabajo es un problema, comer, dormir... Cuando lo observas superficialmente, todo es un problema. Cuando profundizas, ves que solo unas pocas acciones son el problema. Cuando profundizas más y más, comprendes que solo hay un problema: tu resistencia al fluir de la vida. Y si todavía profundizas más, te darás cuenta de que ni siquiera está ahí. Todo está en tu propia imaginación.

Cuando desconoces la causa de raíz, o la primera vez que empiezas respondiendo de la manera en que lo haces ahora, se te llama ignorante. Si sabes cuándo iniciaste las respuestas que tienes ahora, y la causa de raíz de esas respuestas, se dice que estás iluminado. Cuando puedes vivir más allá de todos los principios de todas tus respuestas, ¡se te llama una encarnación!

Contemplación

Cuando vas a la raíz de tus problemas, te ocupas de todos tus problemas.

Parece que existen muchos problemas, pero solo lo parece a nivel superficial. Cuando profundizas, te das cuenta de que no hay ningún problema, sino sola tu creencia de que tienes un problema.

4. Puedes cambiar tus patrones

Entiende: en el momento en que te asocias con un patrón, ¡te enseña a sospechar de todo el mundo menos de ti mismo! El patrón pasa a ser independientemente inteligente en el momento en que tu presencia bendice el patrón.

Cuando no tocas el patrón, cuando no te asocias con el mismo, de repente ves que el patrón no tiene vida. Por favor, capta esa verdad. Cuando carece de tu presencia para infundirle vida, el patrón no puede existir. En el momento en que te asocias con él, el patrón cobra vida. Se torna independientemente inteligente. Empieza a jugar, a hacer que sospeches de todo menos de él mismo.

Esa es la razón por la que te das cuenta de que cuando alguien tiene un problema, resulta muy fácil señalárselo. Pero cuando eres tú el que se enfrenta al mismo problema, tienes que luchar. Ni siquiera puedes mantener el equilibrio. Porque cuando te enfrentas a ese problema no puedes ver nada fuera del problema, fuera de tu patrón. Las puertas de tu inteligencia se cierran cuando operas a partir de un patrón.

Escucha: todo lo que es extensión de tu personalidad es tu propio músculo. ¡Todo lo que es súbitamente expulsado de ti es cáncer!

Cuidado con los patrones. Incluso tu sufrimiento es un patrón, incluso tu depresión es un patrón. En el momento en que decides apoyar un patrón le estás entregando el poder de tu vida. Los dos primeros días te tumbarás en el sofá diciendo que estás deprimido. Al tercer día descubrirás que la depresión te ha aplastado. Ahora ya no estás en posesión de la depresión; es ella la que te posee a ti.

Liberarte de tus patrones es vivir la iluminación.

Contemplación

Un patrón se torna independientemente inteligente cuando te asocias con el mismo. Cuando no te asocias, de repente te das cuenta de que el patrón no tiene vida. El patrón no puede seguir existiendo.

5. No hay excusas para la inconsciencia

Los patrones solo pueden abandonarse mediante tres métodos: uno, a través de la inteligencia y la atención; dos, a través de una voluntad directa e inspirada; tres, a través de la iniciación. Solo mediante esos tres métodos puedes abandonar los patrones. La técnica de completar utiliza el primer método de los tres.

Escucha: un patrón nunca puede completarse entrando en él, ni luchando con el mismo. No trabajes CON el patrón, trabaja SOBRE el patrón. Cuando trabajas con el patrón, quedas atrapado en el mismo. ¡Trabajar con el patrón significa respetarlo! Trabajar SOBRE el patrón es la manera de salir del mismo.

La ruta de escape más astuta que utiliza la mente humana es: *«No lo hice a sabiendas»*. Se trata de un patrón inconsciente continuo con el que sufren los seres humanos. ¿Quién está diciendo que lo hiciste a sabiendas? ¡Lo hiciste a propósito! Comprende que tal vez lo hagas inadvertidamente pero no obstante con un propósito. Ser inconsciente del propósito no excusa la irresponsabilidad. Desconocer solo quiere decir que en algún lugar, secretamente, te sientes cómodo con tus patrones. No sientes la asfixia de tus patrones.

Actividad

¿Cuán a menudo dices: «No lo hice a sabiendas»? ¿Podrás —en la siguiente ocasión— descubrir qué patrones están operando?

6. ¡Intenta una respuesta nueva!

Intentar una respuesta nueva frente a un patrón debilita el agarre del patrón sobre ti.

Empieza intentando, incluso con tu enfermedad física, nuevas formas de responder. Empieza respondiendo con novedad. Cuando te sientes realmente cansado, cuando estás enfermo, cuando tienes el cuerpo dolorido, salta de la cama y date una carrera. Verás, en realidad, que cuando haces ese tipo de cosas, ¡todos tus músculos y tu bio-memoria se despertarán a causa de la necesidad de supervivencia! De la misma manera, cuando te sientes acorralado, deprimido, criticado, destrozado, entra en meditación y unclutch. ¡Esa es una respuesta que nunca has probado! Empieza con una nueva manera de responder.

Verás, la nueva manera de responder será muy 'interesante'. Por ejemplo, cuando estás deprimido, ¡sueles taparte con la manta hasta la nariz y dormir! En lugar de ello, decide: *«Saltaré de la cama con energía y potencia»*. Si puedes hacerlo una vez, incluso aunque tu depresión vuelva a aparecer, no estarás permitiendo la aparición de las viejas respuestas.

¡Romper un patrón hace que resulte más fácil romper todos los patrones! Si rompes con tu patrón de depresión, cuando asome la rabia, la lujuria, la codicia y la inseguridad, les responderás de una manera nueva.

Actividad

1) Escribe tres patrones que observes regularmente en ti mismo. Recuerda tu respuesta típica ante cada patrón. Observa el daño que tus respuestas típicas te ocasionan a ti y a la gente que te rodea.
2) A continuación, decide conscientemente una nueva forma consciente de responder a cada uno de los patrones. Elije conscientemente la nueva respuesta en al menos las próximas once ocasiones en que te encuentres con el mismo patrón.
3) Verás que la undécima ocasión en que ofrezcas la nueva respuesta, ¡tu patrón ya habrá desaparecido!

7. ¡Cada nueva respuesta es un nuevo nacimiento!

Permíteme que en primer lugar defina el concepto de renacimiento.

¡Escucha! Ya has tenido muchos cuerpos y muchas mentes. Ya has tenido muchos cuerpos a través de muchas mentes, ¡y muchas mentes a través de muchos cuerpos! Solo para atravesar un patrón necesitarás veinte cuerpos. Para pasar por un único cuerpo, necesitas muchas mentes. En ocasiones, con un cuerpo puedes pasar por veinte mentes, y a veces, sin siquiera dejar una sola mente, pudieras haber pasado por veinte cuerpos.

Entiende que no estoy hablando únicamente de muchos cuerpos. Son muchos los cuerpos que han pasado. Has de entender que has vivido en muchos cuerpos con una mente, y que con muchas mentes has vivido en muchos cuerpos. A veces, con muchas mentes, sigues sin estar liberado. A veces, con una solamente, te liberas de muchos patrones. En el momento en que lo entiendes, dispones del poder de trascender esa sumisión, ese círculo vicioso. Ahora dispones del poder para liberarte de ello.

Siempre que en ti tiene lugar una nueva respuesta, empieza un nuevo *janma* (nacimiento). Por ejemplo, supón que en toda situación de tu vida siempre has ofrecido la respuesta del miedo, de retroceder, de no enfrentarte y no implicarte. De repente decides que a partir de hoy adoptas la respuesta de hacer frente, de aceptar. Te digo, que a partir de hoy ¡comienza tu siguiente *janma*!

Cada vez que empiezas respondiendo de manera nueva a cualquier patrón, empieza tu nuevo nacimiento. Por ejemplo, hay en ti un patrón de cólera que constituye el 20% de ti. Si le respondes de una nueva manera, el 20% de ti adoptará un nuevo nacimiento. En ti hay un patrón de lujuria que constituye el 80% de ti. Si le respondes de una manera nueva, el 80% de ti adoptará un nuevo nacimiento.

Solo respondes a diez o quince patrones al día. Si has empezado ofreciendo una respuesta completamente nueva a esos patrones, tu vieja mente está muerta, y se ha creado una nueva mente. Por eso decimos que cada día con el Maestro es una nueva vida. Cada respuesta que te enseño es una nueva manera de vivir.

Mira, ¿quieres ser amigo del carcelero que puede liberarte, o quieres ser amigo de tu compañero de celda? Puedes ser amigo de tu compañero de celda, ¿pero puede éste liberarte? En lugar de ello, trabaja con el carcelero. Él puede liberarte cuando llegue el momento. ¡Pero la gente siempre se siente más cómoda con su compañero de celda! Para entablar amistad con el carcelero has de ser inteligente y elevarte a ese nivel. O puedes ser amigo de tu compañero de celda y permanecer allí para siempre.

¡Escucha! Constantemente estás o bien cambiando el cuerpo o cambiando la mente. ¿Quieres adoptar mentes nuevísimas en un cuerpo, o bien cuerpos nuevísimos en una mente? Decídelo ahora. Quedarás naturalmente liberado de nuevos cuerpos.

Actividad

Durante las próximas 48 horas, intenta responder de una manera nueva a todas las situaciones que te salgan al paso. En algunas de ellas será fácil. En otras, dará la impresión de ser imposible. Las respuestas que no puedes cambiar indican dónde se ocultan tus patrones.

8. Nunca creas en tus creencias

Jamás de los jamases creas en tus creencias.

¡Respetas demasiado tus creencias!

Escucha: todas tus creencias no son más que un resultado de tus patrones.

Todas tus creencias se basan únicamente en uno o dos incidentes de tu vida. En cuanto a la parte restante de tu vida, te limitas a agarrarte a tus creencias y a rechazar cualquier cosa que no encaje en dichas creencias. Al cabo de un tiempo, incluso dejas de reconocer nada que no cuadre con tus creencias. Insufla conciencia en todas tus creencias.

Sé consciente de todas las ideas sobre ti mismo con las que cargas. Sé consciente de tus respuestas típicas. Pon en causa todas tus ideas, todas tus respuestas. Ni siquiera te molestes en comprobar si esa creencia te ha servido en el pasado. Libérate continuamente de todas tus creencias, de todos tus patrones. Un mes es tiempo más que suficiente para observar un cambio en ti mismo.

Contemplación

Cada vez que pones en causa una de las intensas creencias que mantienes, empiezas a crear una idea nueva sobre ti mismo. Al cancelar todas las definiciones erróneas que has ido creando sobre ti mismo, creas una nueva.

9. ¿Son tus patrones los que toman tus decisiones?

Observa cómo tomas decisiones en la vida. Pregúntate a ti mismo: ¿salen de mi patrón mental, de la voluntad o de la discriminación? Pregúntate a ti mismo: ¿estoy haciendo esto a partir de un espacio honesto y veraz? ¿O cuando menos actúo a partir de la discriminación?

La manera más pobre de tomar decisiones es a partir de tus patrones mentales.

La discriminación es adoptar decisiones teniendo en cuenta las mayores verdades de la vida. Significa que serás totalmente honesto e íntegro respecto a las verdades más elevadas de la vida en esa situación. Por ejemplo, alguien ha robado algo. Si trata de ocultarlo incluso después de ser descubierto, estará reforzando ese patrón. Pero si dice: «Seré honesto. Castíguenme una vez, ¡pero al menos saldré de ese patrón durante varias vidas!», eso sería discriminación. Así que da un paso tras otro. Si estás tomando decisiones a partir de patrones mentales, pasa a la intención. Si estás tomando decisiones a partir de la intención, pasa a la discriminación. Si te encuentras por lo menos en el nivel de discriminación, ¡entonces puedes pasar a la Conciencia!

Contemplación

¿Cuán a menudo actúas a partir de tus patrones? ¿Cuán a menudo a partir de la discriminación? Obsérvate continuamente y comprobarás cómo estar simplemente atento puede acercarte a la toma de decisiones conscientes.

10. Vete a la raíz

Vete a la raíz en cada respuesta.

Descubre cuándo empezaste a crear esa respuesta en particular en ti.

Puede que haya en ti diez cualidades, cualidades positivas y negativas, como coraje, depresión, inseguridad, confianza... tantas cualidades...

¿Cuándo empezaste a desarrollar esas cualidades? ¿Cuándo empezaste a responder de esa manera a esos problemas?

Vete al grano. Descubre cuándo nació ese patrón en ti. ¡Ese fue el momento en que nació esta versión de ti!

Ejercicio

Vete al grano en todos los patrones con que cuentes y observa cuándo empezaste a responder de ese modo.

A continuación, decide que, a partir de este momento, no asumirás ningún patrón. Asumirás solo el fluir que te libera. Toma la decisión consciente de responder únicamente a partir de la conciencia, de la pura libertad espiritual.

Verás que cuando funcionas de manera liberadora, irradias todas las cualidades auspiciosas, ¡pero sin ni siquiera darte cuenta! No pensarás que cuentas con esas cualidades, ¡pero los demás pensarán que sí las tienes! ¡Tú las irradiarás!

11. Empieza con los patrones más fáciles

Cuando empiezas la guerra con tus patrones, inconscientemente ¡estás planeando perder! Un buen día te dirás: «Romperé con mis 25 años de hábito de bebedor». Puedes acabar con un hábito de beber aunque sea de 25 años, pero solo tras contar con las herramientas y armas suficientes para luchar contra tu patrón mental, para completar tu patrón mental.

Cuando empieces tu relación contigo, no lo hagas luchando contra los patrones más grandes. Empieza completando los patrones que todavía han de enraizarse en tu bio-memoria; dispondrás de coraje, contarás con confianza. La relación contigo empezará a crearse. Dispondrás de espacio para escucharte. Una vez que desarrollas la escucha puedes ponerte a trabajar con los patrones más fuertes.

Actividad

1) Confecciona una lista de todos los patrones con los que luchas, y clasifícalos como «fuertes», «medianos» y «débiles», basándote en el poder que tienen sobre ti.

2) A continuación, primero empieza a trabajar con los patrones débiles. Decide dejar de responder mediante esos patrones. Al cabo de pocas semanas, observarás que has roto con muchos patrones débiles y estás listo para el siguiente nivel.

3) De esta manera es como tendrás éxito rompiendo con tus patrones, y dispondrás de coraje y de confianza en ti mismo, para romper con cada vez más patrones.

III - *El Poder de Completar*

La idea de que algo fuera de ti

pueda completarte, suplementarte o satisfacerte,

inmediatamente te reduce al nivel de la materia.

Pero no eres materia, ¡eres Vida!

Tanto si te das cuenta como si no,

ya eres completo en ti mismo.

¿Por qué buscar algo exterior

que te complete?

1. ¡Estás buscando en el lugar equivocado!

¿Qué es no estar completo?

Cualquier acción que resulte insatisfactoria según tu imaginación, bien a causa de un obstáculo exterior o interior.

Si tú mismo o los demás no colman tus expectativas, queda en ti un espacio incompleto; no te sientes completo.

Estás incompleto cuando cualquier cosa te deja con una experiencia de energía baja, de emociones «bajas», con una sensación de insatisfacción.

Por ahora, tu vida no es más que un viaje de algo incompleto a otra cosa incompleta. Incluso los denominados sucesos positivos de tu vida son el resultado del estar incompleto. Tus éxitos, tus relaciones, tu riqueza... todo viene desencadenado por una sensación de no estar completo.

No estar completo, estar incompleto, es la peor falta de autenticidad que puedes acarrear como ser consciente. El estar incompleto procede de la suposición de que ahí fuera existe algo más grande para ti, que puede completarte.

La idea de que algo fuera de ti pueda completarte, añadirte o satisfacerte, inmediatamente te reduce al nivel de la materia. Pero no eres materia, ¡eres Vida! Solo la Vida puede insuflar vida en la materia; ¡la materia no puede insuflar vida en la Vida! Solo Tú puedes infundir valor a algo que está fuera de ti. Tanto si te das cuenta como sino, eres completo en ti mismo. ¿Por qué buscar algo exterior que te complete?

¡Lo único incompleto con lo que cargas es no saber que ya eres completo! Esto incompleto es lo que expresas como tu miedo, tu codicia, tu cólera, tus celos y tu depresión.

No estoy diciendo que el éxito sea erróneo, que la riqueza sea errónea. Pero tratar de conseguirlo por sentirte incompleto es erróneo.

Sentirte incompleto es veneno para tu vida. Ese sentirte incompleto es lo que te empuja a tomar un nacimiento tras otro. Cualquier acción incompleta es karma. Te llevará una y otra vez a repetir esa acción hasta que logres estar completo.

Contemplación

Estar completo te torna tremendamente poderoso, demasiado poderoso para dejarte intoxicar por el éxito o derrotarte por el fracaso.

2. ¿Qué tiene de malo el momento presente?

Entiende que estar incompleto nunca puede existir en el momento presente, porque la Vida sucede en el momento presente. En el momento en que sucede no existe punto de referencia para poder medir si tienes más o menos éxito, si eres más o menos rico, más o menos feliz. ¿Frente a qué puedes cuantificar todo eso en el momento presente? Todas las referencias e inferencias solo pueden realizarse a partir del pasado. Por eso toda tu negatividad está enraizada en el pasado.

El pasado, a causa de su propia naturaleza, carece de vida. Pero si te gratificas continuamente en el pasado, éste acaba tragándose también el futuro. Toda negatividad está enraizada en el pasado. La negatividad no puede desarrollarse en tu espacio interior si no le suministras recuerdos como evidencia. Todos cargamos con un preciado saco de recuerdos lleno de percepciones pasadas, de nuestras pasadas creencias y sobre todo, de nuestros fracasos pasados.

La vida te presenta nuevas posibilidades en cada momento. Pero no, tú eres feliz apegado a tu historial pasado. En cualquier momento de la Vida, eres un reflejo de lo que conoces del futuro. Y no obstante, crees que eres un resultado del pasado.

¿Por qué? Porque el pasado no se asienta en el pasado: ¡cargas con él hacia tu futuro!

Por eso vivimos la misma vida una y otra vez. La vida es tan aburrida porque no se la vive en el ahora. El pasado se interpone constantemente en el presente y fluye hacia el futuro. El pasado está sentado en el futuro, ofreciéndonos nuestra experiencia del momento presente, y por ello el momento presente nunca es fresco, no es más que una repetición del pasado muerto.

Contemplación

El pasado, a causa de su propia naturaleza, carece de vida. Pero si te gratificas continuamente en el pasado, éste acaba tragándose también el futuro.

3. Los recuerdos dulces no existen

Entiende: los mejores momentos de tu vida son aquellos que no dejan rastro en el recuerdo. Entiende que si un suceso pasado provoca agitación en tu interior, tanto dulce como triste, es porque hay algo incompleto. O se trata de una herida que no ha curado o de un anhelo insatisfecho. Un suceso realmente completado se te presentará tal y como sucedió, sin carga emocional, sin peso del pasado. Tanto los recuerdos dulces como dolorosos no son más que resacas.

Cualquier cosa que llega del pasado es un freno en el futuro, una limitación y una servidumbre. Destruye tu capacidad para responder de manera libre y automática en el momento presente.

El pasado se repite a sí mismo en el futuro, solo que en la condición de algo incompleto.

Cuando tu experiencia en el momento presente es completa, deja de molestarte. No se añade a tu pasado ya cargado.

No has de olvidarte de tu pasado. Solo echar abajo las cercas que ha levantado en tu futuro. Desconecta de la servidumbre con el pasado.

Todo el dolor que experimentas es el pasado incompleto proyectado en el futuro. Si lo completas, dispondrás de la conciencia de que es del pasado y no lo permitirás.

Actividad

Confecciona una lista de todos los incidentes del pasado que te dejan con una emoción dulce o dolorosa. Todos esos recuerdos son cosas incompletas y crean un patrón en ti.

Sigue el rastro del patrón vinculado con el estado incompleto.

Durante la próxima semana, cuando aparezca un patrón, sé consciente de que está respondiendo a un estado incompleto debido a un recuerdo pasado. Pronto te darás cuenta de que cuentas con la conciencia para atrapar el patrón antes de que éste te atrape a ti.

4. Estar incompleto dentro y fuera

Cualquier acción llevada a cabo desde un estado incompleto solo conducirá a sentirte aun más incompleto. Cualquier acción realizada desde un estado completo solo conducirá a estar completo también en los demás.

Si te perturba una mujer exteriormente, entiende: la perturbación no procede de la mujer de fuera. Siempre es de la mujer de dentro. Siempre procede de la mujer que está dentro. Eso no es más que estar incompleto dentro.

Hay una bonita anécdota relacionada con la vida del sabio Narada. Antes de que le otorgasen el honroso título de *Chiranjeevi Deva Rishi* (Sabio celestial inmortal), disfrutó de todo tipo de placeres posibles, en cantidad y variedad: bellas mujeres, ríos de *soma rasa* (la bebida de los dioses), ¡y todo lo que imagines! Como todo eso no llegó a afectarle, se le otorgó el título de *Deva Rishi.*

La ultimación radica en tu interior. Si estás completo, ningún suceso exterior podrá provocar su falta.

Actividad

Cuando un suceso te perturbe, observa y date cuenta de que dispones de una elección para evitar que te deje incompleto. ¿Deseas hacer esa elección?

5. Completar no es aceptación ciega

Entiende: completar no significa aceptar todo lo que sucede en la vida. Completar no es aceptación ciega. NO. ¿Cuál es la diferencia entre «resistir», «aceptar» y «no resistir»?

Por ejemplo, imagina que estás sentado en tu jardín una mañana, sorbiendo una taza de té.

¡De repente ves que tu vecino corre hacia ti con un cuchillo!

Bien, pues cuentas con tres tipos de respuesta frente a este suceso inesperado en tu vida:

Uno, puedes resistir el momento, enfadarte, asustarte y decir: «Vaya, este tipo que ha sido mi vecino durante diez años, con tanto como hice por él, incluso me pidió prestado dinero y nunca me lo devolvió, ¿cómo puede hacerme esto ahora?» y demás... dejándote atrapar en tus propias percepciones, y de paso, perdiendo totalmente de vista lo que realmente has de hacer en esa situación.

O bien puedes aceptar la situación y sentirte como un santo, diciendo: «Al fin y al cabo, ¡así es la vida!», sin ni siquiera intentar modificar la situación.

Entiende bien que ninguna de esas dos actitudes está completa. Completar simplemente significa evaluar la situación tal y como es. Un hombre que corre hacia ti con un cuchillo es un hombre corriendo hacia ti con un cuchillo. Eso es todo. Cuando evalúas la situación sin aplicarle tu filtro personal, sabes exactamente qué acción tomar: ¡esconderte, huir o ponerte en pie y luchar con él!

Clic

Completar no es aceptación ciega. Completar simplemente significa no resistir el fluir de la vida.

6. Completar es tu naturaleza

La palabra sánscrita *purnatva* significa «el estado completo».

Estar completo es el estado que no deja nada que desear, ni el mundo interior ni en el exterior.

En el estado completo no hay espacio para el miedo, la codicia, la cólera, la duda, la envidia, ni ninguna de las cientos de emociones de baja intensidad ni conflictos que creas para ti mismo. La compleción es un espacio interior despejado. En un espacio así, independientemente de lo que sucede en el mundo exterior, solo queda la compleción.

Lo que no comprendemos es que la compleción es nuestra naturaleza innata. El *shanti mantra* (canto de la paz) extraído de las Upanishads hinduistas dice que todo el cosmos resuena del estado completo:

Om poornamadah purnamidam
Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya
Poornamevaavashishyate

Todo en el cosmos resuena de manera innata con estar completo. Está completo aquí y está completo allí. El estar completo nace del estar completo. Si le quitas el estar completo al estar completo, ¡solo queda estar completo!

Estar completo es un estado de imparcialidad positiva. Se destruye cuando empiezas identificándote y alineándote con ciertos sucesos y rechazando otros. Cuando empiezas el juego de aceptar y rechazar, tu experiencia de la vida se fragmenta.

Actividad

Al final de cada día, confecciona una lista de emociones de baja intensidad que se hayan expresado en ti a lo largo de la jornada. Descubre de donde proviene el espacio incompleto, y declara que estás completo.

Al hacerlo durante unas pocas semanas, observarás que te alineas cada vez más con estar completo y que dejas de actuar a partir de cualquier emoción o espacio incompleto de baja intensidad.

7. ¿Estás huyendo de ti mismo?

Entiende: como estar completo es tu naturaleza innata, nunca te sentirás cómodo con tus propias faltas de estar completo. Pero por la misma razón que te recuerdan tus propias memorias incompletas, ¡nunca quieres hacerles frente! Toda tu vida has estado huyendo del fantasma de tu ser incompleto. Cuanto más huyes de ti mismo, más te asedia el estar incompleto, tanto en esta vida como en otras varias.

La única manera de liberarse es hacer frente a las memorias incompletas directamente. Identifica el origen de lo que está incompleto, que está enraizado en una cognición incompleta de alguna situación en la vida. Esa es la única manera de volver a estar completo.

Práctica

En un momento de sentirte profundamente incompleto, detente y observa: ¿puedes ver al demonio que te hace sentir de esa manera? ¡NO eres tú! Relájate y suelta el patrón.

8. Sigue completándote a ti mismo

Lo incompleto vive en ti en tu memoria muscular y en tu bio-memoria.

Escucha: lo incompleto en el gusto y el olfato permanece en tu memoria muscular. Pero lo incompleto en la vista y el tacto está en tu bio-memoria. Está a un nivel más profundo. Completa todos tus patrones.

Completa continuamente y descarga los efectos de tu pasado desde tu espacio interior. Te digo que sentirte poderoso interiormente hará que todo te resulte exitoso. Cuando te sientes interiormente impotente, nada tiene éxito. Si cuando te sientes impotente sucede algo exitoso, has de entender que se trata de un accidente, ¡no de éxito! Cuando te sientes poderoso interiormente, el fracaso nunca entra en tu espacio respiratorio.

Decide vivir los *tattvas*. No tardarás en gustar los milagros del espacio de compleción: *hoy intenté integridad; hizo clic, ¡funcionó! Hoy probé con autenticidad: funcionó, pero cuando soy falso, fracasa.* Esta comprensión, por sí misma, puede modificar tu espacio y mantenerte constantemente completando.

Te lo digo: solo con este proceso de completado, la humanidad puede salir de la depresión.

Actividad

Cada noche, antes de acostarte, confecciona una lista de cada cosa incompleta con las que cargas, de los patrones con los que cargas. A continuación observa la manera en que cada patrón crea momentos de impotencia en ti.

Revive los momentos de impotencia y declara compleción.

Al hacerlo durante una semana, te sensibilizarás más ante cómo las memorias incompletas con las que cargas te dejan impotente y fracasado. Te alinearás más y más de manera natural hacia el estar completo.

9. Todo el karma es estar incompleto

Según los metafísicos védicos, existen tres tipos de karma. *Prarabdha* es el karma que trajiste contigo para agotarlo en esta vida. *Agamya* es el karma que acumulaste en esta vida. *Sachita* es el karma que conservaste para *janmas*, para otras vidas. Los tres tipos son resultado de incidentes pasados incompletos. De igual manera, cada momento incompleto con el que cargas ahora se añadirá a tu banco kármico.

Permíteme que sea muy honesto: no hay nada que puedas hacer respecto a *Sanchita*. *Sanchita* solo puede fundirse cuando yo trabaje directamente sobre el mismo. Pero puedes trabajar tanto en *agamya* como en *prarabdha*. *Prarabdha* incluye pensamientos, engramas y patrones. *Agamya* incluye la memoria muscular y la bio-memoria, que se han convertido en parte de ti. Y *Agamya* en sí mismo cuenta con dos partes: la primera es llevar a cabo acciones inconscientes que provocan sufrimiento; la segunda es llevar a cabo esas acciones de manera continua, acumulando *agamya*, incluso después de saber que provoca sufrimiento.

Por ejemplo, sabes que siempre que te disgustas o irritas sufrirás con un espacio incompleto, pero no obstante lo haces. Ese patrón constante de llevar a cabo una acción y acumular karma, incluso cuando sabes que es erróneo, también es *agamya*. Eso es lo que denomino *Agamya* al cuadrado: el patrón de realizar acciones y acumular, aun sabiendo que es peligroso para ti.

Si observas tus patrones de costumbres sexuales, si observas tus problemas de bebida y adicción, ¡lo entenderás! Así que trabaja sobre este potente patrón de acumulación de *agamya* a sabiendas. Rompe ese patrón. Poner fin al *agamya* por el *agamya*, esa es la esencia de manejar todos los Karmas. Es la única manera de salvarte de todos los karmas.

Sigue completando. Completa cada momento. Completa contigo, completa con otros, completa con el mundo, completa con Dios. No permitas que en tu espacio interior quede nada incompleto, karma futuro.

Contemplación

Sigues un patrón constante de realizar acciones y acumular karma, aunque sepas que está mal. Rompe con ese patrón y podrás detener el ciclo de tu karma.

10. Restaurar tu estado completo

En nuestros programas, a través de un proceso de «regresión consciente a vidas pasadas», un facilitador formado te ayudará a identificar esas cogniciones incompletas, que han creado los patrones raíz de comportamiento que gobiernan todas tus respuestas. Como entras en el pasado a partir de un estado de conciencia elevada, puedes alterar tus cogniciones pasadas y liberarte del patrón.

Una vez que descubras tu patrón raíz, necesitarás completar con ese patrón, para liberarte de su influencia en tu vida.

11. Técnica para completar

Sobre la técnica:

El proceso de completar comienza con *swapurnatva*, completar contigo mismo. Primero aprenderás a escucharte a ti mismo. Cuando empieces a aprender a escucharte a ti mismo empezarás a aprender a escuchar a los demás. Escuchar, escuchar y escuchar: ahí es donde empieza el completar.

Siéntate con un espejo y escúchate a ti mismo. Escucha las quejas de tu corazón sobre ti mismo y sobre los demás. No escondas nada bajo la alfombra. Al escuchar, millones de sucesos incompletos se completarán.

Si te duele la rodilla o no puedes sentarte derecho, significa que debes continuar con la técnica ¡con más intensidad! Porque muchos de los dolores con los que cargas en tu interior en distintas partes del cuerpo no son más que cosas incompletas que llevas CONTIGO.

Habla con tu reflejo, con tu *chaaya*. Te sorprenderá, tu sombra empezará a hablarte, aconsejarte, escucharte, sanarte y aliviarte de muchos de tus miedos, de muchos de tus patrones lujuriosos, de muchos de tus patrones de falta de atención, de muchos de tus patrones de culpa.

12. Swapurnatva: técnica para completar con uno mismo

Siéntate cómodamente frente al espejo. Este debe ser lo suficientemente grande para que veas todo tu reflejo.

Mantén un profundo contacto ocular entre tu *cuerpo* y tu *reflejo*.

Entiende, por favor que ¡ambos juntos eres TÚ! Los llamo «*kaaya*» y «*chaaya*». ¡Puestos juntos eres TÚ! Así que deja que el *kaaya* y el *chaaya* mantengan un intenso contacto ocular.

En el momento en que tienes un profundo contacto ocular, lo primero que te sobrevendrá serán ¡lágrimas! Permítelas.

Estás esperando para abrazarte y llorar contigo mismo. Abrázate a ti mismo y llora contigo, por las muchas cosas que te hiciste y que otros te hicieron. Por las injusticias que te hiciste y que otros te hicieron. Estás esperando llorar.

Abraza, abraza a tu *chaaya*. Agárrate a tu *chaaya*.

En primer lugar, aprende a escuchar el llanto de tu propio corazón. ¡La mayor parte del tiempo no te escuchas!

Siéntate frente a un espejo y habla, de todo lo que te quieras contar.

Pasa tiempo CONTIGO. Habla. Habla.

Escucha como una persona en el interior del espejo. ¡Escucha, escucha y escucha! Habla a la persona en el espejo, escucha a la persona en el espejo. Escucha de verdad los lamentos de tu corazón. Tu corazón llora para que le escuches.

Completa, completa, completa.

A continuación, intenta identificar el recuerdo más antiguo que creó esta cognición incompleta en ti, formando el patrón raíz de tu sufrimiento.

Regresa a las primeras situaciones de tu vida en las que experimentaste conflicto por vez primera. Lo típico es que esa situación tuviera lugar entre el tercer y quinto año de tu vida. Revive la situación.

Si aparecen lágrimas, si aparece rabia, déjalos manifestarse.

Al permanecer cara a cara con tu dolor, el dolor desaparece, ¡la rabia desaparece! Cuando desaparece la rabia, esta se convierte en amor. Por favor, comprende que cuando la energía se expresa como rabia, cuando ésta se aparta de la energía, se convierte totalmente en amor. Porque se elimina el componente 'picante' de la energía.

Completar no sucederá si solo trabajas en ese patrón raíz: cada incidente que se derive del patrón raíz también debe completarse. Comprende, por favor que necesitas regresar al recuerdo más antiguo que tengas de tu niñez y completarlo. Y luego completa todos y cada uno de los patrones que has mantenido hasta hoy.

13. Purnatva: Técnica para completar con los demás

Cuando estás listo para escuchar desde un espacio de escucha, empieza a completar también con los demás.

Identifica a las personas importantes en tu vida cuyas palabras o acciones hayan tenido un impacto negativo en ti. Encuéntrate con ellas, llámalas, encuentra la manera de hablar con ellas.

Completa con todas y cada una de esas personas. Si no puedes completar con esa persona, completa con el espejo. Sigue adelante, completa cada patrón y continúa, continúa y continúa.

Este completar debe asumirse como una práctica espiritual ¡al menos durante un año! Durante un año debes dedicarte a desenterrar a todos aquellos con los que mantienes algo incompleto. Siempre que sientas cualquier perturbación en ti, siéntate con el espejo y completa. Siempre que experimentes un conflicto con otra persona, completa con ella lo antes posible.

14. Técnica para completar de manera espontánea

Completar no significa aceptar ciegamente todo lo que sucede en tu vida. Sencillamente significa no resistirse a la vida según sucede en nosotros.

La raíz de todo lo incompleto es la idea que mantenemos acerca de que **la vida no debería ser así.**

Por eso nos pasamos toda la vida preguntando: «¿Por qué? ¿Por qué ¿Por qué?». ¿Por qué es tan mala la vida? ¿Por qué me ha sucedido esto a mí? ¿Por qué le pasan cosas malas a la gente buena?

Completar de manera espontánea o completar instantáneamente significa simplemente dejar de lado la comprensión errónea que te crea conflicto en una situación en particular.

¡Es posible!

No te preguntes «¿por qué es así la vida?»

En lugar de ello, decide:

¡ASÍ ES LA VIDA! ¿Y AHORA QUÉ?

1) ¿Quiero **aceptarla** y seguir adelante?
2) ¿Quiero **rechazarla** y seguir adelante?
3) ¿O la **cambio** como yo quiero?

15. El poder de la Declaración

A fin de reforzar tu decisión de estar integrado y completo, decláralo a ti mismo y a los demás. Siempre que declaras una decisión, ello ayuda a reunir tus energías dispersas y concentrarlas de cara a convertir tu declaración en realidad a través de acciones responsables. Cuando continua y conscientemente armonizas tus palabras con las acciones adecuadas, tus palabras se tornan potentes. Consigues *vak-shakti* o *vak-siddhi*, el poder para convertir en realidad todo lo que dices.

16. Estar completo es el espacio de los milagros

¿Cómo saber cuándo estás completo?

Si tienes una duda, ¡entonces todavía no estás completo!

Paso a paso, quiero que todos experimenten este espacio. ¡Son muchos los que se ocupan con nada! ¡Ocupados con la confusión de la mente, el caos de la mente, las inseguridades de la mente, la enfermedad del ser! ¡Demasiado ocupados! ¡Tan ocupados con la enfermedad que ni siquiera quieren la medicina! Para tomar la medicina hay que sentarse, ¡y no quieren!

Sal de la enfermedad que impregna tu ser y vive... ¡Vive la vida!

Te digo que este *swapurnatva* te sana mucho. Te permite acceder al espacio de los milagros. ¡A este espacio de milagros lo llamo Ananda Gandha!

Solo cuando estés completo, se desencadenarán en ti y para ti poderes extraordinarios. Toda la creatividad, el conocimiento natural disponible en el universo, y todos los extraordinarios poderes del universo estarán a tu disposición. Solo entonces podrás realizar la verdad de que en realidad eres el favorito del Cosmos, ¡BRAHMANYAM BAHUPUTRATAM!

IV - *El arte de escuchar*

Primero escucha.

La gente no cuenta con un lugar para vaciarse.

Nadie escucha en el planeta Tierra.

Entiende que nadie está escuchando.

Y aunque pagues a psiquiatras para que te escuchen,

no escuchan completamente.

Así que primero escucha.

Solo escucha.

Escuchar ES Dios.

1. ¿Estás escuchando ahora?

¡Escucha!

¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a alguien?

¿Cuándo fue la última vez que alguien te escuchó?

Cuánto se habla en el mundo.

¿Pero hay alguien que escuche?

Si observas detenidamente ves que hay gente hablando por todo el mundo.

Todo el mundo está muy ocupado hablando.

En cualquier conversación ambas partes hablan a la vez, o están esperando para hablar.

¡No te creas que escuchas cuando el otro habla!

¡No! Solo estás utilizando el intervalo para preparar tu próxima declaración.

Hemos inventado aparatos cada vez mejores para comunicarnos, pero nos hemos olvidado de escucharnos.

2. ¡Desesperado por escuchar!

¿Por qué estás siempre desesperado por hablar?

¡Desespérate por escuchar!

Escuchar. ¡Qué potente herramienta de transformación!

Escuchar es la única manera de recibir vida. Escuchar es la única manera en que puedes relacionarte realmente contigo mismo y con los demás.

Entiende, por favor: las partes ocultas, sin resolver e incompletas de ti gritan para que escuches. Así que escucha. Cuando te escuchas a ti mismo, tu conciencia alcanza un nivel donde no existe espacio para que florezca en ti el conflicto, la falta de integridad y la falta de autenticidad. Cuando te escuchas a ti mismo, desaparece toda la inconsciencia que hay en ti.

Cuando escuchas a los demás, los transformas con solo escucharlos. Recuerda que cuando la gente acude a ti, en la mayoría de las ocasiones no buscan soluciones. Solo quieren que escuches. En el espacio de tu escucha profunda encuentran las respuestas que necesitan. Y de esa escucha profunda, aunque hables, siempre saldrá lo que la otra persona necesita escuchar.

Siempre digo lo que necesitas escuchar, ¡porque yo escucho cuando hablas! Sé lo que necesitas y lo digo exactamente. Cuando escucho, escucho todo, lo que dices y lo que no dices ¡y lo que quieres decir! Puedo transformarte porque te escucho.

Actividad

Siéntate al final de la jornada para pasar algo de tiempo contigo mismo. Escúchate.

Escucha todo lo que tu cuerpo y mente te digan. Escucha DE VERDAD. No imagines que no debas tener pensamientos o que no deberías sentir incomodidad física. Simplemente escúchalo todo.

Cuando practicas así descubres que tu cuerpo y mente caen finalmente en un silencio apacible.

3. Escuchar significa no tener una respuesta preparada

Lo cierto es que nunca escuchamos nada en nuestra vida.

Fíjate, cuando tu pareja, tu jefe o tu amigo te estén hablando, observa exactamente qué es lo que haces. No estás escuchando. ¡Estás preparando tu respuesta! Preparas tu respuesta incluso cuando empiezan a abrir la boca. Por eso tu respuesta nunca contesta a su pregunta: ¡porque nunca la escuchaste!

Escuchar requiere tres cosas de ti:

v Un espacio interior pasivo que invite a la otra persona a vaciarse en tu escucha.
v Una profunda paciencia que pueda esperar para que la solución emerja por sí misma.
v El coraje para responder con espontaneidad, sin utilizar una respuesta preparada o una solución prefabricada.

Escuchar significa simplemente soltar la mente y estar disponible para el otro.

Práctica

En la siguiente ocasión que alguien te hable, halla el espacio en tu interior para escuchar. Abandona tu charla interior, permanece en silencio y deja que la otra persona hable. Si tienes algo que decir, te darás cuanta de que las palabras adecuadas llegarán solas. Practícalo hasta que se convierta en parte de ti.

4. Comprender de dónde procede el problema

Entiende, por favor, que la gente no siempre quiere decir lo que dice, o dice lo que quiere decir. Si eso es lo que esperas, entonces es que no has aprendido el arte de escuchar.

Por lo general, cuando dos mentes hablan, ninguna de ellas escucha ni comprende. El encuentro normal de dos mentes ¡no es más que una confusión doble! Así que, al menos por tu parte, deja que la confusión desaparezca. Luego te darás cuenta que por tu parte solo habrá solución.

Entiende que la comunicación solo puede suceder si al menos una de las partes está dispuesta a escuchar. Si ambas partes se limitan a preparar argumentos y respuestas, ¿cómo comprender de dónde viene el otro?

Cuando tu esposa te hable acerca de algún problema, ¡no te precipites creyendo que necesita una solución intelectual! Si escuchas descubrirás que ella solo necesita un poco de atención por tu parte. Tu esposa se está comunicando desde el centro del corazón (*chakra anahata*). Si empiezas ofreciendo una solución lógica, no hará sino aumentar el problema. Préstale algo de atención y apoyo; el problema se disipará por sí mismo.

Práctica

Al aprender a escuchar a los demás, observarás que empiezas a escuchar no solo las palabras que digan, sino también las que dejan sin decir.

No te precipites sacando conclusiones cuando alguien hable contigo.

Permanece en silencio y también escucharás las palabras inexpresadas o calladas.

5. Escuchar y practicar

Lo primero que quiero decir es lo siguiente. Por lo general, son muchos los maestros que no hacen más que repetir: «Por mucho que escuches, solo lo conseguirás si practicas». Quiero invertir esa afirmación: Por mucho que intentes practicar, ¡solo lo consigues si escuchas!

No estoy diciendo: «Por mucho que practiques». Lo que digo es: «¡Por mucho que INTENTES practicar!».

Porque por mucho que practiques, si no escuchas, ¡solo estarás INTENTANDO practicar! Solo cuando empiezas a escuchar, existe la posibilidad de practicar.

Clic

Escuchar proporciona vida y autenticidad a tu práctica.

6. Escucha y haz frente a tus incompleciones

Cuando empezamos practicando integridad, ¡todas tus faltas de autenticidad empezarán a entrar en ebullición!

Tus faltas de autenticidad no son más que tu comprensión incompleta de ti y de la vida. Todas tus emociones de baja intensidad son faltas de autenticidad. Tu rabia, tu culpa, tu sufrimiento, tu escasa confianza, tu recuerdo de fracasos pasados... todo lo que te impide expresarte al máximo es falta de autenticidad.

Cuando te sientas a escucharte, cuando estás continuamente integrado contigo mismo, todas tus faltas de autenticidad quedan al descubierto. Empiezas a ver las dimensiones de ti mismo que nunca quisiste ver. ¡Prepárate! En esos momentos, ¡no retrocedas ni huyas! Cuando tenga lugar esa agitación, mantente firme y hazle frente.

No solo se trata de que se te manifiesten los problemas. Si escuchas con integridad, también hallarás soluciones. Porque las soluciones ya están ahí; lo que ocurre es que no quieres verlas. No querer ver la solución también es falta de integridad.

Si tienes algo incompleto y decides que lo completarás mañana porque hoy estás demasiado ocupado con otra cosa, también es falta de integridad. Cualquier otra tarea con la que te ocupes, realizada desde un espacio incompleto, solo resultará en un estado incompleto.

¡La falta de integridad no es más que ocultar todos los problemas bajo la alfombra y retrasar las soluciones! Integridad significa estar dispuesto a hacer frente a tu falta de integridad y transformarla.

Práctica

Escuchar te abre a lo incompleto que cargas.

Seamos realistas; se trata de un proceso de purificación que te reforzará.

7. Escuchar puede disolver tus conflictos

Escucha.

Escuchar constantemente tu propio espacio interior es el principio de la integridad.

Cuando empiezas escuchando tu espacio interior, empiezas a practicar integridad. Cuando tu espacio interior dice que no hay nada más que escuchar, que solo hay silencio... entonces llega la integridad. Has alcanzado la integridad. Significa que todos tus puntos ciegos han sido trasladados frente a la luz de tu conciencia; todas tus incompleciones, todos los conflictos que hay en ti se han disuelto al escucharte.

Mientras sigas escuchando algo que proceda de tu espacio interior, es que todavía persistirá cierta falta de integridad. Cuando escuches solo silencio en tu espacio interior es que habrás alcanzado la integridad.

Sigue escuchando. Cuando hables, escucha lo que dices; cuando estés sentado, conduciendo, andando... escúchalo también. La escucha incansable aporta integridad a tu vida.

No existe una práctica separada para lograr la integridad. Cuando escuchas, todo aquello que hay en ti, pero que no eres TÚ, es automáticamente destruido. Puede que ahora la integridad te parezca palabras mayores. Tal vez pienses: «¿Puedo lograr la integridad?». Pero te digo que solo con escuchar puedes lograr lintegridad.

Entiende: solo si compruebas los resultados tangibles de estos *tattvas*, principios espirituales, en tu vida, te sentirás inspirado para vivirlos. Te sentirás inspirado para convertirlos en *satyas*, verdades, en tu vida. Todas tus dudas no son más que tu pelea con los *tattvas*. Si puedes experimentar el resultado aunque sea de un único *tattva*, empezarás a vivir los cuatro *tattvas*. Te inspirará. ¡Te digo que te inspirará enormemente!

Práctica

Permanece constantemente en el espacio de escucha en todas las actividades que lleves a cabo.

Cuando hables, escucha lo que dices. Cuando te sientes, escucha tu sentarte. Cuando andes, escucha tu caminar.

Practícalo durante cinco días o más.

Entonces alcanzarás el espacio de escucha e integridad.

8. Escuchar es el primer paso para unclutching

Pregunta: *Querido Swamiji, en el momento en que me siento e intento unclutch de mis pensamientos, ¡tengo más pensamientos, más problemas! ¿Cómo puedo sentarme para la meditación o para unclutching?*

¡Cómo no ibas a tener más pensamientos y problemas! Unclutching no es como apagar la electricidad en tu casa. ¡Es limpiar, barrer y fregar tu casa!

Primero escucha tu espacio interior. Ese es el primer paso para unclutch, para meditar, para tu vida.

Pero incluso para unclutch, necesitas estar en un espacio completo. Cuando te ves ahogado en tu pasado, cuando sientes tu pasado como un peso muerto, no puedes escuchar. Cuando quieras trabajar responsablemente en tu futuro, empieza escuchando. ¡Escucha, por favor! El pasado muerto no te deja escuchar. El pasado, por su propia naturaleza, carece de vida, y si tú te gratificas constantemente en el pasado, este acabará destruyendo también el futuro. Solo cuando te completas a ti mismo empiezas a escuchar.

Clic

Solo cuando te completas a ti mismo aprendes a escuchar.

9. ¿Necesitas audífonos para escuchar?

Permíteme que te explique un chiste que leí acerca de cómo leemos:

Un hombre se dio cuenta de que su esposa tenía un problema de oído. Creyó que tal vez necesitase un audífono, pero no estaba seguro de cómo decírselo. Si le dices a tu esposa que tienen un problema y necesita un audífono, ¡quién sabe lo que puede ocurrir!

Así que llamó al médico de familia para hablar de la cuestión.

El médico le dijo que había una prueba sencilla e informal que el marido podía realizar a fin de darle al médico una idea acerca de la pérdida auditiva de la esposa.

«Esto es lo que hará —dijo el médico—: permanezca a unos 12 metros de ella y hágale una pregunta con un tono de voz normal y coloquial. Observe si ella le escucha o no. De no hacerlo, acérquese más, tal vez a unos 10 metros; si ni siquiera le oye así, venga a 6 metros, y así, hasta que obtenga respuesta.»

El hombre consideró que la prueba era inofensiva y decidió llevarla a cabo.

Esa noche la mujer estaba en la cocina preparando la cena y él en el umbral de la puerta. El marido se dijo a sí mismo: «Estoy a unos 10 metros de distancia. Vamos a ver qué sucede». Luego, en torno normal, preguntó: «Cariño, ¿qué hay de cena?».

No hubo respuesta.

A continuación entró en el comedor, donde se hallaba a unos 6 metros de su mujer, y preguntó: «Cariño, ¿qué hay de cena?».

Tampoco hubo respuesta.

Así que se acercó a la puerta de la cocina, a unos 3 metros de distancia y preguntó: «Cariño, ¿qué hay de cena?».

Tampoco hubo respuesta.

Se acercó hasta justo detrás de la mujer y le preguntó en voz alta: «CARIÑO, ¿QUÉ HAY DE CENA?».

La esposa se volvió y le gritó: «Te lo digo por QUINTA VEZ: ¡¡¡PASTA!!!».

¡Ya ves quién era el que necesitaba audífono!

¡Y nos pasamos la vida creyendo que los demás nunca nos escuchan!

Te digo que si tienes dificultades auditivas, necesitas autenticidad.

La autenticidad es tu audífono. Cuando aportas autenticidad empiezas a escuchar, escuchar, escuchar.

Clic

Siempre creemos que los demás nunca nos escuchan.

La verdad es que somos nosotros los que no escuchamos.

10. Escuchar es la mejor herramienta de márketing

Todas las filosofías e ideas de márketing con éxito están basadas en la escucha.

El márketing moderno ya no es agresivo. Se basa en escuchar, no en gritar.

No trates de imponerte a otra persona, presionando con tu producto, con tus creencias o experiencias. La comunicación solo empieza cuando empiezas a escuchar.

No utilices la arrogancia evangelizadora.

¡No! Utiliza la compasión. Escucha el problema al que se enfrenta el otro.

Cuando te impones a los demás con arrogancia evangelizadora, esa arrogancia crea una barrera.

¡La mayoría de tus relaciones implican algo de márketing! Así que cuando te vendas a ti mismo (en una relación familiar), presentando tus diversas cualidades (como en las relaciones profesionales) o comercializando tus productos (relación proveedor-consumidor), si estás tratando con una mente, sé pasivo y aprende a escuchar.

Entonces, aunque no ofrezcas ninguna solución, el problema se resolverá.

Si practicas una escucha adecuada, ésta satisfacerá las necesidades de tu mundo interior y exterior. El arte de la escucha adecuada y la práctica de la escucha adecuada te conducirán a la satisfacción del mundo exterior e interior.

Contemplación

Cuando tu escucha sea completa, aunque no ofrezcas ninguna solución, el problema se resolverá.

11. El poder de «simplemente escuchar»

La autenticidad empieza con escuchar, continúa con escuchar y continúa con escuchar. La propia vida espiritual empieza con escuchar.

¡Los seres humanos desperdician su vida cuando no saben escuchar! Dice Krishnamurthy: «Escuchar es Dios». La primera enseñanza del Buda es «escucha adecuada».

En el Vedanta, el primer principio es «*shravana*», ¡escuchar!
El segundo principio es «*manana*», interiorizar.
El tercer principio es «*nidhidhyasana*», vivirlo e irradiarlo.

Siéntate con autenticidad y escucha. Escucha. ¡Escuchar es DIOS! ¡Con solo escuchar experimentas a Dios! Si simplemente escuchas el sonido del gorrión sin darle ningún significado, es Dios. Simplemente escuchar es Dios. Solo si aprendes a escuchar simplemente, podrás llegar a saber el significado de todo.

¡Escucha, escucha y escucha! Verás transformaciones milagrosas sucediendo en tu cuerpo y mente.

Práctica

Aprende a sentarte en la naturaleza y simplemente escucha: el río, los pájaros, el viento. Escuchar simplemente, sin necesidad de obtener información, puede profundizar inmensamente tu capacidad de escucha.



V - *La Integridad «Sampurti»*

La integridad es satisfacer las palabras

y los pensamientos que te ofreces a ti mismo y a los demás

y experimentar un estado de Purnatva:

estar completo contigo mismo y con la vida.

1. ¿Qué es la Integridad?

¡Escucha! La integridad es el primer sagrado principio de la vida. ¡El cosmos funciona según el principio de la integridad! El sol saliendo cada mañana sin perderse una, es integridad. Tu corazón latiendo sin saltarse ningún latido es integridad. Por naturaleza, Dios te creó con integridad. Tu naturaleza inherente es la integridad. Por eso, cuando no estás íntegro te sientes tan incómodo e incompleto.

La integridad no es ni honestidad ni moralidad. Está más allá de ambas. Todos sabemos lo que es la honestidad. Pero con el *tattva* de la integridad, te estoy llevando a un escalón más profundo que la honestidad. Con la honestidad, solo has de honrar las palabras y compromisos expresados a *otros*. Pero con integridad, has de honrar ¡incluso las palabras y compromisos dirigidos a ti mismo! La honestidad no es integridad; La integridad también incluye la honestidad. La integridad no es ni moralidad ni ética. Está más allá de ambas.

Contemplación

La integridad no es ni moralidad ni ética. Incluye ambas, pero está más allá de ellas.

2. Tus palabras son tu Vida

¿Por qué es tan importante honrar tus palabras?

Tanto si lo entiendes como si no, tu vida se construye sobre tus palabras y compromisos. ¡Las palabras dadas a ti mismo y a los demás son la estructura sobre la que eriges la construcción de tu vida! Si comparásemos tu vida con un edificio, las palabras que te das a ti mismo y a los demás serían como los cimientos de ese edificio. Deben carecer de polvo y óxido, lo cual significa que has de estar libre de patrones inconscientes.

Las palabras inconscientes que te das a ti mismo y a los demás son el polvo y el óxido de tu edificio. Un edificio levantado sobre una estructura oxidada y polvorienta, ¡no puede durar! Debe construirse con un acero puro, auténtico y reforzado. De la misma manera, tu vida se levanta sobre las palabras y compromisos dados a ti mismo y a los demás. Debe carecer de cualquier inconsciencia o falta de atención.

Te digo que la fortaleza de tu vida se basa en las palabras que te das a ti mismo y a los demás. Si tus palabras son conscientes, tu vida será consciente. Si tus palabras son inconscientes, tu vida será inconsciente. Cuando pronuncies palabras inconscientes en tus relaciones o en tus tratos, serás inconsciente de las consecuencias que te reportará la vida. Cuando seas inconsciente de las consecuencias de las palabras, la vida siempre te sacudirá. Si la vida te sacude continuamente has de comprender que ¡no vives en la integridad!

La integridad conforma la base de tu vida. La integridad es parte de tu propia energía vital. ¡Es la energía que hace funcionar todo el cosmos!

Actividad

Escribe, al final del día, todas las palabras y compromisos que te has dado a ti mismo durante la jornada. Nada de correcciones: escribe todo lo que te venga a la cabeza. Por ejemplo: voy a ver a mi madre este fin de semana, dejaré de fumar en un mes, mañana llegaré a la hora al trabajo, etc.

Escribir te hace consciente de lo que piensas sobre ti mismo y acerca de los compromisos que has adoptado contigo mismo. Realiza este ejercicio durante once días.

Te darás cuenta de cómo tus palabras y compromisos dan forma a tu vida.

3. La integridad no solo radica en los actos

¡La integridad no solo tiene que ver con tus actos!

Por ejemplo, llegar a la hora al trabajo cada día, o llegar a tiempo al *satsang* matinal... Todo eso está muy bien, desde luego, pero la integridad es mucho más y es mucho más profunda que eso. Llegar a tiempo no es integridad. Es un efecto secundario de la misma. Tu propio *pensamiento* debe ser integridad. Te digo que una persona que viva en la integridad siempre llegará a la hora, ¡porque la puntualidad no es más que un efecto secundario de la integridad!

Si piensas con integridad, estás en el espacio de unclutching, liberándote continuamente de patrones mentales negativos que tú creaste y con los que sufres. La integridad ha de practicarse continuamente. Tu propia interiorización —tu *manana*— ha de ser integridad constante.

A lo largo del día de hoy intenta pensar continuamente con integridad. Eso significa ser muy consciente de las palabras que te dices a ti mismo y a los demás, y de las consecuencias de dichas palabras. Recuerda: a fin de permanecer en la integridad, *has* de satisfacer los compromisos que aceptaste contigo mismo, ¡y con los demás! Has de vivirlos como si tu vida dependiese de cumplirlos. ¡Y así es! Has de tenerlo muy claro. Así que piensa únicamente en una forma que te permita cumplir las palabras que te diste a ti mismo y a quienes te rodean. Crea un espacio de integridad en tu interior de esa manera. Crea constantemente ese entorno, esa atmósfera de integridad, en tu interior.

Actividad

En la actividad anterior tomaste nota de todos los compromisos adquiridos contigo mismo. Ahora, hazte consciente de todos los compromisos NO cumplidos. Observa cómo podrías haberlos cumplido en lugar de dejar de hacerlo.

4. Por qué la falta de integridad te perjudica

Escucha: cuando te comprometes contigo mismo o con los demás, eso se convierte en la estructura ósea de tu propia vida. ¿Puedes imaginarte cómo sería tu vida si te estuvieses rompiendo los huesos de la vida? ¡Llena de dolor, deformada y pervertida! Las palabras que te ofreces a ti mismo son la estructura ósea de tu personalidad interior. Las palabras que ofreces a los demás son la estructura ósea de tu éxito en el mundo exterior. ¡Si no haces más que romperte los huesos de la vida, ésta será, claro está, dolorosa!

Funcionas en base a las palabras y compromisos que expresas tanto a ti mismo como a los demás. ¿Estoy en lo cierto? Todo en tu vida empieza con esas dos cosas. Así que las palabras que expresas para ti como para los demás son vida, ¡Vida literalmente! Son la base de tus acciones, inacciones y reacciones. A fin de tener éxito en tu relación contigo mismo y con la vida, debes mantener tu palabra. ¡Es tu vida! Si por alguna razón estás verdaderamente seguro de no poder cumplir tu compromiso, ¡al menos hazte un transplante óseo! No te fractures el hueso. Hacer un transplante óseo significa completar la palabra declarando que no podrás cumplirla. Cuando haces esto contigo mismo y con los demás, se denomina completar con ese compromiso original. Al completar, te liberas tú y a la persona con la que te comprometiste, para que así puedas encontrar otra manera de cumplir el compromiso que asumiste.

Por ejemplo, imagina que le das tu palabra a alguien diciendo que le darás un millón de dólares en un momento dado. Deberás hacer todo lo posible por cumplir, ¡como si tu vida dependiese de ello! Has de cumplir la palabra dada. Si, por alguna razón, estás muy seguro de que a pesar de todos tus sinceros esfuerzos, no podrás cumplir ese compromiso, al menos completa con la persona. Hazle saber que no podrás cumplir: «Retiro la palabra. Por favor, busca ese dinero en otro sitio». Eso también es integridad: te haces responsable de dar parte de la palabra dada.

Pero esta segunda elección debería utilizarse únicamente como último recurso, como «cirugía ósea», no como modo de vivir. ¿Te someterías a cirugía ósea a diario? ¡No! Solo lo considerarías en raras ocasiones. La cirugía ósea no es algo que pueda hacerse cada día. De la misma manera, ¡completar un compromiso retirando la palabra tampoco es algo que pueda hacerse cada día!

Tanto contigo mismo como con los demás, el hábito de no mantener la palabra creará un patrón muy negativo en ti que erosionará tu confianza en ti mismo y tu reputación a los ojos de los demás. Solo de vez en cuando se permite la cirugía ósea de completar con la persona sin cumplir. Cumple tu palabra, o completa si no puedes mantenerla. Esas son las dos únicas opciones de que dispones cuando quiere vivir en el espacio de la integridad. No hay sitio para dejar nada sin cumplir o completar.

Práctica

Hoy, cumple las palabras dadas y con los compromisos que ofreciste a otros, ¡como si tu vida dependiese de ello! No te inventes excusas. Decide hacer lo que hay que hacer. Darás un salto hacia un nivel de vida totalmente nuevo.

5. Estar incompleto es inconsciencia

Debes ser consciente de que cuando aceptas un compromiso, tu vida ya ha empezado a desarrollarse sobre ese compromiso. Has empezado a construir tu vida basándote en ese compromiso, y tu energía vital ya ha empezado a fluir para convertir ese compromiso en una realidad.

Si te descubres continuamente fuera de la integridad, observa en tu interior para ver qué patrón es responsable de ello. Puede tratarse de algo mucho más profundo que una mera cuestión de gestión del tiempo. Pudiera tratarse de que vives en una total inconsciencia, porque cuando das tu palabra, ¡no eres consciente de lo que estás haciendo! Si te comprometes cien veces y no cumples noventa y nueve, ¿qué querrá decir? Eso demostrará que ni siquiera eres consciente de lo que haces, de cómo estás malbaratando la energía de tu vida. En última instancia, pierdes el respeto a tu propia palabra, porque por la tarde ni siquiera puedes recordar los compromisos que aceptaste por la mañana.

No preocuparte de mantener tu palabra también es una señal sutil de que no tienes respeto por la vida. Cuando cargas con demasiadas cosas incompletas contigo mismo o con los demás, una de las primeras cosas que pierdes es la integridad. Se trata de un patrón muy peligroso, ¡pues todo el fluir natural de tu vida se dirige hacia la integridad! Estar sin integridad es como luchar contra tu propia energía vital. Abandona ese patrón de inmediato y restaura tu estado completo y la integridad en tu vida. Experimentar un estado de *purnatva* —completar contigo mismo y con los demás— es la única manera natural de vivir la vida.

Contemplación

Cuando asumes un compromiso, sé consciente de que tu energía vital ya ha empezado a fluir para convertir ese compromiso en una realidad.

6. ¡Estás bendiciendo tus palabras!

Tómate muy en serio, sinceramente, las palabras que articulas en el espacio interior. Sean cuales fueren esas palabras, el ser más poderoso de tu vida te está diciendo: «*¡Tathaastu, tathaaastu,* qué así sea!» ¿Quién es ese ser? ¡Tú!

Estás sentado en tu interior como el *antaryaami*, el Divino interior, y bendiciendo continuamente todo lo que dices interiormente, convirtiéndolo en la realidad de tu vida. Si continúas diciendo: «Estoy enfermo. Estoy cansado. No soy lo bastante bueno. Estoy arruinado. La verdad es que no puedo hacer el trabajo, y aunque lo hiciera me explorarían», entonces tu Ser estaría diciendo: «*¡Tathaatu, tathaastu, tathaastu!* ¡Qué así sea! ¡Qué así sea! ¡Qué así sea!». Luego, cuando te sientes cansado, enfermo, pelado y explotado, te preguntas: «¿Cómo me ha pasado eso?».

¡Escucha! Eres el origen y eres la solución. Así que aporta integridad a cada pensamiento, palabra y acto de tu vida.

Actividad

Siéntate y escribe todas las palabras que te dices a ti mismo sobre ti mismo sin corregir ni cambiarlas.

Lee lo que has escrito.

Ahora reescribe todas las palabras negativas que te dices a ti mismo convirtiéndolas en positivas. Por ejemplo, si piensas: «No soy lo bastante bueno», cámbialo a: «Soy lo suficientemente bueno».

Continúa repitiéndote esas palabras al menos durante una semana.

Comprobarás que lo que piensas sobre ti mismo irá cambiando, y la vida te bendecirá por ello.

7. Atención plena: tu llave para la paz

¿Qué crees que pasa cuando aceptas la responsabilidad de las palabras que te dices a ti mismo y a los demás? Una tajante reducción de las palabras en tu espacio interior. La cantidad de parloteo interior que tiene lugar continuamente en tu interior disminuirá de manera considerable.

El sabio Patañjali, padre del yoga, dice: «*Yogasysa pratamam dwaram vang-nirodhah*», «El primer paso hacia el yoga es reducir las palabras que creas en tu interior». Cuando aportas integridad, las palabras en el interior y el exterior disminuyen de forma drástica. Cuando aportas atención plena a lo que dices y te comprometes con ello, automáticamente aumentará tu autenticidad y también tu capacidad de cumplir tu palabra. Cuando practicas la integridad se inicia un hermoso y enriquecedor círculo virtuoso.

Clic

Cuando te haces responsables de las palabras que te dices a ti mismo y a los demás, tu parloteo interior se reduce por sí mismo.

8. La integridad acaba con el parloteo interior

Las palabras que se expresan claramente con atención plena crean satisfacción. La palabra perversa y que te hiere es la culpabilidad. La palabra que hiere a otros es violencia. La palabra que continúa expandiéndote es deseo. Los compromisos que te mantienen constantemente en un estado completo y de expansión son integridad.

Si decides: «A partir de este momento haré honor a las palabras que pronuncie dirigidas a otros y hacia mí como si fuesen mi vida», los pensamientos interiores y el parloteo interior se reducirán drásticamente. En tu proceso de pensamiento tendrá lugar un enorme avance porque en el momento en que te hagas consciente del pensamiento o la palabra que te das a ti mismo y a los demás... sabrás si el pensamiento procede del ego, de los celos o la arrogancia, e inmediatamente podrás completarlo, corregirlo. Crearás una muy buena salud en tu interior gracias a este avance en tu pensamiento. Cada nueva célula creada en el espacio de integridad transformará tu cuerpo de tal manera que expresará una vibrante salud.

Práctica

Cada mañana, en el momento en que te despiertes, decide conscientemente y repítete a ti mismo: «A partir de este momento, haré honor a las palabras que me dé a mí mismo y a los demás ¡como si fuesen mi vida!». Ello actuará como un potente mantra y recordatorio a lo largo del día.

9. La integridad aumenta con la atención plena

Con integridad no solo honrarás las palabras y compromisos adquiridos contigo mismo y con los demás, sino que vivirás constantemente en un espacio en el que se crearán menos palabras. Aprenderás a asumir compromisos conscientemente, de manera que contarás con el tiempo, la energía y el espacio suficientes para cumplir dichos compromisos. Ramakrishna Paramahamsa, el gran santo iluminado, dice una y otra vez: «*Mann mukh ek karo*», «Unir el corazón y la palabra».

La integridad no solo tiene que ver con vivir de acuerdo a tu palabra, también de crear un espacio en el que tengas menos palabras, de manera que las palabras que comprometas contigo mismo y con los demás se vean cumplidas.

Escuchar —*shravana*— debe llevarse a cabo con atención. Interiorizar —*manana*— debe hacerse continuamente con atención plena. Cuando utilizas palabras con conciencia, usarás de manera natural menos palabras, porque serás consciente de que esas palabras están conformando tu vida.

Práctica

Cuando aceptas un compromiso para contigo mismo o con los demás, sé consciente. Da solo las palabras que realmente estés dispuesto a cumplir. Cuando practicas así durante una semana, tus palabras se tornarán más potentes y tus compromisos más fuertes.

10. Disuelve tu inseguridad

Hacer honor a tu palabra significa vivir sin la mente.

Tal vez no hayas destruido la mente, pero la utilizarás cuando la necesites. Pasarás por tu vida de una manera unclutched. Estar unclutched significa que no te verás zarandeado por un constante fluir de pensamientos erráticos. Permanecerás en un espacio interior de sosegada atención que se expresa como integridad y elevado rendimiento.

Si estás verdaderamente integrado, no te harás ni una falsa promesa a ti mismo ni a los demás.

Con integridad, barrerás literalmente tu espacio interior de todas las creencias indeseadas que llevas siempre contigo. La intensa creencia con la que cargas acerca de que eres un fracaso te conducirá continuamente a fracasar. Cuando empiezas a vivir íntegramente diagnosticas esas profecías negativas autocumplidas con las que constantemente te alimentas a ti mismo y las eliminarás de tu espacio interior. Comprendiendo consciente y continuamente esto, sanarás todo lo incompleto.

Actividad

Escribe todas las profecías negativas autocumplidas con las que te alimentas constantemente. Cancélalas una a una y realiza la declaración consciente de no volver a permitirlas en tu espacio interior.

11. La integridad es un requisito básico para la vida

Si tienes integridad, todo lo demás no importa. Si careces de integridad, ¡lo que sea que tengas no tiene importancia!

Ninguna técnica, método, tecnología, meditación o *kriya* te funcionará a menos que aportes integridad en ti. Cualquier técnica, *kriya*, cualquier enseñanza espiritual y cualquier vida solo empezarán a suceder en ti con integridad. Escarbar para hallar el patrón raíz que te hace impotente, que hace que luches con la vida, solo puede tener lugar con integridad.

La autenticidad puede practicarse. Puedes permitirte ciertos períodos de práctica. Pero la integridad carece de período de práctica. Y no necesita ninguna. ¡Solo has de empezar a vivirla! Aunque un hombre diga: «Me entrego», si no tiene integridad, no puedes creerle. Carece del ser integrado para poder entregarse realmente.

Tanto si vives una vida espiritual como una vida ordinaria, la integridad y la autenticidad conforman la base de la vida.

Clic

La integridad carece de período de práctica. ¡Solo tienes que empezar a vivirla!

12. Energía menos integridad es fantasía

Tener deseos no es un error. Carecer de integridad para colmar esos deseos, que son las palabras que te has dado a ti mismo, ¡es un error!

Cuando estás integrado, bien trabajas para convertir tus deseos en realidad, o si no puedes colmar esos deseos, completarás contigo mismo y aceptarás la realidad tal cual es. Cuando careces de la integridad para convertir tus deseos en realidad, se quedan colgando como fantasías insatisfechas e incompletas en tu vida.

El *muladhara* o centro raíz de energía es el centro energético que controla tu capacidad de crear la realidad que quieres experimentar. La energía que fluye hacia este centro queda bloqueada cuando estás lleno de fantasías y de expectativas frustradas acerca de la vida. Cuando pierdes integridad, tu sistema no será más que una suma de expectativas insatisfechas propias y ajenas.

El *chakra muladhara* o *chakra* del centro raíz, cuenta con cierta energía innata. Un vasto depósito de energía interior en potencia duerme en el *muladhara*. Cuando cuentes con integridad, esta energía se convertirá en una potente visualización que puede manifestarse como la realidad. Cuando no hay integridad, tus deseos continuarán ahí como fantasías insatisfechas. Que lo que visualices se convierta en realidad no depende de tu capacidad para vivir la integridad. Tu verbalización o verborrea interior se torna visualización solo cuando se tiene integridad. Solo entonces pueden tus palabras transformarse en una realidad.

Actividad

Hoy, elige un deseo que desearías ver cumplido.

Invierte toda tu energía en colmar ese deseo.

Al final del día, si no has podido colmarlo, completa contigo mismo que eres incapaz de completar la tarea y acepta la realidad.

Utiliza esta práctica durante unos cuantos días.

Comprobarás que vas integrándote en tu pensamiento y palabras, y la energía adecuada fluirá para colmar los deseos.

13. Despierta tu capacidad creativa

Sin practicar la integridad, que reduce tu parloteo interior, no puedes tener acceso con claridad a la visión más elevada de tu vida. Solo estarás lleno de irritación y verbalización inútil.

¿Qué es la verbalización? Una manera de considerarla es utilizar la analogía del hilo que se crea a partir del algodón. La visualización es como el algodón, la base material. La verbalización es el hilo, el producto, que consta de ese material de base. Si dispones de algodón, entonces es fácil trenzar un hilo con él. Pero si solo tienes el hilo, ¡no es posible hacer algodón con él!

Cuando añades integridad a tu vida, de repente se despierta el poder de visualizar en tu *muladhara.* Ahora mismo solo dispones de verbalización. A menos que se convierta en visualización, ¡nunca se convertirá en una realidad! ¿Es que hay algo que pueda convertirse en realidad si no lo visualizas? ¡No!

Si limpias tu espacio interior con integridad, dispondrás de una potente visualización. A partir de ahí, elegir la verbalización adecuada resulta muy fácil y crearás en el mundo lo que quieras.

Actividad

Cuando practiques la integridad, realiza una pequeña prueba para comprobar los potentes efectos de la visualización. Intenta visualizar algo y observar cómo sucede. Por ejemplo, visualiza a ese amigo que va a llamarte y ¡comprueba si esa persona te llama!

14. La visualización conduce a la creación

La verbalización es la energía cósmica femenina conocida como *naada*. La visualización es la energía cósmica masculina llamada *bindu*. Cuando ambas se encuentran, tiene lugar la creatividad, la creación del cosmos, *kalaa*.

La ciencia de crear requiere visualización. Si tu espacio interior está repleto de verbalización, ¿cómo podrás visualizar algo? ¡No puedes! No hay espacio para la visualización de lo que quieres que suceda en ti. Solo si completas continuamente contigo mismo y con los demás, manteniendo el espacio de integridad, dispondrás de la visualización adecuada.

La energía del *muladhara*, tu chakra raíz, es la materia prima a partir de la que esculpes tu vida. Si es un recipiente lleno de oro fundido, ¡podrá crear una divinidad dorada a partir de tu vida!

Contemplación

¡La integridad tiene el poder de despertar tu visualización y convertir en realidad lo que quieras!

15. La integridad te convierte en un triunfador

Si dispones de integridad, ¡todas las palabras que te dé el Maestro se convertirán en realidad en tu vida! Y no solo eso, ¡también las instrucciones que no he dado, pero que existen en mi visualización, se realizarán en la tuya! Cuando dispones de integridad tu ser empieza a practicar incluso las instrucciones que no se le han dado directamente. Cuando no cuentas con integridad, ni siquiera las instrucciones más simples que se te han dado directamente no se convertirán en una visualización o realidad en ti.

Por ejemplo, tengo algunos discípulos que saben exactamente qué hacer en una situación determinada, y se responsabilizan de hacerlo sin que haya que pedírselo o tenga que orientarles. Simplemente aprovechan la energía que estoy irradiando. Y hay otros, con los que por muchas veces que les des instrucciones, ¡no pasa nada! Puede que tengan muchas razones, pero a fin de cuentas, es el peso de la verbalización insatisfecha y lo incompleto en su espacio interior lo que les impide visualizar y seguir las instrucciones.

Así que trasládate a un nivel superior de integridad completando contigo mismo y con los demás. Te convertirás en un asombroso triunfador en tu trabajo, relaciones y en la vida.

Clic

¡La integridad puede convertirte en alguien espabilado y triunfador!

16. Despierta tu energía Kundalini mediante la integridad

Tu energía potencial interior, llamada Kundalini, es como una gran fuente llena de agua a punto de rebosar, pero tus compromisos negativos, los coágulos de energía en tu sistema, son como rocas enormes que tapan la fuente, bloqueando el paso, de manera que el agua no puede fluir.

Cuando eliges vivir con integridad, alineas continuamente tu pensamiento con tu ser. No creas ninguna confusión, contradicción ni pensamientos o acciones conflictivas. Practicando integridad y completando despejas las rocas de en medio. Significa que tendrás un camino despejado para que la energía Kundalini se desplace por tu cuerpo y se exprese en tu vida. Es como deshacer todos los nudos de una manguera, de manera que el agua fluya con facilidad por ella para nutrir a todas las plantas y flores del jardín.

Cuando aportas integridad a tu vida, tus fantasías acerca de cómo debería ser la vida tendrían que desaparecer, tu manía de preocuparte tendría que desaparecer, al igual que tu necesidad de atención y aprobación por parte de los demás, tus celos o comparaciones desaparecerán, tu ego severo desaparecerá y tu descontento con la vida desaparecerá. ¡La integridad disolverá todos los bloqueos energéticos y abrirá tus siete *chakras* (centros de energía) para que la Kundalini circule libremente! ¡Tu salud alcanzará su cénit y tu vida será hermosa!

- v La integridad despejará el paso para que fluya tu energía.
- v La autenticidad despertará la energía Kundalini.
- v La responsabilidad enviará la energía despierta que está en ti hacia el mundo, de manera que el mundo te escuchará, te tomará en serio.
- v Y cuando te enriqueces a ti mismo y a la vida a tu alrededor, ¡el mundo te sigue! ¡Los demás no solo te escucharán, sino que te seguirán!

Cuando estás integrado y eres auténtico, tu Kundalini se despierta de manera segura. Fluye con responsabilidad hacia el mundo para satisfacer tus visualizaciones interiores. Creará todo aquello que desees que se torne realidad. Con enriquecimiento, se hará realidad tu máximo potencial en todas las dimensiones. Crearás el cielo en la tierra para ti mismo y para los demás.

Contemplación

Cuando aportas integridad en tu vida, tus fantasías, tu miedo, tu hábito de preocuparte, tu necesidad de atención, tus celos, tu ego y tu descontento desaparecerán.

17. Toda tu negatividad está enraizada en el pasado

Lo primero que hará la integridad será extirpar todas las malas hierbas enraizadas en tus fracasos pasados a los que tanto aprecias. Tal y como vimos anteriormente, cuando te haces consciente de tu parloteo interior, observas cuántas pistas negativas interpretas en tu interior: *«Soy un perdedor», «No puedo hacer las cosas bien», «Voy muy estresado», «No soy lo suficientemente bueno», «No puedo conseguir lo que quiero».* Estos solo son algunos ejemplos de las pistas negativas que suenan constantemente como música de fondo de tus pensamientos. Todas tienen su origen en tu pasado.

La negatividad requiere de evidencias pasadas como apoyo para poder sobrevivir. Recordar el pasado utilizando un guión negativo y limitador crea maleza negativa. La negatividad no puede basarse en el futuro. ¿Lo tienes claro? ¿Sabes que la negatividad solo puede enraizarse en el pasado? Los sucesos del pasado son las semillas de las que se desarrolla la maleza negativa. Así que cuando desbrozamos mediante la integridad, manteniendo tu palabra dada a ti mismo y a los demás, completando con tu pasado, tú y tu pasado os liberáis del pasado.

¡Escucha! Todo tu pensamiento negativo, tus temores, todo, está enraizado en el pasado. Si te observas detenidamente, comprenderás. Cuando eres consciente de tu pensamiento, cuando te integras con tu pensamiento, tu pasado deja de tener poder sobre tu futuro o sobre tu espacio interior. No te apegas a los recuerdos del pasado, proyectándolos en el futuro, limitando tus posibilidades. Mantener temores respecto al futuro es resultado directo de abrigar ideas erróneas sobre tu pasado, impulsándolas por la fuerza hacia el futuro. Maltratas tu futuro con las impresiones erróneas de tu pasado.

Actividad

Escribe todo el parloteo o pensamientos interiores que mantienes acerca de ti mismo.

Empieza a completarte con ellos, uno a uno, despidiéndote de ellos y soltándolos, porque pertenecen a tu pasado, no a tu futuro.

18. ¡Abandona tus profecías negativas que se auto-realizan!

¿Cómo se enraíza la negatividad en ti?

Escucha: cualquier negatividad solo puede reforzarse en ti si constantemente recuerdas tus experiencias pasadas a través del filtro del fracaso. Se convierten en tus hábitos de pensamiento. La negatividad no puede desarrollarse en tu espacio interior, no tiene poder sobre tu espacio interior, ni puede hacerse fuerte, si no aportas constantemente tus recuerdos del pasado como evidencia.

Tiene lugar a través de tu tendencia inconsciente a los hábitos de pensamiento y comportamientos que mantienen viva la negatividad en tu sistema. Continuamente suministras a tu pensamiento negatividad como evidencia de tu relato limitador acerca de ti mismo y tus posibilidades. Creas una vida pequeña y buscar alrededor todas las «pruebas» que existen para justificar las creencias negativas que mantienes acerca de ti mismo.

Por ejemplo, digamos que mantienes el patrón de pensamiento negativo: *«No soy lo bastante bueno»*. Alimentas constantemente esa creencia juzgándote a través de lo que no has conseguido. Solo ves lo que falta y lo que todavía está pendiente de hacerse. Tienes una larga lista de «cosas que hacer», que es una auténtica carga para ti; pasas más tiempo preocupándote por ello que en realidad creando y siguiendo un plan para completarla con éxito.

¡Eso crea un círculo vicioso o profecía auto-cumplida de fracaso que te confirma tu idea de que «No soy lo bastante bueno»! Es como si tomases una mala hierba, buscases un terreno especial para la misma, fertilizases el suelo, la plantases, la regases con regularidad y luego, al cabo de unos años, te preguntases: «¿Cómo se ha llenado este jardín de tanta maleza?».

Cuando te integras, lo primero que entiendes es que tus fracasos pasados no son en realidad fracasos tal y como los entiendes. ¡Tus fracasos no te convierten en un fracasado! El verdadero problema es el número de veces que recuerdas tus fracasos, no los fracasos mismos. Si hubieras aprendido de la situación y seguido adelante, entonces todo estaría bien. Pero en lugar de ello, quedas atrapado dándole vueltas, ¡en ocasiones durante años! El suceso desencadena una resaca emocional y por ello no abandona tu sistema. Es como si te fueses de vacaciones solo uno o dos días, y durante los meses posteriores mostrases las fotos de esos pocos días a todo el mundo, ¡cayéndosete la baba! Das tanta importancia a esos recuerdos que las vacaciones te parecen muy largas, ¡mucho más de lo que fueron!

Actividad

En un diario o cuaderno, escribe los pensamientos e ideas más negativas y frecuentes que mantengas acerca de ti mismo y de la vida. Repite esta tarea durante los próximos cuatro días. Escribe a diario sin corregir y cierra el cuaderno. Ábrelo al cabo de cinco días y lee lo que has escrito hasta entonces. ¡Te darás cuenta de que no haces más que repetir los mismos pensamientos negativos en tu espacio interior!

19. ¡Deja de lado tus fracasos pasados!

No hay un momento en que la carga de tu pasado te permita progresar en el futuro. La carga de tu pasado ¡es como una enorme bola de hierro encadenada a tu pierna! ¿Durante cuánto tiempo puedes arrastrarla y confiar en avanzar?

Escucha: solo puedes responsabilizarte de tu futuro. ¡No puedes hacer nada respecto al pasado! Cuando practicas la integridad, no permites que tu pasado haga acto de presencia e interfiera en tu momento presente. Lo que estoy compartiendo es el principio más práctico de la vida.

La negatividad solo tiene sus raíces en tu pasado. La mayor parte del tiempo estás atrapado en el miedo, los celos, la cólera y la lujuria antes incluso de ser consciente de ello. Cuando empiezas a practicar la integridad con integridad, eres consciente de todos los pensamientos que tienes.

Si no recuerdas tu pasado una y otra vez, lo primero que sucede es que te liberas de tu pasado, que tu espacio interior está disponible para tu responsabilidad futura o tu futuro responsable.

Clic

Si no recuerdas tu pasado una y otra vez, te liberas de tu pasado, y tu espacio interior está disponible para tu responsabilidad futura o tu futuro responsable.

20. El pensamiento positivo siempre es negativo

He recibido una pregunta: Swamiji, ¿puede, por favor, aclarar la diferencia entre cognición completa y el denominado pensamiento positivo?

Escucha: ¡el denominado pensamiento positivo siempre es pensamiento positivo/negativo! Por lo general tu pensamiento es pensamiento negativo/positivo. En el pensamiento positivo, cambias a pensamiento positivo/negativo, ¡eso es todo!

Tu pensamiento ordinario suele ser negativo, porque rara vez piensas positivamente. El pensamiento positivo es como intentar ser positivo conscientemente, pero cayendo en lo negativo, y volver a empezar con el positivo para caer en el negativo.

La herida profunda, cuando empiezas creyendo que la negatividad va a ser tu estilo de vida permanente, solo puede curarse con una cognición completa. El pensamiento positivo no puede curar tu intensa creencia de que el fracaso va a ser siempre parte de tu vida. Solo con una cognición completa tienes una experiencia totalmente positiva. La cognición completa es *purnatva* o completar.

El pensamiento positivo no es más que luchar con la negatividad. Nunca puede curar la negatividad. Solo la cognición completa puede curar la negatividad.

Tengo otra pregunta: ¿es el pensamiento positivo una creación consciente y deliberada del ego?

Te digo que es una construcción consciente y deliberada del ego sin fundamentos. Puede venirse abajo en cualquier momento, y cuando eso sucede ¡el daño es enorme! Basta un pequeño terremoto para que todo se venga abajo y el daño sea enorme.

Contemplación

El pensamiento positivo no es más que luchar con la negatividad. Nunca puede curar la negatividad. Solo la cognición completa puede curar la negatividad.

21. Tu único enemigo

En muchas ocasiones, la gente viene y me dice: «No puedo salir de mi propio miedo». ¡Escucha, por favor! ¿Por qué no puedes salir? ¡Porque ya te has comprometido con esa negatividad en muchas ocasiones! Por ejemplo, te dices a ti mismo una y otra vez: *«Voy a ser destruido. Voy a ser destruido. Y va a suceder de esta manera. Voy a ser un perdedor, perdedor, perdedor»*. Eso significa que si en cien ocasiones te comprometes contigo mismo, tú vas a ser el perdedor. Luego, claro está, toda tu energía operará únicamente para colmar ese concepto, el compromiso que te diste de ser un perdedor.

Tras repetírtelo cien veces, si un día decides decir: «Soy un ganador», te parecerá una tontería ¡incluso a ti mismo! No creerás en ello. Realizar una afirmación positiva unas cuantas veces no bastará para compensar las cien ocasiones en que declaraste ser un perdedor. Ni siquiera vas a creértelo, porque tu pasado incompleto sigue viviendo en ti. Solo dices: «Soy un ganador» por decir.

A veces, cuando discutes con tu pareja, sabes con seguridad que será ella quien gane la partida, pero para que quede clara tu oposición haces alguna declaración, ¡sabiendo que no obstante perderás la discusión! Eso es lo que te parece cuando intentas convencerte de que eres un ganador ¡después de haberte repetido cien veces que eres un perdedor!

Te digo que aparte de tus propias creencias negativas acerca de ti, ¡careces de otro enemigo en la vida! ¡Comprende esta verdad y libérate! No te estoy enseñando. No te estoy inspirando. No te mando nada. Te pido que hagas esto.

Conozco el espacio de completa positividad, de total positividad. Conozco el espacio, valoro ese espacio. Estoy exactamente del humor del *rishi* (sabio) védico cuando escribió:

Shrnvantu vishve amrtasya putraaha
Vedaahamekan purusham mahaantam

«Oh, Hijos de la Inmortalidad, conozco el camino hacia allí.
¡Despertad y alcanzadla!»

Clic

Aparte de tus propias creencias negativas acerca de ti, ¡careces de otro enemigo en la vida! ¡Comprende esta verdad y libérate!

22. Planea de cara al éxito, no al fracaso

En muchas ocasiones trazas planes para el fracaso porque quieres estar «preparado», ¡sea lo que sea que suceda realmente!

¡Abandona esos planes!

Tal vez tu mente diga: «¿Y qué hago si de repente fracaso? Al menos si lo pienso por adelantado estaré preparado para el fracaso».

No existe eso de «estar preparado para el fracaso», ¡porque el fracaso siempre llega de alguna zona inesperada! Utiliza la lógica. Si te preparas para evitar tu fracaso, ¿cómo podrá entonces suceder? Solo puede llegar desde alguna perspectiva inesperada, de algo que no habías considerado o no planeado. Así que tu preocupación y preparación no pueden protegerte. No te ayudarán de ninguna manera.

En primer lugar, en vez de querer estar bien preparado para el fracaso, visualizas esa situación con tanta intensidad en tu mente que llegas a crear una posibilidad de que ocurra. Y creer que no serás capaz de manejar el fracaso en caso de llegar por sorpresa ¡es un compromiso negativo más que te ofreces a ti mismo!

Observa las capas y capas de compromisos negativos que te ofreces a ti mismo. Hace tanto que sucede que ahora para ti, pensar y sentir de ese modo es como una segunda piel. En realidad solo sabes sufrir. Por desgracia insistes en ello tratando de protegerte a ti mismo de imaginarios fracasos futuros.

En primer lugar, el fracaso no te alcanzará si no creas profecías autocumplidas. En segundo lugar, aunque llegue, cuentas con la capacidad de hacerle frente. Tanto si lo crees como si no, si lo aceptas como si no, si lo comprendes o no, no existe la idea de que no puedes hacer frente al fracaso en caso de llegar inesperadamente. Prepararse para un posible fracaso ¡no es más que otro compromiso negativo que te asumes! Lo que constantemente crea patrones negativos en ti es la lógica que utilizas ¿Te das cuenta? ¡La idea en sí misma es un compromiso negativo más que te ofreces!

La negatividad solo conduce a más negatividad. No puede dirigirte a la dicha. No puede llevarte a la satisfacción. La negatividad en sí misma es una estrategia de fracaso. ¿Quieres tener éxito en fracasar en tu vida? ¿No? Entonces extirpa la negatividad para que puedan expresarse tu positividad e integridad naturales.

Práctica

La próxima vez que traces planes, recuérdate no planear de cara al fracaso, ni siquiera inconscientemente. Crea espacio para el éxito, y sucederá.

23. Lo estás viendo a diario

¿Cuál es el peor miedo?

La muerte.

Pero incluso el peor de los miedos, la muerte, ¡llegará inesperadamente y tendrás que hacerle frente!

Todo lo que consideras que es un fracaso solo llega inesperadamente, y *tienes* que hacerle frente. Hay millones de ocasiones, en que cuando llega repentinamente lo que consideras un fracaso, le haces frente. ¡Inspírate en eso! Comprueba la fortaleza que hay en ti y refuérzala.

Técnica

Siéntate y deshaz los compromisos negativos que te ofreciste a ti mismo, capa a capa, y complétalos. Has de recordarlos, completarlos y soltarlos. Solo entonces podrás conquistarlos realmente. Solo entonces puedes liberar la energía bloqueada y ponerla a tu disposición a fin de crear tu nueva vida con integridad. No puedes decir simplemente: «A partir de ahora abandono todos los compromisos negativos que tomé conmigo mismo» y creer que ya está. ¡No! Primero has de conocer todos los compromisos negativos que aceptaste de ti mismo y solo luego puedes abandonarlos. Eso solo tendrá lugar cuando empieces a investigar unos patrones de pensamiento y completes con los mismos.

Una vez que dejas de lado los compromisos negativos que aceptaste de ti mismo, no podrás justificar tus planes de cara al fracaso. No puedes justificar tus planes negativos de ninguna manera, de ningún modo. ¡Así que deja de fantasear sobre los fracasos! Deja de visualizar fracasos. Una vez que lo hagas, la integridad florecerá en ti.

Los pesos del pasado son las raíces del árbol del fracaso. Los compromisos negativos y la autoimagen negativa son las hojas y ramas. Extírpalas con integridad. Empezarás a experimentar el espacio de Positividad.

24. Técnica para cancelar la negatividad pasada

Te estoy enseñando las Matemáticas de la Vida. Necesitas escuchar con mucho cuidado. Todos los compromisos negativos que te ofreciste a ti mismo ¡están vivos! Hasta que los anules, continuarán dando fruto. ¡Anular son simples matemáticas! Aportar integridad a tu espacio interior y a tu vida son simples matemáticas.

Imagina tu vida como una ecuación matemática, con todas las declaraciones negativas que te diriges continuamente colocadas en la ecuación como sumas y restas, multiplicaciones y divisiones.

¿Cuál es la ecuación de tu vida en este momento?

No lo sabes.

Imagina que es una ecuación como A+B-CxDxF/G+HxI+J-K, una complicada mezcla de compromisos negativos de ese tipo. Al observar esa ecuación ni siquiera sabes qué compromiso negativo ha sido multiplicado por otro compromiso negativo, ¡dando como resulta otro compromiso negativo más!

¡Pero hay una manera de cancelar toda esa negatividad de un plumazo!

¿Qué obtienes de multiplicar cualquier ecuación matemática por cero? ¡Cero!

Por grande y complicada que pudiera ser la ecuación, en el momento en que dices «x 0» (multiplicada por cero) al final, toda la ecuación queda reducida a cero.

De la misma manera, la integridad es el «cero» que puede cancelar la ecuación de todas tus negatividades multiplicadas.

Aunque tu vida haya sido la suma de cualquier cantidad de profecías y compromisos negativos, a partir de ahora no tienes más que añadir «x integridad» (multiplicado por integridad) al final de la ecuación de tu vida. ¡Todo quedará reducido a cero!

Pero algunos dicen: «¡No, no, Swamiji! ¡Desconoce usted las complicaciones que he creado en mi vida! A+B-CxA2/c2xB/ABCDE = ¿¿qué?? ¡Mi vida es así de complicada! ¡No lo sabe usted bien!».

¡No! No importa. Sea cual fuese la ecuación, no tienes más que añadir «x 0» al final, ¡y el resultado es cero! De igual modo, por mucha que sea la negatividad, la falta de integridad, los compromisos negativos, las profecías negativas autocumplidas que pudieras haber creado en tu mente en el pasado, ¡a partir de ahora no tienes más que decir «x Integridad»! ¡Y punto! El resultado es equivalente a positividad e integridad.

¡Manifiéstalo así y empieza a vivir! Se trata de una solución infalible.

Clic

Con solo practicar la integridad de ahora en adelante, puedes cancelar el efecto de todos tus compromisos negativos previos.

25. Estás luchando con tres realidades

Cuando no vives con integridad, existe un conflicto entre las tres realidades con las que vives: la realidad que quieres, la realidad que necesitas y la Realidad esencial.

Cuando careces de integridad, tu idea de cuál es la mejor vida no hará más que cambiar, porque no eres consciente de lo que quieres ni de lo que necesitas en la vida. Siempre que observas o experimentas a tu alrededor, tomas algunas ideas prestadas y creas tu propia idea de la vida esencial. Así que por la mañana mantendrás cierta idea acerca de la vida esencial, otra diferente al mediodía, ¡y una totalmente diferente al día siguiente! Y ninguna de esas ideas estará en sintonía con lo que realmente *necesitas* para progresar en la vida. Así que no dejarás de tirar, estirar y luchar con esas tres distintas realidades.

Escucha: cualquier lucha es una derrota para todos los bandos implicados en la lucha. Cualquier reconciliación es una victoria para todas las partes implicadas en la reconciliación. Si tiene lugar una lucha entre ti y ti, ninguna de tus realidades puede colmarse.

Cuando te estableces en la integridad te concentras por completo en experimentar el espacio de positividad. No existirán cogniciones incompletas o profecías negativas en conflicto con ese espacio. Así que la realidad que quieres, la realidad que necesitas y la Realidad más elevada se alinearán de manera natural.

Clic

Cuando careces de integridad, tu idea de cual es la mejor vida cambiará continuamente, porque no eres consciente de lo que quieres ni de lo que necesitas en la vida.

26. La integridad libera tu energía

Tu cognición deformada de la vida es el filtro que te mantiene en *maya* (ilusión). Cuando te estableces en la integridad, este filtro entre ti y la vida se elimina y empiezas teniendo conocimiento de una nueva realidad. Toda tu energía antes bloqueada por esa cognición negativa y los compromisos negativos queda ahora liberada para experimentar la vida y manifestar la realidad que deseas. En lugar de estar dominado por la realidad que experimentas, ¡ahora eres libre de *crear* la libertad que elijas!

El cerebro que está establecido en integridad y autenticidad puede leer cualquier libro y comprender las verdades de ese libro. Igual que un cisne Paramahamsa puede separar el agua de la leche en una mezcla de ambas, también el cerebro establecido en la integridad puede separar la verdad de la falsedad sin esfuerzo. El cerebro establecido en integridad y autenticidad es lo que denomino Paramahamsa, cisne supremo.

Cuando la integridad se expresa a través de tu cabeza, lo hace como inteligencia. Cuando se expresa a través de tu corazón, es simpatía. Cuando se expresa a través de tu ser, es paz.

Observa todo en tu vida con una mirada nueva —tus planes de trabajo, tus relaciones, tus decisiones sobre tu futuro, tu decisión acerca de tu edad—. Todo. ¡Escucha! Puedes incluso decidir cuánto quieres vivir en el planeta Tierra; ¡puedes decidir cómo quieres que sea tu realidad! Cuando practicas la integridad y la autenticidad, tu energía Kundalini está tan viva y despierta ¡que irradia y llena todo lo que tocas!

Contemplación

Cuando te estableces en la integridad, desaparece el filtro que hay entre ti y la vida.

27. ¿Cuánta gente vive en tu interior?

Escucha: cuando no estás integrado, ¡eres como un montón de gente viviendo en un único cuerpo! ¡A veces he visto hasta diez personas o personalidades viviendo en un solo cuerpo! Y cada una de tus personalidades dirige sus propios asuntos en el interior de tu cuerpo. ¡Imagina qué caos y confusión!

Cuando un grupo de personalidades viven en un solo cuerpo, el problema radica en que todas ellas necesitan compartir tu cuerpo. Así que una persona posee la mano, otra persona posee el cerebro y otra distinta posee el corazón. Así que todas ellas están discapacitadas, ¡pues ninguna posee la totalidad! Dime, ¿si se ponen juntas veinte personas discapacitadas, podrán llevar a cabo las funciones de una persona integrada? ¡No! ¡Porque solo una persona posee el cerebro!

Cuando te alineas con integridad practicando *Swapurnatva Kriya* y completar, de repente te conviertes en un ser. Pasas a integrarte, a ser íntegro y completo.

Cuando TE integras, puedes decir lo que quieras para poder conseguirlo y hacerlo. Cuando experimentas integridad en tu interior, todo el mundo coopera contigo.

Cuando mantienes la integridad con los demás, la confianza de estos en ti aumenta. Cuando mantienes la integridad contigo mismo, *tu* confianza en ti aumenta. Cuando tienes confianza en ti mismo, ¡realizas que eres el hacedor esencial, el causante de la realidad!

Actividad

Escribe cinco recuerdos dolorosos de la infancia que tuvieron un impacto en tu vida. Siéntate y habla de esos incidentes frente a un espejo o con una persona que desempeñase un papel en ese incidente. Revive y alivia.

28. Tu confusión no es más que falta de integridad

Tu confusión y mala memoria no son más que falta de integridad. Sucede porque una de tus personalidades asume un compromiso que las otras personalidades no recuerdan ¡o no sienten la necesidad de cumplir! Cuando te falta integridad, te olvidas incluso de lo que realmente quieres.

El que no obtengas lo que quieres en la vida es comprensible, ¡pero no que ni siquiera sepas lo que quieres en la vida! No tener lo que quieres es pobreza. ¡Pero *ni siquiera* saber lo que quieres es un horror!

Cuando aportas integridad en tu pensamiento, te haces consciente de todas las desazones que te llevas, de todos los temores que te asaltan, de todos los olvidos que padeces y de cómo eres responsable de crear negatividad en tu vida. ¡Te haces consciente de lo angustiado que estás por crear negatividad en tu vida! También te haces consciente de cómo puedes alinearte contigo mismo y de cómo el mundo puede alinearse contigo.

Clic

Cuando aportas integridad a tu pensamiento, ¡te haces consciente de lo angustiado que estás por crear negatividad en tu vida!

29. La integridad es tu primer derecho y responsabilidad cósmica

La integridad no es solo ética: ¡es tu derecho constitucional y tu principal responsabilidad!

En esa misma constitución cuentas con algunos derechos y algunas responsabilidades. Aquí, la integridad es tu derecho *y* tu responsabilidad. No solo es tu responsabilidad... ¡También es tu derecho! Si comprendes cuánto te aporta integridad, si comprendes los poderes que se te otorgan mediante la integridad y cuánto podrías alcanzar gracias a la integridad, entonces comprenderías que no solo es tu responsabilidad... ¡Es tu derecho! Cuando comprendes que la integridad es tu responsabilidad, te hallas en territorio de práctica, como buscador. Cuando comprendes que la integridad es tu derecho, ¡te hallas en el territorio de la iluminación! No tiene más que decirte a ti mismo lo que quieres lograr y conseguirlo.

Clic

La integridad no es solo tu responsabilidad... ¡También es tu derecho!

30. Tu espacio tiene un efecto dominó

¡Nunca pienses que eres tan pequeño que tu integridad personal no tendrá un gran impacto en el mundo! Toda la pobreza, corrupción y calamidades, todo lo que veas a tu alrededor hoy es el efecto dominó de la falta de integridad de alguien. No existe la «integridad grupal». La integridad de un grupo solo puede ser tan elevada como la integridad de la persona menos integra del grupo.

Escucha: ni siquiera la falta de integridad de los demás puede ser razón para que tú carezcas de ella. De hecho, cuando alguien más esté siendo poco auténtico es precisamente el momento adecuado para elevarlo con tu propia integridad.

Solo cuando aportas integridad, empieza tu relación con el otro. Sea Dios, tu Guru o tu amigo, la relación solo empieza cuando aportas integridad, ¡no antes!

Puedes recibir todos los dones que quieras recibir de Dios, pero solo cuando mantienes el puente de la integridad. Puedes recibir todas las bendiciones que quieras de tu Guru, pero solo cuando mantienes el puente de la integridad. ¡Es imposible de otro modo!

Aunque dos personas se sienten juntas, Dios puede revelarse a Sí mismo a una persona y no a la otra, porque Se revela en el espacio, ¡no en el lugar!

Actividad

Confecciona una lista de cinco temas importantes a los que el mundo se enfrente en la actualidad, como tsunamis, corrupción y demás.

Identifica de qué forma has sido responsable de causar cada uno de ellos. ¡Entenderás el poder del papel que tienes en el mundo!

31. ¡Basta con una declaración!

El espacio que creas en el interior es tan potente que puede afectar de inmediato la manera en que experimentas la vida y la experiencia de la vida de otros. El espacio que guardas en tu interior no es un efecto de los sucesos exteriores, sino la orden que das al Cosmos.

El espacio en el que estás es la orden que das al cosmos de preparar tu futuro. Todo lo que guardas en tu espacio interior es una posibilidad. Si guardas tristeza, estás ordenando al cosmos que aporte a tu vida más tristeza. Si guardas dicha, estás ordenando al cosmos que aporte más dicha a tu vida. Si guardas completar en tu interior, estás ordenando al cosmos que aporte más completar a tu vida. Incluso tu impotencia ¡es una orden al cosmos! Cuando dices: «Sí, sí, quiero transformarme pero no sé cómo hacerlo!», estás ordenando al cosmos que te mantenga en un estado de confusión e impotencia.

La ventaja acerca de tu espacio interior es que ¡lo puedes cambiar en este instante si así lo deseas! El espacio no es grosero, es sutil. Cuesta tiempo limpiar las cosas groseras. ¡Las cosas sutiles pueden limpiarse inmediatamente!

Observa, basta un único pensamiento de peligro para agitarte. Basta un único pensamiento de lujuria para excitarte. Basta un pensamiento de tu enemigo para provocar cólera en ti. De la misma manera, ¡un único pensamiento de compleción puede purificar tu espacio interior! Basta un pensamiento de compleción para transformar tu espacio. Pero por alguna razón, ¡no nos creemos esa última afirmación! Dices: «No, no. Usted es un ser iluminado. Es fácil para usted, pero no para nosotros». Siempre que te acorrala la transformación utilizas esa excusa para salir corriendo. Muchos son los que usan la devoción para escapar de mi enseñanza. ¡Incluso la devoción ha de ser por la razón adecuada!

Tu espacio interior no es más que las palabras que te repites constantemente en tu interior. Ahora decide conscientemente que repetirás las palabras adecuadas. Tu espacio interior es algo tan sutil que basta con una declaración adecuada para liberarte. Basta con completar una vez y estás libre de conflicto. Sales del desánimo en el que estás. Sales de la profunda cognición negativa que llevas contigo.

Práctica

Durante los próximos días, repite conscientemente las palabras que desees en tu interior. Recuérdatelas a lo largo del día. Si sientes el regreso de la tristeza, sé consciente de ello y sustitúyela con dicha. Hazlo hasta que experimentes un cambio perdurable en la calidad de tu espacio interior.

32. Trasforma tu espacio interior: ejercicio de atención plena

A continuación te guiaré a través de un proceso muy simple para transformar tu espacio interior. Dedica unos minutos a mirar en tu interior. ¿En qué tipo de espacio estás? ¿Es sereno, somnoliento, tedioso o agitado? Sé sensible. Sé consciente de ese espacio. Cierra los ojos durante un par de minutos e intenta ser consciente. Lleva tu atención a tu espacio interior. A continuación te apoyaré experiencialmente a fin de transformar tu espacio interior. Tómate unos cuantos instantes para comprender tu espacio interior.

33. ¡Todo aquello a lo que te resistes persiste!

Comprende, por favor que ¡en tu vida persiste solo aquello a lo que te resistes!

Si buscas en tu interior, la razón de tu espacio interior impotente será algún patrón raíz que no has limpiado ni completado.

Tu espacio interior lleva el ADN de *Aham Bramhasmi*... ¡SOY Dios! Todo lo que has de hacer es confiar en eso.

Tu espacio interior es muy potente, pero ni siquiera le echaste un vistazo. Para ti es un territorio desconocido. En muchas ocasiones expreso poderes místicos, ¡pero no para enseñarte que para mí es posible, sino para demostrarte que para ti también es posible!

Para aprender a nadar, solo necesitas saber: «Si él puede hacerlo, yo lo haré». Solo se trata de una habilidad. Solo es una capacidad. No hay nada malo o inferior en ti. Lo que ocurre es que hay ciertas habilidades que necesitas aprender. De la misma manera, el espacio de posibilidad no es más que una capacidad. Has de conocer ese espacio de coraje y posibilidad: «¡Si él puede, yo puedo!». Ese es el primer paso.

El siguiente paso es: «Déjame tirarme al agua y hacer lo que él hace». Pero entonces te entra miedo y empiezas a gritar: «¡Oh, ni hablar de saltar!».

Una pequeña anécdota:

En una ocasión un discípulo y su guru paseaban junto a un río. El discípulo se cayó en el río y empezó a gritar lleno de miedo: «¡Por favor, maestro, sálveme! ¡No sé nadar! ¡Sálveme, sálveme!».

El maestro dijo: «Sálvate tú mismo»,

El discípulo gritó aterrado: «¡No, no, no! El agua me cubre la cabeza. No sé nadar. ¡Si no me ayuda ahora me ahogaré! ¡Por favor, sálveme, Maestro!».

El Maestro volvió a instruir serenamente al discípulo: «Sálvate tú mismo».

El discípulo chapoteó en el agua, chillando y llorando, mientras el Maestro seguía en la ribera, esperándole.

Finalmente, el Maestro le gritó al discípulo: «¡TONTO! ¡NO TIENES MÁS QUE PONERTE EN PIE!».

Al discípulo le asustó tanto la voz del Maestro que se puso de pie inmediatamente, y ¡se dio cuenta de que el agua solo le llegaba a la cintura!

Te digo que todos tus problemas son como ese. Solo hace falta tu propia decisión para ponerte en pie en tu espacio interior. Los temores con los que cargas te parecen muy reales. ¡Tienes miedo de tus miedos! Los compromisos negativos que has cultivado en tu espacio interior son como el río ¡que solo te cubre hasta la cintura!

En lugar de hacer caso a las palabras del maestro, dices: «Le escucharé, le veneraré, ¡pero no hago pie!». Crees que eres impotente y te conformas con la salida «fácil», la pseudo devoción.

Eso es lo que me dicen mis discípulos cuando les instruyo a hacer frente a algún falso miedo o patrón de pensamiento: «Haré cualquier otra cosa, Swamiji, ¡pero ese no!». Comprende que el maestro siempre te señalará exactamente eso que no quieres hacer, ¡porque ese es el espacio en que tu falsedad se oculta!

Contemplación

¡En tu vida persiste solo aquello a lo que te resistes!

34. Tu espacio interior puede cambiar el mundo

Siempre te sientes impotente frente a tus patrones, porque nunca has conocido el inmenso poder de tu espacio interior.

Si confías en tu espacio interior con la misma intensidad con la que confías en el poder de tus patrones, ¡verías la de milagros que sucederían en tu vida! Empieza con las pequeñas cosas que aumentarían tu valor en ti mismo. Hoy, dite a ti mismo: «Estoy declarando y creando el espacio adecuado para que mi pareja me escuche. Estoy creando el espacio para que mi jefe sea feliz conmigo». Inténtalo. Si lo intentas diez veces, al menos en ocho de ellas verás suceder milagros. Solo entonces comprenderás el poder de tu espacio interior.

Solo la semilla de un árbol baniano puede convertirse en un baniano. Lleva contigo la semilla adecuada, el espacio adecuado, donde todos los patrones raíz de pensamiento son destruidos, donde tu espacio interior está preparado para experimentar el espacio de positividad y posibilidad.

Si en lugar de ello adoptas la actitud de fracaso: «Iré con ese espacio, pero seguiré siendo un fracaso», ¡entonces *ese* será el milagro que crearás! El Cosmos siempre dice: «*¡Tathaastu!* ¡Que así sea!». ¡Sigues con el espacio de fracasar y atraes el fracaso! Comprende que tu espacio interior no es distinto del *hiranyagarbha*, ¡el vientre cósmico donde se crean vastos mundos!

Puedes ser un individuo, pero tu espacio interior está muy unido con todo el cosmos. Todo lo que llevas en tu espacio interior se convierte en una realidad en tu vida. Esa es una ley cósmica. Así que crea el espacio interior adecuado y podrás cambiar el mundo a través de tu palabra.

Actividad

Empieza con las pequeñas cosas que aumentarían tu valor en ti mismo. Hoy, dite a ti mismo: «Estoy declarando y creando el espacio adecuado para que mi pareja me escuche. Estoy creando el espacio para que mi jefe sea feliz conmigo». Inténtalo. Si lo intentas diez veces, al menos en ocho de ellas verás suceder milagros.

Solo entonces comprenderás el poder de tu espacio interior.

35. Tu conocimiento crea el músculo de tu memoria

Escucha: cada acto que llevas a cabo basándote en cierta cognición añadirá cierta capa de músculo a tu memoria. Aunque más adelante quieras salir de ese conocimiento, el músculo de la memoria no te lo permitirá. Por eso siempre has de luchar cuando quieres cambiar tu cognición de toda la vida.

Por ejemplo, si has vivido toda tu vida con el conocimiento de que no hay renacimiento tras la muerte, aunque más tarde llegues a saber que el renacimiento tiene lugar tras la muerte, no podrás aceptarlo. Mantendrás viva la vieja cognición en alguna parte de tu mente, y quedarás atrapado en ese conflicto.

O imagina que vives 50 años de tu vida manteniendo algún principio como el ateísmo, y que en tu vejez comprendes que no es correcto, que no es la verdad. Pero sabes que toda tu vida se ha desarrollado basándose en esa teoría —tus relaciones sociales, tus acciones, tu personalidad—; has invertido demasiado en esa creencia. Así que aunque ahora sepas, intentarás mantener viva cierta ambigüedad.

Escucha: tus creencias conforman una profunda capa en ti. Si mantienes la confusión y la ambigüedad como creencias, cobran vida independiente en ti. Te mantendrán en la confusión para siempre, de manera que puedan seguir floreciendo.

Te digo que eso es lo peor que le puede suceder a un ser humano: olvidar la posibilidad a largo plazo. Durante tu vida, si has creído que solo existe un nacimiento y que después no hay vida, y que después de morir vas a estar tendido en tu tumba esperando el Día del Juicio, cuando Dios te llame, lo cierto es que permanecerás atrapado como una piedra con tu cuerpo muerto durante eras, y no podrás pasar al siguiente cuerpo, porque todas tus creencias y cognición se han basado en eso. Estás atrapado en la capa causal —¡como el tráfico en Kolkata!— y no puedes avanzar ni retroceder.

Así es el cuerpo causal: no puedes avanzar ni retroceder, a causa de la cognición con la que mantuviste tu cuerpo mientras estuviste vivo, y de todas las acciones que realizaste basado en esa cognición. No vas a renunciar a tus creencias tan fácilmente, porque viviste con ella toda la vida.

De manera que antes de realizar cualquier acción, ten claro cuál es la cognición a partir de la que las ejecutas. El hombre corriente que desarrolla su musculatura no se iluminará, aunque pudiera desarrollar un cuerpo yóguico. Solo el hombre que hace *body-building* escuchando las verdades en aras de la iluminación realizará la iluminación.

¡Esa es la razón por la que el Yoga Nithyananda no es una mera tanda de ejercicios de *body-building*! ¡También es una tabla de hacer músculo de memoria, bio-memoria y bio-energía! Benditos los que obtienen esos grandes *tattvas* como un conocimiento parental. ¡Benditos nuestros niños *gurukul*, que obtiene conocimiento consciente como conocimiento parental!

Práctica

Cuando estés a punto de realizar una acción, detente durante unos segundo y piensa en la intención de tu acción. ¿Procede del conocimiento correcto? Si no es así, cámbiala.

Por ejemplo, si practicas yoga, establece una intención para tu práctica como salud o dicha. Al practicar, el yoga no deja de recordarte tu intención. Eso es todo. Verás como esa intención se manifestará en una realidad.

35. La integridad, lenguaje de la Cognición Consciente

Cuando piensas y hablas con integridad y autenticidad, la lengua que hablas es *deva bhaasha*, ¡la lengua de los dioses! La cognición consciente es *deva bhaasha*.

En la antigua India, la lengua del hombre común era el prácrito o el pali. Durante la era Védica, la lengua común fue el prácrito. Durante la era del budismo y el jainismo fue el pali. El sánscrito solo era la lengua de los iniciados; era el lenguaje del alma creado conscientemente. La palabra «sánscrito» significa *bien hecho, perfectamente creado*. El sánscrito no es solo un idioma. Es el origen del lenguaje. Cuando adoptas una cognición consciente de todo, el *deva bhaasha* que sucede en ti es sánscrito.

Por eso los estudiosos alemanes dicen en la actualidad que el sánscrito debería utilizarse como la lengua base para traducir en otros idiomas. El sánscrito esculpe conscientemente tu habla y tu pensamiento. Con la integridad como cincel, la autenticidad como martillo, la responsabilidad como pulimento y el enriquecimiento para difundir la palabra, puedes crear un lenguaje de cognición consciente.

Cuando piensas y hablas en esa lengua, la cognición que sucede en ti es *deva bhaasha*. Escucha —estoy creando un *deva bhaasha* en inglés— ¡la lengua más hablada del mundo! Cuando aprendes y vives esos *tattvas* como *satyas*, tu cognición consciente se convierte en un nuevo lenguaje, y el nuevo lenguaje sucede, se expresa e irradia a través de ti. ¿Cuántos sienten que ese nuevo lenguaje les sucede? ¿Cuántos son muy conscientes y están muy atentos en su pensamiento? ¡Eso evolucionará, evolucionará! ¡Evolucionará!

Cada maestro ha creado su propio dialecto de *deva bhaasha*. Nosotros llamaremos «iN-glés» al *deva bhaasha que creamos a través de nuestra cognición consciente*. El guión implica una abertura, que es conciencia. ¡Ofrécele la abertura de conciencia al inglés y se convierte en iN-glés! iN-glés será el nombre de nuestro *deva bhaasha*, la lengua de la cognición consciente.

¡El lenguaje que utilizas refleja la conciencia que tienes! Un hombre no puede estar repitiendo continuamente: «Dios se ocupará de mí, Dios se ocupará de mí» ¡y que exista un rincón en su corazón que no lo crea! No es posible. Ahora puedes comprender el lenguaje de cualquier maestro porque la cognición consciente tiene lugar en la misma frecuencia para todos. El idioma que utilizas impacta intensamente en la conciencia que tienes.

Cuando vives en cognición consciente y comunicas esa cognición consciente, la lengua que aparece es *deva bhaasha*.

Clic

Cuando piensas y hablas con integridad y autenticidad, la lengua que hablas es deva bhaasha, ¡la lengua de los dioses!

37. Los poderes místicos requieren integridad

Aporta integridad a tu pensamiento y verás expresarse a través de ti muchos y extraordinarios poderes. Cuando vives continuamente en la integridad, tu bio-memoria se torna tan sutil que deja de pedir alimento del exterior y ¡empieza a absorber alimento directamente del espacio! Cualquier que haya practicado *nirahara samyama* (técnica para ir más allá de la comida) lo habrá experimentado. Si has practicado este *samyama* y fracasado, has de saber que no estás en la integridad. Cuando aportas integridad a tu pensamiento, no malgastas energía en tu espacio interior, y tu bio-memoria deja de pedir materia y alimento de una fuente exterior.



VI - *La Autenticidad «Shraddha»*

La autenticidad es el estado
en el que te estableces al máximo de tu capacidad
y desde el que respondes a la vida
como te percibes a ti para ti mismo,
el yo que proyectas ser de cara a los demás,
y lo que los demás esperan que seas para ellos.

1. Cuentas con múltiples dimensiones

¡Escucha!

No solo cuentas con una identidad, como imaginas.

¡Tienes cuatro!

En todo momento llevas en tu interior, juntas, esas cuatro identidades o dimensiones.

Esas cuatro dimensiones juntas son tu personalidad.

Eres responsable de todas esas identidades.

La primera de esas tres identidades es *mamakara* o imagen interior.

Es la imagen y experiencia interior que tienes sobre ti mismo.

Estoy sano, soy feo, soy inteligente, no tolero el trabajo pesado, me encanta la gente, etc.

Llevamos muchos *mamakara* sobre nosotros mismos.

Por desgracia, la idea que tienes sobre ti siempre es menos ¡que lo que proyectas ser de cara a los demás!

La segunda identidad es *ahamkara* o imagen exterior.

Es como te proyectas a los demás.

Podemos tratar de proyectarnos como poderosos, talentudos, honestos, amables o lo que sea.

Por desgracia, lo que proyectas siempre es bastante más de lo que tú crees ser.

Aparte de esas dos, cuentas con una tercera identidad, que es la imagen o expectativas que los demás mantienen sobre ti.

Se llama *anyakara* o imagen ajena.

La manera en que otros te perciben puede ser diferente de cómo tú te proyectas ante ellos, porque la gente crea su propia opinión sobre ti a partir de las señales sutiles que les proporcionas, en lugar de lo que proyectas abiertamente. Los seres humanos son lo bastante inteligentes para captar incluso lo que no dices, ¡o especialmente lo que no dices!

La cuarta identidad es muy sutil, porque no está directamente relacionada contigo.

Es la llamada *sva-anyakara* o imagen de vida.

Sva-anyakara es lo que experimentas que la vida es para ti.

Por ejemplo, pudieras sentir que la Vida es solitaria, o que la Vida es complicada, o que la Vida es sagrada, o que la Vida da miedo, o que la vida siempre te proporciona todo lo que necesitas.

Comprende, por favor, que esa también es tu identidad, ¡porque define la experiencia exacta que recibes de la gente y las situaciones de tu vida!

2. La Autenticidad significa vivir al máximo nivel

La Autenticidad significa vivir al máximo nivel en todas las dimensiones.

- Cualquier cosa que creas ser, ¡llévala a su máximo nivel, estírala, elévala, expándela!
- Lo que proyectes como ti mismo frente a los demás, ¡llévalo a su máximo nivel, estíralo, elévalo, expándelo!
- Al tratar de colmar las expectativas de los demás sobre ti, ¡llévalas a su máximo nivel, estíralas, elévalas, expándelas!
- La manera en que experimentas la vida para ti mismo, ¡llévala a su máximo nivel, estírala, elévala, expándela!

¡Estírate hasta el máximo nivel de realización de todas tus dimensiones!

¡Llévate hasta el máximo nivel, tanto si está relacionado con tu cuerpo, tu profesión, tus relaciones o toda tu vida!

- Cuando rindes al máximo nivel de tu cuerpo, se denomina SALUD.
- Cuando rindes al máximo nivel de tu profesión, se denomina ÉXITO.
- Cuando rindes al máximo nivel de tus relaciones, se denomina SATISFACCIÓN en las relaciones.
- Cuando rindes al máximo nivel de toda tu vida, se denomina ¡ILUMINACIÓN!

Llévate hasta tu máxima posibilidad continuamente, sin permitir que el cansancio o el aburrimiento entren en tu vida.

No te preocupes acerca de lo que hagan o dejen de hacer los demás.

Cuando eres auténtico, te expandes, eso es todo.

- Si estás dispuesto a estirarte solo si la otra persona está dispuesta a estirarse, será una transacción comercial.
- Si vas a esperar a que la otra persona se estire antes que
- tú, entonces es astucia.
- Cuando intentas estirar a quienes te rodean sin estirarte tú mismo, ¡es violencia!
- Cuando te estiras tú mismo sin preocuparte de si otra gente se estira o no, es autenticidad.
- Cuando te estiras y también estiras a quienes te rodean al máximo de sus posibilidades, es verdadero liderazgo.

3. Sintoniza con tu identidad máxima

Escucha: tu *mamakara* tiene experiencia, poder. Tu *ahankara* tiene expresión, poder.

Tu *mamakara* tiene la experiencia-poder, experimentando lo que tú consideras y sientes como TÚ. Tu *ahankara* tiene expresión-poder, declarándote a ti mismo y afirmándote a ti mismo. Cuando existe falta de integridad, ambos están separados, y cuando estás integrado, ambos son lo mismo.

Refuerza tu *mamakara* con las cualidades que proyectas como ahankara, una y otra vez. Refuerza tu *ahankara* utilizando todo el poder de pensamiento de que dispone *mamakara*. Integra ambos —lo que consideras ser tú y el yo que proyectas— y ¡*te convertirás en eso*! Insufla todas las cualidades del *ahankara* en el *mamakara*. Si declaras al mundo que eres fuerte e inteligente, convierte eso también en tu *mamakara*.

Alinear tu *mamakara* con el *ahankara* es Integridad, porque lo que proyectas como tú siempre será más elevado que lo que crees ser. Alinear tu *ahankara* con el *anyakara* es hacerse responsable. Expandir continuamente tus *mamakara* y *ahankara*, y realizar *anyakara* es autenticidad.

Ejercicio
para alinear tu Imagen Interior y tu Imagen Exterior

Escribe dos columnas en tu cuaderno y llámalas Imagen Interior e Imagen Exterior.

En la primera columna, confecciona una lista de tus diez Imágenes Interiores más importantes, creencias que mantienes acerca de ti mismo, por ejemplo, soy débil, soy simpático, tengo mala suerte, etc. En la segunda columna escribe la Imagen Exterior correspondiente que proyectas a los demás. Por ejemplo, puedes proyectarte a ti mismo siendo fuerte, simpático y que tienes suerte.

A continuación compara cada Imagen Interior e Imagen Exterior que hayas escrito. Si ambas son iguales, ignora esa pareja y pasa a la siguiente.

Siempre que se dé un conflicto, empieza sintonizando tu Imagen Interior y tu Imagen Exterior, lo que percibes como tú y lo que proyectas como tú a los demás. Por ejemplo, siempre que tu Imagen Exterior sea superior que tu mamakara, decide sintonizar el mamakara con tu Imagen Exterior. No reduzcas lo que proyectas ser a los demás, aumenta lo que percibes ser para ti. Deja que el punto de referencia sea lo que proyectes.

Repítelo en cada ocasión. Compara ambas identidades. Elige las cualidades mejores de ambos. Señala con una estrella todas tus mejores percepciones. Señala con un asterisco todas tus mejores proyecciones.

Si en tu imagen interior existen algunas grandes cualidades, debes elevar tu Imagen Exterior de acuerdo con ello. Si en la Imagen Exterior que proyectas hay algunas grandes cualidades, debes elevar tu imagen interior de acuerdo con lo que proyectas. Utiliza la tabla continuamente para sintonizarte con tu identidad máxima.

SINTONIZAR LA IMAGEN INTERIOR Y EXTERIOR		
IMAGEN INTERIOR	IMAGEN EXTERIOR	IMAGEN MÁXIMA
Soy débil	★ *Soy fuerte*	★ *Soy fuerte.*
Soy inpopular	★ *Soy popular.*	★ *Soy popular*
★ *Soy responsable*	★ *Soy responsable*	★ *Soy responsable*
★ *Soy listo*	*Soy estúpido*	★ *Soy listo*

4. ¿Eres responsable de las expectativas ajenas?

Mucha gente me pregunta: «Swamiji, entiendo que soy responsable de lo que siento que soy yo, y de lo que proyecto a los demás. ¿Pero debería ser responsable de las expectativas ajenas sobre mí?».

¡Escucha!

Quiero que entiendas una verdad muy sutil.

Eres incluso responsable de lo que otros creen que eres para ellos.

Lo comprendas o no, estás continua y sutilmente cooperando con las percepciones de los demás sobre ti, ¡así que eres responsable de ellas! Por ejemplo, tal vez te consideres una persona corriente, pero tú pudieras proyectarte a los demás como un gran santo. Por ello, ciertas personas pudieran creer que eres un santo, algunas pensar que eres una persona corriente y ¡otras considerar que eres un farsante! Y eres responsable de las opiniones de cada una de esas personas, porque sutilmente cooperas con ellas.

Por ejemplo, una chica puede inconscientemente responder a todas las señales de un muchacho a través de su lenguaje corporal. Pero cuando él se le acerca, la chica dice: «¡Nunca te animé a hacerlo!». Tal vez no digas nada de palabra, pero incluso si cooperas sutilmente en cualquier modo con las expectativas ajenas, te conviertes en responsable de ellas.

En el matrimonio, por ejemplo, hay muchos votos que no se expresan de manera verbal, pero que se entienden implícitamente. Cuando te casas con alguien, eres también responsable de cumplir esos compromisos.

Contemplación

Eres responsable incluso de lo que otros creen que eres para ellos.

5. Tus deseos se reflejan en los demás

¡Esta es una verdad incluso más mística!

Estamos separados entre nosotros solo al nivel del cuerpo físico. Al profundizar vemos que estamos totalmente conectados y que formamos parte de una única Conciencia universal. Una única masa sin separación.

Alguna parte de ti, que reprimes, que quiere realizarse... es una parte que se asienta en los corazones de los demás y se convierte en su expectativa sobre ti, de manera que esa parte reprimida se realiza. ¡Tu propio deseo se convierte en una expectativa en la otra persona!

En la raíz del *mamakara*, todos estamos conectados. Así que si suprimes el deseo en un cuerpo, simplemente se manifiesta en otro. Es igual que si estrujas el aire de un lado de un globo. Ese mismo aire irá a parar a otra parte del globo y creará un «bulto» allí.

Así que cuando no estás dispuesto a escuchar a tu propio corazón y expandirte en cierta dirección, el Divino te ayuda creando la misma expectativa en otros, para que puedas expandirte.

Escucha, por favor. Eres tú mismo el que se asienta en la consciencia interior de todo aquel que mantiene expectativas sobre ti, ¡haciendo que ellos mantengan esa expectativa! Alguna de tus palabras, o tu lenguaje corporal, es responsable de que mantengan esa expectativa sobre ti. Consciente o inconscientemente, les has ofrecido un compromiso, del que eres responsable.

Hasta que lo comprendas, protestarás acerca de las expectativas ajenas, como si llevases clavada una espina. La pregunta *¿Por qué, por qué, por qué, por qué, por qué, por qué, por qué?* ¡Sonará una y otra vez en tu interior como la sirena de una ambulancia!

Comprenderlo apartará de ti todo el sufrimiento y la agitación que te provoca satisfacer las expectativas ajenas.

Actividad

Escribe lo que has llegado a hacer a causa de las expectativas de alguien, pero que después has descubierto que tú también anhelabas hacer lo mismo, aunque no te atrevías a intentarlo, como por ejemplo, nadar en una piscina olvidándote de tu fobia; cantar tu canción favorita frente a una audiencia.

6. ¿Qué es lo que te hace sentir impotente?

Lo que te hace sentir impotente siempre son las expectativas de los demás sobre ti. Así que hoy, quiero que medites en la palabra *anyakara. Anyakara* significa lo que otros creen que eres tú, independientemente de lo que tú proyectes como tal.

Los efectos de *anyakara*, tanto buenos como malos, siempre te sorprenden, ¡porque no sueles ser nunca consciente de las expectativas que creas sutilmente en los demás!

La confusión entre tu *ahamkara* y *mamakara* es responsable del *anyakara*. Si el *anyakara* te sorprende, es que en ti existe cierta inconsciencia. Trabaja sobre tu responsabilidad en el *anyakara.*

No me sorprende que un devoto esté dispuesto a dar su vida por mí, ni que un devoto esté dispuesto a arrebatarme la vida a causa de sus propias razones. Estoy completo con ambos, ¡porque conozco las posibilidades!

Hoy contempla sobre el *anyakara.*

Actividad

¿Qué sufrimientos en tu vida consideras causados por el anyakara, y cuáles crees independientes de tu ahamkara?

En primero lugar, observa tu vida y escribe todas las cosas buenas y malas que sientes que suceden en tu vida debido a la imagen que los demás tienen de ti, que es independiente de cómo te proyectas a ellos.

2) A continuación, hazte consciente de que eres responsable incluso de lo que los demás consideran que eres tú. En cada caso, escribe el correspondiente mamakara que tienes sobre ti. Por ejemplo, si alguien mantiene la expectativa de que te ocuparás económicamente de ellos, obsérvalo y trata de saber cómo te consideras a ti mismo. ¿Te consideras rico, generoso, compasivo? Algo en tu mamakara ha desencadenado ese anyakara.

Haz lo mismo con todos los anyakaras de los que no te sientas responsable.

De todo ello emergerá un hilo conductor a partir del que podrás identificar claramente tu propio mamakara, y el cómo eres responsable del anyakara ajeno sobre ti.

3) Ahora completa con todos los anyakaras, y con las personas que mantienen ese anyakara de ti. Restaura tu integridad y autenticidad en todas esas relaciones.

7. La dicha de estirarse

Las expectativas de los demás sobre ti no son tu enemigo. Comprende por favor, que cualquier expectativa ajena solo es una alarma ¡que TÚ has creado!

La alarma no es tu enemigo; TÚ fuiste quien pidió que te despertase. Así que cuando otros mantienen expectativas sobre ti, inclínate ante ellos como la encarnación del *antaryami*, el Ser más íntimo, ¡que te está despertando!

¿Cuántos de los aquí presentes, cuando empiezan a estirarse debido a las expectativas ajenas, comprenden que se trata exactamente de las propias expectativas sobre uno mismo?

Estás viajando por el camino de la autorrealización. Mientras pienses que te estiras a causa de las expectativas ajenas sobre ti, cargarás con irritación, agitación y espesura continua.

Cuando comprendas que también es tu propia expectativa sobre ti mismo, lograrás compleción, dicha, dicha de renuncia, dicha de *vairagya* (sacrificio), dicha de *tyaaga* (renuncia).

Pudieras preguntar: «¿Cómo la renuncia puede aportar dicha?».

Te digo que si la renuncia o el sacrificio se llevan a cabo a causa de expectativas ajenas, solo resultará doloroso. Cuando comprendes que estás satisfaciendo tu propia expectativa acerca de ti mismo, no hay más *anyakara*, ¡solo es *mamakara!* Ahora no hay nadie que te obligue. Es tu propia elección.

Te lo digo a partir de mi propia experiencia: cuando decidí satisfacer las expectativas ajenas sobre mí, realicé que también era mis propias expectativas.

Cuando satisfaces las expectativas ajenas sobre ti, y realizas que también se trata de tus propias expectativas, alcanzas el espacio de autorrealización.

Actividad

Hoy, comprométete a satisfacer las expectativas de todo el mundo sobre ti, con el entendimiento de que se trata de tus propias expectativas sobre ti mismo. Observarás que la resistencia y el ahogo simplemente desaparecen.

8. Completar con el anyakara te convierte en Dios

La autenticidad te proporciona una profunda y vasta claridad acerca de la Vida.

Con autenticidad, porque no hay más espacio para vivir inconscientemente, siempre serás consciente de las causas y efectos que se desarrollan en tu vida. Serás consciente de las consecuencias de tus acciones. Así que cuando eres auténtico, la vida nunca te trae sacudidas.

Solo cuando dispongas de la claridad de que nada puede pillarte por sorpresa, tendrás el valor de aceptar la responsabilidad de todo en tu vida. Cuando no cargues con el miedo de ser explotado por la vida, tendrás el coraje de entrar en las vidas ajenas con claridad consciente y estirarte para los demás, para transformarlos. Con autenticidad, nunca darás por imposible a nadie. Solo entonces comprenderás las palabras: «¡No des por imposible a nadie!». *Anyakara* es la expectativa que la Vida tiene sobre ti, en la forma de otras personas, situaciones, sucesos y acciones. Cuando completas con el *anyakara*, la vida nunca te puede sacudir.

La leyenda del Señor Shiva cuenta cómo se tragó el veneno que iba a destruir el mundo. Es un sacrificio tremendo, pero Shiva lo hace, porque eso es lo que el mundo espera de él. El veneno no es ninguna sorpresa para Shiva, porque él está completo con el *anyakara* del mundo, ¡aunque nos parezca injusto!

Te digo que ¡si completas con *anyakara*, puedes declarar que eres Dios! Puedes afirmar que eres auténticamente Dios.

Contemplación

Cuando eres auténtico, la vida nunca te sacude.

9. Mata la vieja manera de vivir

Has de tener el coraje de la autenticidad antes de dar la palabra.

La integridad asegura que mantengas tu palabra. La autenticidad asegura que mantengas tu palabra con entusiasmo. La autenticidad aporta entusiasmo a tu integridad, porque mata la vieja manera de vivir y pensar. La autenticidad es la muerte para tu aburrimiento, tu pereza, tu sonza y un intenso entusiasmo por la vida. Es un intenso compromiso de vivir la vida al máximo.

En la tradición Shaiva, los devotos se aplican ceniza sagrada en la frente como una declaración de su compromiso con la Verdad última. El devoto se compromete: «*Todo excepto eso es únicamente ceniza, porque un día se convertirá en ceniza. Así que todas las cosas del mundo, que un día se convertirán en ceniza, no son el propósito esencial de mi vida. Por ello mi estrategia de vida, incluso mi estrategia para mis relaciones y éxitos, todo, debe proceder de la autenticidad*».

Aplicar la ceniza sagrada es un recuerdo constante de que hay que basar todas las decisiones en autenticidad para con lo Esencial.

Actividad

1) Anota todas las ocasiones en que tus pensamientos, palabras y acciones han sido auténticas; recuerda también cuánta confianza pudiste crear en la gente que te rodeaba durante esas ocasiones.

2) Confecciona una lista de las ocasiones en las que estiraste tu imagen interior al nivel de la imagen exterior, y señala aquellas en que experimentaste un estado completo a causa de ello.

10. ¿Por qué dices «no pasa nada»?

Toda la atracción que sientes hacia el placer no es más que algo incompleto en tus sentidos. Cuando observas a la persona, objeto o situación que te va a proporcionar placer, se despierta en tu memoria muscular una especie de sensación incompleta que te empuja a elegir ese placer. Por ejemplo, cuando decides tomar una copa o comer carne, aunque sabes que es inauténtico, lo incompleto en tu lengua se despierta.

El deseo no es más que eso incompleto en tu bio-memoria, resultado de alguna experiencia incompleta en el pasado, cuando intentaste disfrutar de ese placer pero no fue satisfecho. No has completado con la visualización de esa comida, con el sabor en tu lengua, la sensación que te proporciona tras comer, no has completado con su tacto en tu mano. Es algo que deja bio-recuerdos incompletos en ti. Esos bio-recuerdos incompletos son los responsables de que elijas la falta de autenticidad.

Dime, ¿por qué eliges comer pizza cuando sabes que no es el alimento más sano para ti? A causa de lo incompleto en el ojo, en la lengua, en el tacto y el olfato. Lo incompleto en tus sentidos te ciega a lo nutritivo y en su lugar eliges lo placentero.

Como sigues llevando esa sensación incompleta en tu bio-memoria, el peligro de la falta de autenticidad está siempre presente en ti. La pizza no tiene nada de malo, pero el que elijas pizza por las razones equivocadas es inauténtico. En cada momento, la vida te presenta ambas elecciones: lo auténtico y lo inauténtico. Tu responsabilidad es realizar una elección constante.

Práctica

1) Confecciona una lista de las pequeñas y grandes tentaciones que te siguen como una sombra.

2) Enumera las tentaciones en las que caes con facilidad; también aquellas que puedas superar sin esfuerzo.

3) Descubre qué es lo que te impide exactamente superar una tentación en particular.

11. La raíz de la falta de autenticidad es la idea del placer

¿Por qué tenemos un problema con ser auténticos?

Porque la falta de autenticidad está siempre enraizada en el placer, mientras que la autenticidad ¡está enraizada en la Verdad!

El principio y fin de la falta de autenticidad es el placer. A causa de los recuerdos placenteros surge la falta de autenticidad, y esa falta de autenticidad es la que te empuja hacia el placer. El recuerdo del placer es el viaje hacia la falta de autenticidad. La longitud de la falta de autenticidad es desde el primer recuerdo placentero al siguiente placer. Cada placer se convierte en un recuerdo del que nos alimentamos, y que nos empuja hacia más placeres anticipados en el futuro. Es un círculo vicioso, el círculo de Maya (ilusión).

Si pones fin a cualquiera de ellos, la falta de autenticidad desaparecerá, Maya desaparecerá. Si eliminas la idea de placer tanto de los recuerdos pasados como de la acción futura, la falta de autenticidad se encoje y desaparece.

Cuando justificas tu falta de autenticidad, creas una tergiversación en ese ciclo, ¡convirtiendo la Maya en infinita! Muchos sienten: «¡Dios, La Maya que está frente a mí es enorme, infinita! ¿Cuándo la atravesaré?». Tu falta de autenticidad se torna infinita cuando la retuerces con justificaciones. La palabra sánscrita Maya significa literalmente «lo que no existe». Así que en realidad Maya solo es una ilusión infinita, un cero infinito. Pero cuando justificas una acción falta de autenticidad, creas una tergiversación en el círculo, convirtiendo a Maya en infinita, imposible de atravesar.

Cuando abandonas tanto el recuerdo del placer pasado como la anticipación de placeres futuros, estás rompiendo el círculo y destruyendo a Maya. Cuando dejes de justificar tu falta de autenticidad, ¡el infinito se convertirá en cero! La verdadera renuncia es apartarse de lo que te empuja hacia la falta de autenticidad. Soltar el apego a la falta de autenticidad es la verdadera renuncia.

Práctica

¿En cuantas ocasiones, en los últimos tres meses, tu mente ha cedido a los placeres, aunque tu ser interior te advirtiese en contra de ello?

Por ejemplo, utilizando la tarjeta de crédito en un restaurante para pagar una cantidad más allá de tus posibilidades, sabiendo de sobras la carga económica que representa.

Escribe una nota en cada ocasión que suceda y esfuérzate por rebajar su número hasta cero.

12. Entra en el espacio de posibilidad

¿Cómo podemos alcanzar el espacio de Posibilidad?

¡Escucha!

Primero es necesario que comprendas qué es lo que te aparta del espacio de la Posibilidad.

Como ya he dicho, cuentas con identidades múltiples.

Por lo general, nuestra identidad interior o imagen interior sobre nosotros mismos será muy inferior a la identidad que proyectamos exteriormente a los demás. Si puedes proyectar una identidad más elevada de cara a los demás, significa que la identidad más elevada que ya está presente es tu *chidakasha*, tu espacio de visualización.

Comprende que todo lo que puedes imaginar, que todo aquello que puedes visualizar como parte de ti mismo, ¡ya tienes la capacidad de convertirlo en realidad! Si no fuera así, no estaría ahí, en tu cognición. Por ejemplo, si te sientes a ti mismo como un tonto, pero de cara a los demás te proyectas como inteligente, significa que ya dispones de la capacidad de ser inteligente. De otro modo, no podrías visualizarlo continuamente.

Así que si tienes una visualización superior que proyectas al exterior, pero interiormente no te sientes de la misma manera, ¡estarás rechazando tu propio espacio de Posibilidad! Eso es falta de autenticidad.

Rara vez cuentas con una imagen interior elevada, pero proyectas una imagen inferior exteriormente. Por ejemplo, pudieras sentirte fuerte interiormente, pero te proyectas a ti mismo débil por alguna razón, tal vez para escaparte de ciertas tareas. No admitir lo que conoces de ti mismo es irresponsabilidad.

Cuando el conflicto no radica entre tu imagen interior y exterior, sino dentro de la propia imagen, ¡es falta de integridad! Al menos, con falta de autenticidad e irresponsabilidad, tu imagen interior y exterior luchan entre sí. Con falta de integridad se trata de una pelea interior.

Por ejemplo, en muchas ocasiones te sientes confuso acerca de tu propia imagen interior. A veces sientes que eres fuerte y a veces que eres débil, ¡en la misma situación! Cuando sientes que eres lo suficientemente fuerte como para manejar cierta situación, te comprometes contigo mismo, pero más tarde sientes que no puedes manejarla y rompes tu compromiso contigo mismo.

De la misma manera, puedes proyectarte a ti mismo de manera conflictiva de cara a los demás. Puedes dar confianza a los demás acerca de tus capacidades, y luego dejarlos tirados por no dar la talla. Cuando rompes el compromiso que tomaste contigo mismo, es falta de integridad contigo mismo. Cuando rompes el compromiso que ofreciste a los demás, es falta de integridad con los demás.

Cuando todas tus identidades están alineadas, cuando estás en sintonía con lo que haces y lo que quieres hacer, cuando lo que sientes como tú (*mamakara*) está en sintonía con lo que demuestras ser al mundo (*ahankara*), ¡lo que otros perciben de ti te sostiene! Cuando tus identidades están alineadas, todo el cosmos acude a apoyarte. Ese es el espacio de positividad, posibilidad, liderazgo e iluminación. ¡Ese es el espacio de los milagros!

Cuando tu imagen interior y tu imagen exterior están sincronizadas, la imagen que tienen los demás de ti continúa enriqueciéndote y apoyándote en tus empeños.

Práctica

1) Examina toda tu vida e identifica los aspectos concretos de tu imagen interior (mamakara) que te dejan con una experiencia conflictiva de ti mismo.

2) Identifica áreas de tu vida en las que te sientas impotente o experimentes conflicto contigo mismo, a causa de los pensamientos que mantienes en tu interior sobre ti mismo.

Por ejemplo, quieres tener éxito en la vida, pero no eres capaz de lograr éxito. Si observas profundamente, en tu espacio interior, tal vez te des cuenta de que no haces más que creer que eres un fracasado y que incluso pienses y pronuncias las palabras de que eres un fracasado y que no puedes tener éxito.

Comprende que siempre que te sientes impotente o experimentes conflicto en tu vida, existirá seguramente alguna falta de integridad y de autenticidad en ese aspecto de tu vida.

3) Identifica las palabras que te dices a ti mismo sobre ti mismo, que no encajan con el máximo nivel de tu capacidad: eso es lo que crees que es tu máxima capacidad y lo que otros consideran que es tu máxima capacidad.

4) Observa profundamente tu interior e identifica la falta de integridad y de autenticidad en esos aspectos conflictivos de ti mismo que mantienes en tu interior.

5) A continuación, siéntate y completa contigo mismo (lleva a cabo svapurnatva kriya). Restaura la integridad y la autenticidad en esos aspectos de tu vida.

13. Avatar es el espacio de posibilidad

Cuando yo sucedí en este cuerpo y me crié en este cuerpo, solo veía la VASTA posibilidad frente a mí como Vida. Nunca se me ocurrió la idea: «*¡Oh, es difícil, es imposible!*».

Todavía recuerdo cuando empecé mi vida, cuando empecé a desarrollar la sensación de que era un ser individual, empecé a considerar la vida como una vasta posibilidad. Cuando veía el estanque sagrado de un templo, sabía que sencillamente podía meterme en el agua y nadar, incluso sin haber aprendido a nadar. Cuando veo un terreno enorme, sé que puedo plantar un jardín de flores, un huerto o lo que quiera. Cuando entro en el colegio para pasar un examen, sé que puedo aprobarlo, aunque no me haya preparado mucho. Cuando veo una deidad en el templo, ¡sé que puedo llegar a Él! Todo lo que veía frente a mis ojos solo era una enorme Posibilidad, o el recuerdo de la posibilidad, pero nunca un obstáculo.

Autenticidad quiere decir ser en el espacio de Posibilidad. Tener conocimiento del espacio de Posibilidad es el regreso a la autenticidad. Quien se establece en este espacio es un avatar.

Práctica

1) En algún momento durante tu infancia, en alguna situación, pudieras haber conocido primero la Imposibilidad. En ese momento te habrías alejado de la autenticidad. Habrías tomado la decisión de no estirarte, porque te estarías enfrentando a lo Imposible. Y eso se habrá convertido en un patrón en ti.

A continuación regresa a ese incidente y revívelo. Descubre con quién, qué, cuándo y dónde sucedió. Completa con ese incidente.

Luego, haz lo mismo con todos los incidentes en tu vida en los que recuerdes haberte inclinado por la imposibilidad.

Durante los tres días siguientes, completa automáticamente en cada ocasión en que te descubras haciéndolo.

14. Conecta con tu «punto de fricción»

Hoy hablaré de la ecuación única que existe entre autenticidad y la realidad de tu vida.

¡Escucha! Se trata de una verdad sutil.

Cuando expandes lo que consideras que eres, estás expandiendo directamente lo que *proyectas* ser, y también expandes y satisfaces lo que otros *esperan* de ti.

Igual que una película colocada frente a un proyector de luz se ve en una pantalla como si fuera real, ¡también tu *mamakara* (imagen interior) situada frente a tu Conciencia se ve como si fuese Real en tu vida! La autenticidad expande el *mamakara*, que es la diapositiva colocada frente al proyector de la Conciencia, y claro, eso también transforma tu vida.

Cuando empiezas trabajando con autenticidad, se te recuerda constantemente, a diario, que expandas tu *mamakara*, lo que percibes ser para ti mismo, lo que experimentas como ti mismo y lo que sientes como ti mismo. Comprende que la Vida cuenta con inteligencia innata; cuando tu percepción de la vida cambia, la Vida responde automáticamente al cambio. Como no sabemos que la vida es inteligente, ¡eso nos parece milagroso!

¡Comprende que la vida sostiene de manera natural la expansión! Está así programada. Tu vida en sí misma no es más que un espacio ¡para expandir tu conciencia! Así que la vida apoya que nos expandamos; ¡pero a nosotros nos da miedo expandirnos!

Incluso cuando intentas expandirte entras en contacto con un «punto de fricción» sutil, un punto en que tus patrones de pereza, miedo y resistencia enconada entrarán en colisión con la expansión requerida por la autenticidad. Autenticidad significa entrar en contacto una y otra vez con ese punto de fricción y expandir tu zona de bienestar de manera que también lo incluya.

Ejercicio

1) Confecciona una lista de los cinco «puntos de fricción» principales en tu vida, en los que continuamente experimentas resistencia a tu propia expansión.

2) Revive las principales situaciones en las que tuviste que hacer frente a esa fricción y completa con esos incidentes.

3) A continuación, visualízate a ti mismo cómodo en ese espacio expandido.

4) Siempre que vuelvas a hallarte en esas situaciones en la vida, recupera la visualización que te ayuda a expandirte sin problemas.

15. ¿Estás expandiéndote o muriéndote?

¡Escucha!

No trabajar en expandirte equivale a morir.

¡Porque todo lo que vive debe expandirse constantemente a fin de seguir vivo!

La expansión es vida, el estancamiento es muerte. ¡Comprende que no estoy diciendo que la contracción sea morir! Estoy diciendo que el estancamiento en sí mismo es la muerte, porque va contra la ley y el fluir de la vida.

Mientras te expandas todo lo que sientas que eres tú, tu imagen interior, ¡continuarás teniendo vida! Aunque tu cuerpo decaiga, tú simplemente tomarás otro cuerpo, otro nacimiento, y continuarás tu expansión. El día que consideres que no puedes expandir más tu imagen interior, estarás muerto, aunque tu cuerpo funcione.

¿Qué puede ser más estimulante para ti que tu propio ser? Así que esforzarte en expandir tu imagen interior es lo más estimulante que puedas experimentar. Creer que no puedes cambiar más tu imagen interior es el peor aburrimiento y depresión que puedas sufrir. Cuando trabajas en la identidad interior, la vida es estimulante. Decidir que ya no puedes transformar más tu mundo interior, ¡es la muerte! Significa que te has abandonado. Cuando te abandonas, aunque cuentes con un cuerpo, estás muerto.

Incluso la espiritualidad puede resultarte estimulante solo cuando empiezas a expandir tu identidad interior y compruebas que aporta resultados en el mundo exterior. ¿Qué es la espiritualidad? Cuando la transformación que llevas a cabo en el mundo interior es observable como un resultado en el mundo exterior, ¡es espiritualidad!

Contemplación

En la vida no hay nada denominado «quedarse en el mismo sitio».

¿Me he expandido hoy de alguna manera?

Si no me expando me estoy muriendo.

16. ¿Cuál es tu opinión como cliente?

Considera tu vida como una industria.

Tu imagen interior es el producto, la manera en que te proyectas al mundo exterior es tu márketing, y lo que los demás esperan de ti es la retroalimentación que recibes de los clientes.

Si estuvieras dirigiendo una industria, ¿qué importancia tendría para ti la opinión de tus clientes?

Inestimable, porque eso es lo que te ayudará a mejorar tu producto.

¿Pero sientes lo mismo con respecto a tu vida?

¡*Anyakara* es la opinión de tus clientes! Necesitas *anyakara* para desarrollar tu vida.

Así que obtén retroalimentación constante y desarrolla tu producto. ¡Solo entonces serás relevante para la vida! Así es como te mantendrás vivo y sobrevivirás en el mercado. Si trabajas con la humanidad, ¡esa es ley de vida! En el momento en que no permites la retroalimentación de los clientes y desarrollas tu producto de acuerdo con ello, estás muerto.

Por muy grande y afianzada que pueda ser tu marca, si dejas de recibir retroalimentación de la sociedad y desarrollas tu identidad interior, la sociedad empezará a rechazarte.

Entiende que si TÚ no aceptas la retroalimentación, la opinión de tus clientes, se lo ofrecerán a otros, ¡algo muy peligroso! Tu marca será destruida sin que te des cuenta.

Así que *anyakara* es la aportación más valiosa para tu desarrollo.

Contemplación

Las expectativas ajenas sobre mí son la aportación más valiosa para mi desarrollo.

17. La autenticidad destruye tu miedo a fracasar

Cuando devengas auténtico, ¡olvidarás incluso que tuviste un pasado!

Escucha: ¡eso no es olvidarse de cualquier cosa!

Por lo general, todos nuestros olvidos proceden de incompletar. Sus raíces son bien la inconsciencia o la represión.

Solemos olvidar los incidentes pasados de nuestra vida bien porque nunca les hacemos frente conscientemente o porque nos resultan demasiado dolorosos y los reprimimos.

¡Pero la autenticidad aporta el olvido de la compleción! Olvidarás porque está totalmente borrado de tu espacio interior, porque ya no forma parte de tu espacio interior.

En el momento en que decidas aportar autenticidad a tu vida, verás que en tu espacio interior suceden muchas cosas.

Comprende que tus recuerdos de fracasos pasados no te permiten ser auténtico en el presente. Llevas contigo la herida de demasiados fracasos y desengaños pasados. Incluso cuando quieres estirarte te das cuenta de que te salen al paso demasiadas ideas acerca de fracasos. A veces, incluso el miedo a fracasar —sin ningún fracaso real— ¡hace que te sientas como un fracasado!

¿Por qué te falta autenticidad? Porque tu pasado te dice insistentemente: «Nunca puedes ser auténtico, ¡lo sé todo sobre ti! Sé cuantas veces has roto la palabra dada; ¡sé cuantas veces te marcaste un objetivo y fracasaste!».

¡Tu pasado es como un cómico sentado en tu interior que te hace sentir como un tonto! Tú siempre quisiste ser un héroe. Pero en muchas ocasiones te has convertido en un cómico, porque tu espacio interior se burla constantemente de ti citando tu pasado.

El valor para hacer frente a tu pasado, sea como fuere, es la autenticidad.

Escucha: un hombre que no está cansado de su propio pasado es un *jeevanmukta*, es iluminación viviente. El día que empiezas a vivir sin cansarte de tu pasado, sin carecer de autenticidad debido a tus fracasos pasados, eres un *jeevanmukta.*

Actividad

¿Qué recuerdos de pasados fracasos llevas en tu interior?

Recuérdalos hoy y completa con ellos.

18. Pon fin a mentir de manera automática

El primer efecto de la salida del sol será que observarás la desaparición de la niebla.

Luego la temperatura empieza a ascender, las flores se abren y hay otros muchos efectos que son observables. Pero el primer efecto de la salida del sol será que la niebla desaparecerá.

De la misma manera, el primer efecto de la autenticidad será que dejarás de mentir de manera automática en cualquier situación para salvar tu propio pellejo.

Tal vez pienses: «¿Que yo miento?».

¡Eso es lo que solemos creer de nosotros mismos!

La verdad es que, la mayoría de las personas, gran parte del tiempo, recurren a la mentira automática por miedo a enfrentarse a su falta de autenticidad.

¿Es eso mentir de manera automática?

Cuando te sientes atrapado, entre la espada y la pared, cuestionado a causa de un error, y simplemente sueltas una mentira para escapar de la situación es lo que se llama mentir de manera automática.

El mentir automáticamente es inconsciente por naturaleza, así que las personas suelen ser inconcientes de que cuentan con un patrón de mentir de manera automática. Por eso, cuando se demuestra que están equivocadas, ocultan su falta de autenticidad y ¡continúan echando mano de las palabras para defenderse! Escucha: si sigues mintiendo de manera automática para salvar el pellejo, significa que en ti no ha tenido lugar el primer paso de la autenticidad.

Comprende que aunque mentir de manera automática pudiera parecer inofensivo, e incluso «adorable» en ocasiones, lo cierto es que es mucho más peligroso que la mentira planeada, porque demuestra que mentir ha pasado a formar parte de tu naturaleza. Si tu primera respuesta a una situación estresante es una mentira, ¡estarás demostrando que mentir se ha convertido en algo natural para ti!

En realidad, es muy difícil decir una mentira durante un momento de crisis, porque la lógica deja de operar en esas ocasiones. Si tu patrón de mentir se ha hecho más fuerte que tu lógica, se habrá creado una situación muy peligrosa para ti.

Piensa en ello.

Actividad

Confecciona una lista con al menos 10 incidentes que puedas recordar en que mentiste de manera automática. Sé muy honesto contigo mismo, aunque duela.

El mentir de manera automática es un producto derivado y directo del miedo. Así que ahora, vuelve a comprobar qué miedo ha creado ese patrón en ti. ¿Cuál es el incidente raíz que creó ese miedo?

Aunque no puedas rastrear el incidente, podrás completar con el miedo.

19. Huyendo de ti mismo

Cuando observes el patrón de mentir de manera automática, verás que las razones por las que mientes no siempre son importantes. En muchas ocasiones mientes solo para evitar situaciones y conversaciones incómodas o gente. Suele ser solo para evitar alguna situación que sabes que te obligará a hacer frente a la verdad sobre ti mismo. En lugar de cambiar la razón por la que ha ocurrido esa situación, crees que escaparás de ella con una mentira. Ese es el hilo básico de falta de honradez que discurre por tu vida.

Y el problema más grave es que la sociedad te condiciona a creer que eso está bien. Empiezas creyendo que se trata de una manera inteligente de salir de situaciones incómodas.

Una pequeña anécdota:

Un carterista fue declarado culpable en un juzgado y sentenciado a 8 meses de cárcel con la opción de pagar una multa de 200 dólares.

El abogado defensor, sabiendo que su cliente no podía pagar la multa, alegó ante el juez: «Señoría, mi cliente solo puede pagar 50 dólares, pero si usted le permitiera pasearse entre la gente durante unos minutos...»

¡Lo que tú haces no es muy diferente de eso!

¡Intentas escapar de tus problemas utilizando el mismo método que provocó esos problemas! Nunca te reportará paz.

La verdad siempre duele, porque te obliga a cambiar algo, a transformar algo. ¡Esa es la razón por la que mentir resulta tan conveniente! ¡Intentas evitar un problema a corto plazo y acabas eligiendo un problema permanente! Cualquier acción enraizada en la falta de integridad se convierte en la causa que añade más sufrimiento a tu vida.

Técnica

Mentir de manera automática tiene su origen en un espacio de profunda inconsciencia. Cuando aportas conciencia a las palabras que te dices a ti mismo y a los demás, la mentira automática desaparece por sí misma.

20. No aniquiles tu transformación

Mentir de manera automática es un patrón que nunca permite transformación alguna en ti. Detiene tu transformación en el primer paso.

Escucha: en cualquier zona de tu vida en la que mientes automáticamente, ¡pierdes vida en esa zona! La mentira automática te quita vida.

Por ejemplo, si trasladas ese patrón a tus relaciones, las destruye.

Si utilizas ese patrón con tu esposa, ella nunca podrá aportar lo que se supone que aportaría a tu vida. Puedes esperar que aporte amor y romance a tu vida, pero mientras cargues con ese patrón, ella nunca podrá aportar nada de todo eso a tu vida. De la misma manera, aunque quieras que tu marido aporte seguridad a tu vida, mientras cargues con ese patrón nunca podrás sentirte segura con él. Si usas el patrón de mentir de manera automática con tu madre, te perderás todo lo que la presencia materna pudiera aportar a tu vida. Y la mentira automática es el patrón más desafortunado y tonto con el que simplemente evitas que la gracia del Maestro te colme.

Mentir de manera automática es un patrón complicado, ¡mediante el que ocultas tu falta de autenticidad con tu falta de integridad! Mentir es un acto directo de falta de autenticidad. Cuando utilizas la mentira para ocultar tu error, estás usando la falta de integridad para sostener tu falta de autenticidad.

Como el mentir de manera automática es una falta de autenticidad que surge de la falta de integridad, primero has de trabajar para restaurar tu integridad. La integridad sucede con el pensamiento consciente. Si tu pensar es consciente durante todo el día, estará continuamente alineado con los compromisos que tomas.

Cuando no estás integrado en tu interior necesitas defenderte mediante la mentira automática. Si no has completado con la idea que tienes de ti, no harás más que mentir automáticamente. Mentir de manera automática tiene el aroma de tu falta de integridad.

La mentira automática es el principal obstáculo en tu transformación. Cada vez que profieres una mentira, estás moviéndote contra la corriente en tu vida que puede conducirte a lo Esencial. Mentir de manera automática es la «armadura» que ni siquiera permite que la energía del Maestro trabaje en ti. Tu patrón de mentira automática me impide darte cualquier bendición.

¡Rompe esa pauta de mentir automáticamente! Es como si la cáscara dura de la semilla impidiera que esta se convierta en un árbol. La semilla solo se convierte en árbol ¡cuando la semilla está lista para salir de su piel y expandir su identidad!

¿Te enteras?

¿Entonces lo harás?

Actividad

1) Examina tu vida e identifica en qué zona de tu vida adoptas más el patrón de la mentira automática.

2) A continuación, deja eso de lado y profundiza en tu mamakara.

La falta de integridad está muy relacionada con conflictos interiores en tu imagen interior. ¿Estás incompleto con alguna parte de tu mamakara? ¿Qué es lo que te empuja al comportamiento inconsciente al que llamas «errores»? ¡Necesitas completar con eso urgentemente!

3) Completa, acepta la responsabilidad y alinéate de nuevo con la autenticidad.

21. La mentira automática es un delito ocasional

Una anécdota:

Había una vez dos hermanos muy traviesos que eran incontrolables y que molestaban a todos los habitantes del pueblo. Así que los aldeanos decidieron que estaban hartos de los hermanos y que no podían más con el infierno de mil demonios que provocaban. Así que fueron a quejarse a los padres de los hermanos. Los padres no sabían qué hacer, así que fueron a ver al cura del pueblo. El cura decidió hacerse responsable y dijo: «No se preocupen, yo los reformaré».

Así que el cura llamó primero al hermano más pequeño y empezó a hablar con él. Le preguntó: «Hijo mío, ¿has visto a Dios?».

El niño empezó a llorar y echó a correr lo más rápido que pudo. Se encontró con su hermano y le contó que debían esconderse enseguida. Así que ambos huyeron y se ocultaron en una cabaña fuera del pueblo. El hermano pequeño le dijo al mayor: «¡Tenemos un problema muy gordo!».

El hermano mayor preguntó: «¿Por qué?».

El pequeño dijo: «¡Hemos cometido un grandísimo error al robar dinero y comida en las casas del pueblo! ¡Ahora DIOS se ha perdido y el cura ME ha preguntado dónde estaba ÉL!».

Escucha: ¡estamos en el mismo espacio que esos niños! Primero no hacemos más que decir: «No he sido yo, no he sido yo», siempre que nos hacen preguntas sobre algo. Luego llega un momento en que se convierte en tu respuesta frente a cualquier situación de la vida. Y cuando ni siquiera necesitas mentir, ¡sueltas una mentira sin pensar! Con ese único patrón pierdes la confianza que conforma la base de cualquier relación.

22. ¿Tienes miedo de tu posibilidad?

Comprende que entras en el espacio de lo posible por el temor que tienes de tus posibilidades.

Tus patrones, miedos y todo apunta en una dirección: miedo de tus posibilidades.

Puedo compartir un ejemplo de mi propia vida.

Tuve la experiencia de la iluminación cuando tenía 12 años. En esa época, estaba enamorado de la *dicha* que experimenté en ese estado. Más allá carecía de la cognición de haber realizado el estado de la «verdad última». La cognición resultaba incompleta para algo tan grande como la experiencia de iluminación.

Tras esa experiencia, tuvieron que pasar diez años para que mi bio-memoria creyese que lo que había experimentado era la verdad última y ajustarse con esa posibilidad. ¡Pues el principal obstáculo era la vasta posibilidad que seguiría a la primera experiencia!

No es fácil creer en tu propia importancia, ¡la posibilidad que realmente puedes ser!

A un nivel superficial, pudieras creer que te ves enfrentado a tus patrones y a las limitaciones impuestas por estos. Pero en el fondo, lo que te limita es la resistencia a tu propia expansión. ¡Entras en el espacio de lo «imposible», debido a este «miedo a tu posibilidad»! Porque si crees en tu posibilidad, entonces tu bio-memoria pierde su poder sobre ti, tu pereza pierde su poder sobre ti, y por ello, sientes que «tú» perderás poder ¡sobre ti mismo!

¡Escucha!

Realmente crees que puedes dirigir tu vida con éxito si manipulas constantemente a las personas y situaciones de tu vida.

Sientes la vida como algo demasiado vasto, desconocido y peligroso para entrar en contacto con la misma de manera directa. Así que aceptas toda la ayuda que puedes —pereza, resistencia, mentira automática— ¡para crear una islita cómoda y a salvo para ti en esta vasta vida! Esa es la manera en que manipulas la vida para hacer de ella algo cómodo y seguro para ti mismo.

¡Eres un león, no un zorro! No necesitas manipular para sobrevivir y tener éxito. No requieres la ayuda de tu mente manipuladora. ¡No! Tu fortaleza la conforman la integridad y la autenticidad, no la mente manipuladora. Suelta esa predisposición manipuladora y declara tu compromiso con una vida auténtica.

Contemplación

Lo que te limita es la resistencia a tu propia expansión.

23. ¿Qué es lo que lo impide?

Un día, un joven rezaba a Dios: «Dios, por favor, ¡haz que me toque la lotería!».

Esa noche se acostó lleno de esperanza, pero a la mañana siguiente no sucedió nada.

La siguiente noche volvió a rezar: «Dios, por favor, bendíceme para que me toque la lotería».

A la mañana siguiente tampoco sucedió nada.

Esa misma noche, rezó: «Dios, por favor, deja que me toque la lotería, ¡te lo ruego!», lloró amargamente.

A la mañana siguiente no sucedió nada.

¡Y así continuó durante 60 años!

El hombre reza, reza que te reza, pero nunca le toca la lotería.

Finalmente, un día, cuando ya tenía más de 70 años, se halló en su lecho de muerte.

Ese día le gritó a Dios de veras, pidiéndole que se le apareciese.

Así que Dios se le aparece y le pregunta: «Querido hijo, ¿qué quieres?».

El hombre dice: «Dios, siempre te he pedido que me ayudases a que me tocase la lotería, ¡pero nunca lo hiciste!».

Dios dijo: «Hijo mío, ¡siempre estuve dispuesto a hacerlo! ¿Pero por qué nunca compraste un boleto?».

Escucha: ¡la expansión es posible cuando estás dispuesto a estirarte un poco por ella!

En muchas, muchas ocasiones, mantenemos nuestra ignorancia como un obstáculo, agarrándonos a nuestra ignorancia y pereza y continuamos esperando que los milagros ocurran en nuestra vida. Esperar que sea el otro el que se estire, sin hacerlo nosotros, no es más que violencia. Estirarte al máximo y esperar lo mismo de la vida es Autenticidad.

Ejercicio

1) Describe diez situaciones en tu vida en la que te amargaste por no conseguir algo que querías.

2) Regresa a esas situaciones y observa honradamente en cuál de esas situaciones NO hiciste todo lo que estaba en tu mano para que sucediese.

3) Completa con ese patrón de pereza y falta de autenticidad.

24. «No pasa nada» ¡SÍ que pasa!

¿En cuántas ocasiones te has impedido a ti mismo alcanzar tu máximo potencial a causa de la actitud de «No pasa nada»?

«No pasa nada» ¡son las palabras que pueden arruinarte la vida! No pasa nada si hoy me salto mi práctica de tenis... No pasa nada si me como un bombón más... No pasa nada si la engaño por una vez... No pasa nada si paso por alto un único voto espiritual... Hasta que finalmente, un día, todo vale.

¡No creas que empezarás cometiendo grandes delitos! La pérdida de autenticidad siempre empieza con un pequeño «no pasa nada». La inconsciencia penetra en tu sistema únicamente a través de pequeñas acciones. Swami Brahmananda, uno de los grandes discípulos de Sri Ramakrishna, le pidió a un joven monje que dejase el monasterio simplemente ¡a causa de la manera inconsciente en que le vio pelar patatas en la cocina del *ashram*! *Sannyas* (la vida monástica) requiere del más elevado grado de integridad, porque una vez que tomas *sannyas*, te haces responsable por todo el mundo.

Aunque te dé la impresión de que haces lo que quieres cuando dices: «No pasa nada», sé consciente de que se trata de un estado de impotencia. No desempeñarte al máximo ¡ciertamente no es poder! Y nunca confíes en las decisiones que tomas cuando te sientes impotente. Aunque te sientas impotente, puedes causarte daños irreparables, que tal vez cueste años subsanar, y eso si no desaparece incluso la voluntar de subsanarlos.

«No pasa nada» es la hormiga blanca que devorará tu integridad y te destruirá sin que ni siquiera te des cuenta. Al cabo de cierto tiempo, esa actitud se instalará en ti e incluso te olvidarás de que vives en con falta de integridad. El poder de la falta de autenticidad es tal que al cabo de dos días te hace olvidar que eres insincero. Lo olvidas con tanta facilidad porque recordarlo resulta muy doloroso.

¡Nunca creas que un poco de falta de autenticidad está bien! Por lo general mantienes un poco de falta de autenticidad en reserva, convenciéndote a ti mismo de que SOLO la utilizarás en una situación extrema, cuando carezca de alternativa. Eso es como guardar un poco de veneno en un rincón de tu casa, ¡pues pudieras necesitarlo al cabo de dos o cinco años!

¡No! Afirma con claridad que no permitirás que «está bien» destruya tus posibilidades. ¡El post mortem carece de utilidad en tu vida! Haz futuro mortem; echa de tu espacio interior la actitud «está bien» antes de que te destruya.

Técnica

La próxima vez que te descubras diciendo: «No pasa nada», observa qué incompleción se despierta en tu interior.

Siempre que sientas que el patrón «no pasa nada» asoma en ti, responde simplemente con: «¡SÍ que pasa!». Cada vez que eliges «SÍ que pasa» te tornas más y más auténtico. La autenticidad estabiliza tu ser.

25. ¿Quieres tomarte unas vacaciones de la vida?

¡No creas que tu odio hacia el trabajo y tu constante deseo de tomarte unas vacaciones son cosas sin importancia!

Entiende: esa parte de ti que pide tomarse unas vacaciones del fluir de la vida es tu peor enemigo. La resaca de la necesidad de unas vacaciones no es más que esa perversión en ti fascinada por la muerte, que constantemente considera la idea de la muerte. Entiende por favor, que hay una parte de ti que tiene un deseo constante de contraerse, de morir. Una parte de tu bio-memoria carga con algún patrón de odio a la vida. Esa resaca antivida es la que se expresa como el profundo deseo de tomarse unas vacaciones.

Cuando estás satisfecho en la vida nunca pides unas vacaciones. Nunca necesitas tomarte unas vacaciones de la vida. Y aunque te tomes unas, si lo haces a partir de la satisfacción, las disfrutarás y regresarás rejuvenecido a tu vida rutinaria. De hecho, ¡ni siquiera notarás que tu vida rutinaria es distinta de unas vacaciones!

Pero si intentamos tomarnos unas vacaciones para escapar de la vida, eso nunca nos llenará. Verás que aunque te tomes unas vacaciones, te percatarás de que estarás intranquilo al cabo de pocas horas o días. Te digo que hasta que te canses de la idea de las vacaciones, la vida no empezará para ti.

Cuando enriquezco a las personas siento que estoy vivo, que soy dichoso, que irradio. Si la gente no está ahí, la echaré de menos. Puedo sentarme en mi Samadhi, en mi *kevalatva*, en mi recogimiento. Pero incluso en ese *kevalatva* estoy enriqueciendo a alguien que me pide ayuda. Incluso en mi recogimiento enriquezco a la gente que pide ser enriquecida... ¿Por qué pues no utilizar este cuerpo también para enriquecer a las personas? El compromiso con los demás te proporciona una estructura central en la que vivir tu vida. ¡Es como disponer de una carretera lista para que circule tu coche! Las vacaciones son un terreno pedregoso en el que no puedes circular con tu vida.

El deseo de vacaciones es un patrón envenenado en tu interior, que rompe constantemente tu integridad y autenticidad. Te aseguro que el deseo de esas vacaciones es el patrón que rompe constantemente tu integridad y autenticidad.

Actividad

1) Anota todas las ocasiones en que trabajaste en un proyecto favorito.

2) Pregúntate si en esas ocasiones te molestaron el aburrimiento y el cansancio.

26. Necesitas compleción, no satisfacción

Escucha: la sociedad nos enseña sobre la satisfacción en un contexto erróneo. La satisfacción enseñada por la sociedad solo es un obstáculo para la enorme posibilidad de expansión que ya es un ser humano. Los seres humanos necesitan compleción, no satisfacción. En el contexto de la compleción, la satisfacción puede darse, pero no al revés.

¡Te sientes tan cómodo con tu negatividad que te parece más natural que el estado de compleción! Te parece más natural seguir donde estás que explorar tu verdadera posibilidad.

Comprende que aunque en la superficie creas que te enfrentas a tus patrones y las limitaciones impuestas por estos, en el fondo, en realidad te resistes a la expansión, te resistes a ella. Tu pretendida ignorancia también es debida al miedo a la expansión. En muchas ocasiones, ¡*pretendes* ignorarlo debido al miedo al fracaso!

La vida *es* una enorme posibilidad de expansión.

¡Por desgracia, tienes miedo de esa posibilidad!

Estar satisfecho porque desconoces las posibilidades de expansión o porque tienes miedo de las posibilidades de la misma, ¡no es verdadera satisfacción! La satisfacción tiene lugar cuando alcanzas tus más elevadas posibilidades de desarrollo personal. Se trata de una satisfacción que procede de la compleción, no de la incompleción. Esa es la verdadera satisfacción.

Contemplación

La vida es una enorme posibilidad de expansión, ¡pero tú tienes miedo de esa posibilidad!



VII – *La Responsabilidad «Upaayanam»*

La Responsabilidad significa vivir y responder a la vida
desde la verdad de que eres el origen, y por lo tanto
eres responsable de todos los sucesos
que ocurren en ti y a tu alrededor.

1. Tres tipos de personas

¡Escucha! En el planeta Tierra existen tres tipos de personas: quienes se sienten responsables de todo, quienes se sienten responsables de algunas cosas y ¡las que no se sienten responsables de nada!

Quienes se sienten responsables devienen líderes, y quienes no se sienten responsables devienen esclavos.

Hay algunas personas que ¡ni siquiera se responsabilizan de sus propias acciones en su propia existencia! Como son incapaces de calibrar el resultado de sus acciones, siguen siendo esclavos para siempre.

El segundo tipo de personas se hacen responsables de sus propias acciones. Viven una vida de clase media con una casa, un coche, una esposa, dos hijos, lo que para mí es la neoclase media que está apareciendo en la India. ¿Pero puede resultar satisfactoria una vida vivida al nivel mediocre de la clase media?

El tercer tipo de personas es el de que se hacen responsables incluso de las acciones de los demás. Cuando te haces responsable incluso de las acciones de los demás y de la irresponsabilidad de los demás, te conviertes en un líder.

¡Esta es una pequeña anécdota que todo el mundo conoce!

Había una vez cuatro personas llamadas Todo el mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie.

En una ocasión había que realizar un trabajo importante. ¿Pero quién lo haría?

Todo el mundo estaba seguro de que Alguien lo haría.

Cualquiera podría haberlo hecho, pero Nadie lo hizo.

Alguien se enfadó por ello porque era tarea de Todo el mundo.

Todo el mundo creyó que Cualquiera lo haría, pero Nadie lo hizo porque Todo el mundo no lo haría.

¡La cosa acabó en que Todo el mundo echó la culpa a Alguien cuando Nadie hizo lo que Cualquier podría haber hecho!

Una persona que no se siente responsable ni siquiera de sus propias acciones es un animal, es alguien que vive en un nivel de conciencia muy inferior. Una persona que solo se siente responsable de sus propias acciones es un ser humano, que vive en un nivel intermedio de consciencia. Una persona que se hace responsable incluso de las acciones de otras es divina, y vive en una conciencia de liderazgo, *ishwaratva.*

Aunque tus acciones no sean responsables de algo, aceptar la responsabilidad incluso de la falta de autenticidad e irresponsabilidad ajenas te convierte en un líder.

Actividad

A partir de hoy, declara que empezarás a hacerte responsable de tus propias acciones y de las de quienes te rodean.

Escribe de qué acciones te vas a hacer responsable. Repasa la lista a diario y la próxima ocasión en que veas a alguien cometiendo un error, acepta la responsabilidad que implique. Observa la diferencia en a) la manera en que te sientes sobre ti mismo y b) cómo te responde la otra persona.

2. Razón frente a la Responsabilidad

Cuando oímos hablar sobre hacernos responsables de todo, la pregunta más importante que tenemos en mente es: «¿Cómo puedo ser responsable de todo lo que ocurre a mi alrededor?».

Entiendo que se me puede responsabilizar de lo que sucede en mi interior, pero ¿cómo puedo ser responsable de lo que sucede fuera de mí? Por ejemplo, si en mi vida sucede un accidente, ¿cómo puedo ser responsable por ello?

¡Todo el mundo hace esa pregunta!

Permite que te responda.

Existe una diferencia importante entre ser la *causa* de algo, ¡y ser *responsable* de ello!

A veces pudieras no ser la *razón* de que suceda algo, pero si afecta a tu vida, entonces *eres* responsable de ese suceso. Por ejemplo, pudieras no ser la causa de la corrupción política en tu país, pero como ciudadano de ese país, eres responsable de ello. Siguiendo tu lógica pudieras no ser la razón, pero eso no significa que no seas responsable en realidad.

Has de saber que a menos que aceptes la responsabilidad, no vas a poder cambiar la situación ni expandir tu propio espacio interior.

Actividad

Confecciona una lista de cosas en tu vida de las que no seas la causa, pero de las que reconoces tu responsabilidad.

A continuación, resume cómo vas a hacerte responsable de esas cosas en tu vida.

3. Haz algo al respecto

Entiende que aunque no seas la *razón* de que ocurra algo, si te afecta, eres *responsable* de ello. Y puedes solucionarlo solo cuando aceptas la responsabilidad por ello. Un líder es responsable de hacer responsable a todo el mundo.

Por eso te digo que te sientas responsable de todo lo que veas. Si ves una barriada miserable, siéntete responsable por ello, si ves a un mendigo, siéntete responsable por ello. Siéntete responsable de todo. Eso es lo que el príncipe Siddhartha hizo... ¡y devino el Buda Gautama!

La historia de la vida del Buda cuenta que el joven príncipe Siddhartha salió por primera vez de su palacio y cómo le sacudió ver a gente pobre, enferma y moribunda por primera vez. También a nosotros nos sacude ver gente enferma o moribunda, ¿pero hacemos algo al respecto?

Cuando Siddhartha vio a un anciano, se sintió responsable. Cuando vio a un enfermo, se sintió responsable. Fue su sentido de la responsabilidad lo que hizo que Siddhartha tomase el camino espiritual para comprender la causa de la desdicha humana. Fue la responsabilidad lo que le transformó en Buda, el iluminado. ¡Por eso el budismo está tan lleno de responsabilidad!

La responsabilidad no solo te convierte en líder; puede hacerte divino.

Práctica

Confecciona una lista de cosas en tu vida cotidiana de la que no seas directamente responsable pero que te afecten. Por ejemplo, el vertedero cercano a tu casa, el que tu compañero de trabajo no lo haga bien, etc.

A continuación comprueba de qué modo puedes hacerte responsable de ello. Enumera lo que puedes hacer al respecto y conviértelo en una auténtica práctica.

4. ¿Eres un león o un zorro?

Por favor, comprende que si no te haces responsable te convertirás en vago y manipulador. ¡Porque has de hacer *algo* con tu energía, tu inteligencia y tus capacidades! Si no te plantas como un león acabarás siendo un zorro. Esa es la verdad.

En el tablero de anuncios de una empresa apareció en una ocasión una nota que decía:

«Esta firma no requiere ningún programa de aptitud física. Todo el mundo ya hace bastante ejercicio, corriendo para llegar a conclusiones precipitadas, saliendo volando y alocadamente, atropellando a la carrera a los jefes, machacando en hierro frío, apuñalando a los amigos por la espalda, esquivando responsabilidades y abriéndose camino a empellones».

Responsabilizar al otro no va a solucionar el problema. ¡Traza planes para tener éxito! El problema es que cuando trazas planes te quedas con una idea: «¿Qué hacer si eso falla?». Inmediatamente piensas en alguien a quien responsabilizar: «¡Le haré responsable por ello!». ¡No lo hagas! Responsabilizar a otro no te reportará el éxito. Cuando se te cruce el pensamiento de responsabilizar a otro, ¡córtalo! En lugar de ello encárgate de educarlo para que todo tenga éxito.

Si no estás dispuesto a hacerte responsable, en todas tus relaciones, estarás planeando cómo manipular a la persona. En el trabajo planearás cómo agradar al jefe y trasladar las culpas de todo lo que falle a tus compañeros de trabajo. Comprende que la jubilación no es algo que ocurra cuando dejas de ir a trabajar, sino cuando dejas de hacerte responsable.

Una pequeña anécdota:

Un paciente en un hospital volcó un vaso de agua, que se derramó por el suelo junto a su cama. El paciente temió que tal vez resbalase en el agua si se levantaba de la cama así que le pidió a la enfermera ayuda para secarla. El paciente no lo sabía, pero la política del hospital decía que los pequeños derrames eran responsabilidad de los auxiliares mientras que los grandes debían ser enjuagados por el equipo de limpieza del hospital.

La auxiliar decidió que el agua derramada era mucha y llamó al equipo de limpieza. Llegó una limpiadora que aseguró que el agua derramada era poca. Tuvo lugar una discusión.

«No es mi responsabilidad —dijo la auxiliar— porque se trata de mucha agua». La mujer de la limpieza no estaba de acuerdo: «Pues tampoco es mía —dijo—, el charco es muy pequeño.»

El paciente, nervioso, escuchó durante un tiempo, luego tomó una jarra de agua de una mesa cercana y vertió su contenido en el suelo. «¿Es ahora lo bastante grande como para que se decidan?», preguntó. Lo era y ese fue el final de la discusión.

¿Reconoces la necedad de la situación? ¡Responsabilizar a otro no va a hacer que desaparezca lo que es tarea tuya!

¡Escucha! ¡TRABAJO SIN HACER + RAZÓN VÁLIDA no equivale a TRABAJO HECHO! Solo el trabajo hecho equivale a trabajo hecho.

Cuando no quieres responsabilizarte caerás de manera natural en la sonza para conseguir que alguien haga tu trabajo.

Práctica

Cada vez que te descubras intentando eludir alguna responsabilidad, pregúntate a ti mismo: «¿Estoy ahora siendo un león o un zorro?».

5. Tú atraes la situaciones de tu vida

Esta es otra bella historia que sucedió en la vida del Buda:

En una ocasión, cuando el Buda enseñaba a un grupo de gente, una de las personas del grupo empezó a insultarle con rabia.

El Buda escuchó pacientemente mientras el desconocido vomitó toda su rabia.

Luego le preguntó: «Si alguien te ofrece un regalo, y te niegas a aceptarlo, ¿con quien se quedará el regalo, contigo o con la otra persona?».

«¡Con el otro, desde luego! ¡Cualquier tonto lo sabe!», digo el hombre, con rabia.

«Entonces —dijo el Buda—, si yo me niego a aceptar tus insultos y tu rabia, ¿adónde irán a parar? ¿Quién sufrirá por ello?».

El hombre se quedó tan afectado que permaneció en silencio.+

Su cólera desapareció. De repente entró en el espacio de la pura escucha.

En ese espacio de escucha, el Buda derramó la enseñanza acerca de aceptar la responsabilidad de todos los efectos de las propias acciones.

Escucha: eres responsable de todas tus acciones, de las reacciones que atraes por parte de los demás y de todos los sucesos de tu vida. Cuando te haces consciente de tus palabras y pensamientos, y comprendes el impacto que tienen en tu vida, de manera natural te tornas consciente de tus acciones y sus efectos.

Por eso digo que la integridad te enseñará automáticamente responsabilidad. La integridad no es un simple voto, una simple palabra o una cosa simple. Su papel es suavizar tu pensamiento y alinearlo.

Cuando limpias tu espacio interior mediante el poder de la integridad, te das cuenta de que todas las contradicciones, conflictos y confusiones que llevas en tu interior son responsables de toda tu vida. Comprenderás que incluso atraes los accidentes que suceden en tu vida. Tanto si se trata de riqueza, pobreza, correcto o erróneo... Lo atraes todo —*todo*— a tu vida. Eres responsable de todo lo que sucede en ti y a tu alrededor. ¡Eres responsable de tu vida!

Actividad

Confecciona una lista de todo lo que has atraído en tu vida —riqueza, pobreza, correcto, erróneo, accidentes, éxitos—, todo.

A continuación contempla y escribe cómo has sido responsable de atraerlo a tu vida a través de tus pensamientos, palabras o acciones.

6. Facultar a los demás

¡Escucha! Tener te convierte en naturalmente responsable de compartir. Esa es la ley natural.

Una persona con ojos es responsable de ofrecer los beneficios de la vista a alguien ciego. Una persona rica es responsable de guiar a un pobre hacia la riqueza. Una persona con poder es responsable de convertir a gente sin poder en poderosa. Una persona con mucha energía es responsable de inspirar a gente con menos energía. Una persona con conocimiento es responsable de convertir en expertos a los ignorantes. Si eres poderoso eres responsable de convertir a los que carecen de poder en poderosos. Si eres rico eres responsable de convertir en ricos a los pobres.

¡No estoy diciendo que «repartas tu riqueza»! ¡No! Si eliges a diez pobres y repartes entre ellos toda tu riqueza, tendremos once pobres. ¡Así es! No. No te pido que repartas tu riqueza entre los pobres. Te estoy pidiendo que te hagas responsable de educarlos y hacerlos ricos. Eres responsable de compartir todo lo que poseas *y* hacer que aumente.

La tradición védica dice bellamente: «*¡Annam bahukurveeta!*» ¡Creemos y compartamos! Somos una sociedad agraria. La tradición védica era una civilización cerealista. Así que compartir ha sido nuestra manera de vivir. Por eso no hay ritual, festival o celebración que esté completo en la tradición india sin compartir comida. «*¡Annam bahukurveeta!*». Cuando posees, te haces responsable de elevar a todos los demás al mismo estado. Como yo tengo «responsabilidad», ¡tengo la responsabilidad de conseguir que todos los demás también tengan «responsabilidad»!

Ejercicio

Siguiendo el verdadero espíritu de la tradición védica, hazte responsable de compartir todo lo que tienes hasta el mayor grado posible.

Confecciona una lista de las cosas que tienes y de cómo te haces responsable de compartirlas con los demás. Por ejemplo, si eres rico, ¿cómo te responsabilizarás de ayudar a que otros también sean ricos? Si eres un triunfador, ¿cómo orientarás a otros para que también lleguen a triunfar?

7. Comprender el contexto

Cuando comprendes la verdad de que eres responsable de todo, comienza la posibilidad de expansión. Este *tattva*, este principio de responsabilidad, es enseñado por muchas organizaciones como método para hacerte más productivo, para que seas más útil en la organización o a veces para convertirte en un ciudadano mejor del país.

Escucha: sentir que eres responsable de todo no es solo una metodología o una técnica para aumentar tu productividad o convertirte en un ciudadano responsable. A mí no me financia ningún estado ni empresa. ¡Me sostiene el Cosmos! Solo enseño las leyes del Cosmos. No enseño responsabilidad para facilitar la formación del personal de las empresas. No estoy en contra de que seas un empleado responsable, pero no enseño responsabilidad solo para convertirte en un empleado o ciudadano responsable. ¡Enseño responsabilidad para convertirte en un ser iluminado!

Lo que realmente pretendo que realices a través de esos principios es *jeevanmukti*, el espacio de iluminación. Quiero que comprendas esos principios y experimentes la posibilidad de la expansión última. Has de comprender el contexto desde el que se comparten las enseñanzas.

Por ejemplo, ascender una montaña; visto desde el contexto de la cantidad de esfuerzo que has de invertir, te cansará. Pero si es una afición, un picnic, te rejuvenecerá. ¡Escucha! La misma acción en el contexto adecuado te da un resultado diferente. Un contexto erróneo te da un resultado diferente. Te digo ¡que eres el origen de todo! Y eres responsable de todo. Todo lo que sucede es tu responsabilidad. Solo cuando comprendes que eres responsable, sucede la posibilidad de expansión.

Por favor, entiende que cuando una semilla está lista para asumir la responsabilidad de convertirse en árbol, se desarrolla; se transforma a sí misma. Cuando un huevo asume la responsabilidad de convertirse en pollo o gallina, se desarrolla, expande y transforma a sí mismo. El punto de inflexión es la decisión de asumir la responsabilidad.

En cualquier campo, sea económico, empresarial o social, relacional o espiritual, cuando decides asumir la responsabilidad, la inflexión, la apertura, tiene lugar, la posibilidad se abre.

Contemplación

La misma acción en el contexto adecuado da un resultado diferente. Un contexto erróneo te da un resultado diferente. Te digo ¡que eres el origen de todo!

8. Liderar desde dentro

El liderazgo no es una cualidad. Es una experiencia que irradia un individuo en el que ha tenido lugar una experiencia. Es una verdad muy sencilla.

En la actualidad existen muchos libros sobre liderazgo y muchos gurus del liderazgo que forman a la gente para «desarrollar» liderazgo. Puedes leer manuales y hacer cursos sobre liderazgo, pero solo pueden ofrecerte consejos sobre liderazgo; no pueden ayudarte a experimentar el espacio de un líder. El liderazgo se experimenta, no se aprende. Un verdadero líder es alguien que está dispuesto a asumir la responsabilidad conscientemente. Está dispuesto a tratar con la vida de manera consciente y a responderle de forma automática. Aborda la vida con tremenda conciencia, sensibilidad y madurez.

Una pequeña anécdota:

En una ocasión dos países libraban una gran guerra. Una cálida tarde un hombre vestido de civil pasó cabalgando junto a un pequeño grupo de agotados soldados que cavaban un enorme foso, en lo que parecía ser una tarea imposible. El líder del grupo gritaba órdenes y amenazaba con castigarlos si la tarea no se completaba en una hora.

El hombre a caballo se detuvo y preguntó: «Oiga, ¿por qué no les ayuda usted también?». El líder del grupo contestó: «Soy su líder. Los hombres hacen lo que yo les digo. ¡Si tanto le importa, vaya usted a ayudarlos!». El hombre descabalgó tranquilamente y empezó a trabajar con los soldados hasta finalizar el trabajo. Antes de marcharse, felicitó a los soldados por su esfuerzo, y acercándose al líder del grupo dijo: «La próxima vez que su rango le impida ayudar a su gente, informaré a sus superiores y me encargaré de buscar una solución más permanente».

En ese momento llegó otro soldado corriendo y saludó al hombre, hablando unas palabras con él. El hombre asintió, montó su cabalgadura y se alejó.

«¿Quién es ese tipo?», preguntó el líder del grupo.

«¿No lo sabe? —dijo el soldado—. ¡Es el general en jefe del ejército!».

Práctica

Cada vez que tengas la oportunidad, demuestra tus cualidades de liderazgo pasando a la acción y motivando, no solo delegando.

9. El liderazgo es un estado, no un estatus

La mayoría de nosotros alcanzamos el estatus de un líder, pero no el estado.

Estado es totalmente distinto de estatus. El estatus procede de la sociedad. El estado es una expresión de tu espacio interior. El liderazgo es simplemente una elección consciente tomada por un individuo para actuar a partir de una profunda sensibilidad y conciencia frente a una situación y el entorno. Una vez que se toma la elección, el espacio interior empezará automáticamente a transformar y despachar las palabras y acciones adecuadas.

Fíjate en tu propia vida. ¿Cuáles son las razones por las que has asumido responsabilidades en diversos momentos de tu vida? Si te has visto obligado a asumir la responsabilidad, ¡lo has hecho por miedo! Si has asumido la responsabilidad con la esperanza de ser recompensado, entonces lo que te impulsa es la codicia. Mientras te impulse el miedo o la codicia, ¡serás un seguidor! La experiencia todavía no habrá sucedido en ti. Cuando operas por responsabilidad, cada una de tus acciones expresa liderazgo.

Cuando accedemos al estatus sin experimentar el estado, suceden todos los problemas que existen en el mundo empresarial: estrés y tensión a nivel personal y difamación y politiqueo a nivel de equipo. El problema al que se enfrenta el mundo empresarial no es la falta de liderazgo, sino el liderazgo erróneo, el liderazgo inmaduro.

Cuando te concentras en el estado y no en el estatus, todo lo bueno que conlleva el estatus de un líder fluirá de manera natural hacia ti.

Actividad

Escribe lo que te motiva a asumir la responsabilidad de cualquier cosa en tu vida.

Declara que empezarás a asumir la responsabilidad por las razones adecuadas y no controlado por el miedo o la codicia.

10. Cambia de enfoque

Siempre creemos que dirigir a otros es una cuestión de responsabilidad.

¡No!

Servir a los demás es responsabilidad.

Cuando te haces responsable de otros ya no puedes centrarte en ti mismo. Pasas a servir a otras personas. Servir a los demás es liderazgo. Cambiar de enfoque y trasladarlo de ti a los demás es el verdadero liderazgo.

Por lo general tomas decisiones de manera inconsciente a través de tus recuerdos y pautas negativas habituales. Mientras continúes atrapado en tus patrones inconscientes, nunca alcanzarás el estado de un líder. Podrás alcanzar el estatus de un líder, y eso con mucho sufrimiento y pelea. Escucha: cuando ocupes el asiento del líder tras mucho sufrimiento y dificultades, crearás el mismo sufrimiento y dificultades para tus subordinados.

El verdadero liderazgo sucede como una expresión directa de un sentido de la responsabilidad. Un ser iluminado vibra a la frecuencia más elevada de responsabilidad, porque se ha experimentado a sí mismo como el origen de todo lo que sucede en su interior y a su alrededor. Por eso un ser iluminado puede atraer a millones hacia él sin esfuerzo, e inspirarlos para que sigan sus enseñanzas solo con su mera presencia.

Se dice que allí donde llegaba el Buda en su ronda de mendicidad, daba la impresión de ser un rey, ¡y que los reyes que le ofrecían limosnas parecían mendigos! Ese es el poder de asumir responsabilidad conscientemente.

Así que trabaja el estado, no el estatus. Empieza a trasladar tu energía concentrándote en lograr el estado de liderazgo. Solo eso te completará, no el estatus de líder.

Actividad

Siempre creemos que dirigir a otros es una cuestión de responsabilidad.
¡No! Servir a los demás es responsabilidad.
Durante los próximos días, realiza esfuerzos conscientes para servir dichosamente a quienes te sirven a ti.
Observa cómo te hace sentir. Eso te completará, hará de ti un verdadero líder.

11. Liderazgo inspirado

¿Cómo es que algunas personas pueden inspirar a miles con unas pocas palabras, y a veces incluso con su mera presencia, mientras que otras necesitan largos y elaborados argumentos para que un puñado siga su visión?

¿Dónde radica la diferencia?

La diferencia se denomina *liderazgo inspirado*.

Tanto si se trata de tu vida personal o profesional, tanto si eres jefe, madre, profesor o amigo, estás constantemente desempeñando el papel del cambio inspirador en los demás.

Ahora te ofrezco una solución directa para inspirar una transformación positiva en los demás.

1. Vívelo primero

Deja que suceda en ti primero cualquier pasión que quieras ver en los demás. Solo entonces podrás inspirarlos. Yo mismo puedo afirmar que cuando estoy inspirado para hablar en *satsang* ¡sea lo que fuere lo que diga, te inspirará! La gente no es tonta, y se da cuenta enseguida de si tus palabras fluyen a partir de tu experiencia o no. Por eso los oradores motivacionales profesionales nunca pueden tener un impacto duradero en la gente, ¡a menos que se armonicen con sus propias palabras, ¡a menos que evolucionen con la misma rapidez con la que hablan!

La clave radica en aportar autenticidad a tu capacidad. Estira, estira y estira. Pero no como un deber o una tarea, sino como una elección que realizas de expandirte. Cuando operas a partir de la inspiración, ¡de ti fluye el liderazgo inspirador!

2. No permitas que nada haga que se tambalee tu ideal más elevado sobre ti mismo

Lo que sientes que eres es algo muy importante. Yo sé que mi expresión exterior más elevada es una encarnación de compasión. Nadie puede hacer que se tambalee esa expresión propia. Cuando te falta confianza en ti mismo, una simple palabra de otra persona puede hacer que se tambalee tu idea de ti mismo. Si te escondes de ti mismo o de los demás, basta una palabra o mirada para desmontarte.

Cuando tu *mamakara* (tu imagen interior o idea de ti mismo) y tu *ahankara* (la imagen de ti que proyectas al mundo) no están sintonizadas entre sí, sentirás miedo constantemente de las opiniones ajenas, porque serán más potentes que tu opinión más elevada de ti mismo. Cuando tu *mamakara* es fuerte, ¡no habrá nadie capaz de meterte sus ideas sobre ti mismo!

No dejes de sentarte y resolver cualquier conflicto entre tu *mamakara* (tu imagen interior o idea de ti mismo) y el *ahankara* (el tú que proyectas al mundo). Dispondrás de una intensa claridad experiencial con la que nadie podrá interferir. Solo alguien que cuenta con una intensa claridad sobre sí mismo puede ser un líder.

3. Deja que tus acciones se armonicen con lo que consideras que eres tú

Intégrate con las palabras y pensamientos que te dices a ti mismo y a los demás. En otras palabras, intégrate con tu más elevado *mamakara* y *ahankara*. Cuando te asientas en la integridad y la autenticidad, el liderazgo responsable se expresa de manera natural.

12. Rompe desde dentro

Tal y como dicen, si se rompe un huevo desde fuera, se destruye una vida. Es el fin de la vida. ¡Se mata una vida! Pero si el huevo se rompe desde dentro, la vida sucede. ¡Empieza una vida! De la misma manera, si tu cognición se rompe desde fuera, te encoges, te destruyes a ti mismo y caes en depresión. Si eso es lo que sucede, eres irresponsable. Pero si te plantas con responsabilidad, el huevo se rompe desde dentro ¡y comienza la vida! Romper el huevo desde dentro significa asumir la responsabilidad de tu propia expansión.

No solo deberías responsabilizarte de tus propias acciones, sino también de todo lo que afecte a tu vida, ¡incluso de las acciones ajenas! Solo cuando te sientas responsable y decidas que asumirás la responsabilidad, buscarás cómo *solucionar* el problema. Hasta que asumas la responsabilidad, lo único que harás será culpar a otros del problema.

Por lo general, asumimos la responsabilidad de todo lo bueno que sucede, pero no de nada malo.

Hace algunos años hubo una epidemia de tuberculosis en el sur de la India. Finalmente se encontraron las medicinas y se pudo contener la epidemia. Los funcionarios responsables de erradicarla afirmaron con orgullo que ellos eran los responsables de haberla curado. ¿Pero asumieron la responsabilidad de que se permitiese su propagación por toda la ciudad?

¡No! En realidad también eran responsables de permitir que la tuberculosis se propagase, ¿verdad? Para empezar, deberían haberlo prevenido ¡y no solo atribuirse el mérito de gestionar la crisis!

Es muy fácil atribuirse el mérito y repartir las culpas.

La responsabilidad significa justo lo contrario, desde un espacio de capacitación.

Actividad

Anota cómo puedes asumir la responsabilidad no solo de lo bueno que sucede en tu vida, sino también de lo malo, que pudiera o no ocurrir como resultado de acciones ajenas. Estudia cómo puedes dejar de culpar a los demás cuando asumes la responsabilidad. Observa la transformación que tiene lugar en ti.

13. Recupera el control

La responsabilidad te otorga control sobre tu propia vida. Por ahora, la mayoría de las personas viven sus vidas como esclavos, sin ni siquiera darse cuenta. Por ejemplo, cuando trabajas ocho horas en la oficina haciendo lo que se te ordena, te sientes apagado y cansado. En lugar de ello, si asumes la responsabilidad y la iniciativa, las mismas ocho horas te colmarán. Cuando asumes la responsabilidad, tiene lugar en ti un enorme cambio cognitivo.

Por ejemplo, toma el caso de una persona que lleva su propio negocio y otra que trabaja para una empresa. El propietario asume toda la responsabilidad de su negocio, pero quien trabaja para una empresa en realidad no se siente totalmente responsable. Y si no siente la responsabilidad, el mismo trabajo se convierte en una losa para ella. Existe poca o nula automotivación. ¡No deja de mirar el reloj para comprobar si ya es hora de marcharse! A esa persona solo le interesa ¡el momento de cobrar a fin de mes! Durante un mes sacrifica 29 días a cambio de uno de dicha.

No creas que si tienes cierto nivel de energía trabajarás de acuerdo con esa energía. Pues no. En cualquier trabajo y responsabilidad que asumas, la energía empieza expresándose consecuentemente. ¡Comprobarás que tu energía interior se expande hasta ese grado y que la energía fluye a través de ti!

Para ello solo necesitas hacer dos cosas:

1) Confiar en que la vida es buena.

2) Saber que *puedes* expandirte según las responsabilidades que asumes.

Si te sientes responsable de todo lo que sucede a tu alrededor, te convertirás en un líder. Empiezas a transformar tu vida y las vidas de otros. La responsabilidad es la manera de desarrollarse conscientemente.

Actividad

Hoy, asume tres responsabilidades adicionales entendiendo y confiando en que la vida es buena y que puedes expandirte para asumir dichas responsabilidades. Observa la transformación en ti mismo.

14. Crea tu realidad

El método más directo para convertir todos los accidentes de tu vida en posibilidades es asumir la responsabilidad al respecto.

Cuando no puedes asumir la responsabilidad, incluso el aire que entra en ti puede llegar a convertirse en un accidente y detener tu corazón; no saldrá. Si estás dispuesto para asumir la responsabilidad, ¡incluso el veneno que entra en tu interior puede convertirse en parte de ti y fortalecerte!

Cuando asumes la responsabilidad, cuentas con el poder de construir la realidad de tu elección.

No estoy hablando de valores o principios empresariales, ni de verdades articuladas por antiguos *rishis* en las *Upanishads*. ¡No! Estoy hablándote desde mi experiencia directa, sobre lo que *tú* puedes experimentar. Estoy hablando desde el contexto de la responsabilidad ¡con el propósito de hacerte responsable! ¡Soy responsable de conseguir que experimentes la responsabilidad como yo la experimenté!

Has de conocer esta verdad.

Cuando conoces que eres responsable de todo, incluyendo lo que consideras accidentes, la manera en que percibes y experimentas el mundo se torna diferente. Cuando puedes percibir el mundo de manera diferente, ¡puedes incluso cambiar los hechos del mundo! Cuando percibes la verdad del mundo de modo diferente, puedes cambiar los hechos del mundo.

Ninguna revolución puede cambiar el mundo. ¡Solo la *evolución* puede hacerlo! Cuando evolucionas, puedes sentarte con responsabilidad bajo un baniano en un bosque, y a tu alrededor brotará una ciudad. ¡Llegará gente que querrá aprender la verdad de ti! No hace falta nada más.

Clic

Asumir la responsabilidad de todo lo sucedido en tu vida puede convertir los accidentes en posibilidades.

15. Cómo gente ordinaria realiza acciones extraordinarias

¿Cuál es el secreto de que gente ordinaria realicen acciones extraordinarias?

Escucha: se trata simplemente de la disposición a asumir la responsabilidad, y estirarte te abre a toda la energía cósmica.

Cuando declaras que harás todo lo que haga falta, cuando te plantas y asumes la responsabilidad, sea cual fuere la situación, te conviertes en un canal para que la energía divina fluya a través de ti.

¿Puede el aire soplar a través de un palo de bambú sólido? ¡No! ¡Un palo de bambú solo sirve para llevar un cadáver al cementerio! Cuando el mismo bambú se vacía, ¡se convierte en flauta! Mientras sigas centrado en ti mismo, serás como un bambú obturado. Cuando asumes la responsabilidad tiene lugar la expansión y devienes como la flauta de bambú.

Luego, igual que el aire que entra en el bambú se expresa como música, el aire que entre en ti se expresará como energía, ¡y grandes cosas sucederán a través de ti! Cuando te sientes responsable de lo que sucede a tu alrededor, empiezas a transformar automáticamente tu vida y las vidas de los demás.

Clic

Cuando te declaras con responsabilidad y disposición, te conviertes en un canal para la energía divina fluya a través de ti.

16. La responsabilidad es un poder

Siempre creemos que la responsabilidad es una carga.

¡No!

Es un poder.

La responsabilidad es el medio para crear y expandir vida para ti y los demás.

¿Por qué no asumes la responsabilidad?

Por lo general, la gente piensa: «Por lo que me pagan, ¡ya estoy asumiendo más responsabilidad de la cuenta! ¿Por qué debería aceptar más?».

¡No seas tonto! Asumir responsabilidad *te* ayudará a vivir una vida expandida. No es un favor que le haces a tu jefe. Al no aceptar responsabilidades, estás destruyendo *tu* posibilidad, ¡no la posibilidad de tu jefe! Destruyes *tu* posibilidad ¡y crees que tu jefe sufrirá por ello! Es como ingerir veneno ¡y esperar que tu jefe se muera por ello!

Tu vida solo empieza cuando acabas con el patrón de no asumir la responsabilidad de tu propia expansión. Cuando no asumes responsabilidades, aunque estés vivo, ya no vives. Solo estás esperando a que te entierren.

El sistema de castas hinduista no se basa en el nacimiento, sino en el tipo y cantidad de responsabilidad que la persona está dispuesta a asumir. Alguien que se siente responsable del dinero se convierte en un *Vaishya*. Alguien que se siente responsable de las armas se convierte en un *Kshatriya*. Alguien que se siente responsable del conocimiento se convierte en un *Brahmín*. Alguien que se siente responsable de todo el mundo se convierte en un *sannyasi*, en monje.

Cuanta más responsabilidad asumes, más se expande tu conciencia.

Cuando asumes la responsabilidad de todo lo que sucede en tu envoltura física, eres saludable. Cuando asumes la responsabilidad de tu cuerpo, de repente te das cuenta de que tus órganos han cobrado vida, de que tu cuerpo está sintonizado.

De la misma manera, cuando asumes la responsabilidad de todo lo que sucede en tu espacio respiratorio, te conviertes en jefe de equipo. Cuando asumes la responsabilidad de todo lo que sucede en tu envoltura mental, te conviertes en líder social. Cuando asumes la responsabilidad de todo lo que sucede en tu envoltura emocional, te conviertes en líder de un país, marcando el ritmo de la estructura mental de las generaciones futuras. Cuando asumes la responsabilidad de todo lo que sucede en tu envoltura de dicha, ¡te conviertes en el líder del Cosmos!

Práctica

No calcules tu nivel de responsabilidad por las recompensas que te reporte. Observa tu vida y anota cómo puedes expandirte para asumir la responsabilidad de todas tus dimensiones: física, mental, emocional y espiritual.

Practícalo con autenticidad.

17. Comprender el pasado y el futuro

¡Escucha! Hoy quiero compartir honestamente una verdad contigo.

Por favor, comprende ¡que NO se te ha concedido el poder de corregir el pasado!

Escucha, por favor.

No tienes poder para corregir tu pasado. ¡Solo dispones del poder de crear tu futuro!

Cuanto más y más pienses y le des vueltas al pasado, más sufrimiento sentirás, y más impotente te sentirás, porque careces de la capacidad de corregirlo. Y cualquier forcejeo, cualquier esfuerzo que inviertas en corregirlo, solo te conducirá al fracaso.

De la misma manera, ¡también deberías saber que tu pasado no tiene forma de influir en tu futuro!

Estás hipnotizado para creer que tu pasado influye en tu futuro. ¡No! Mientras creas que tu pasado puede influirte, estás engañado. Escucha, por favor: aunque alguien haya sido un pecador hasta este momento, *puede* convertirse en santo al momento siguiente. De la misma manera, alguien que hasta el presente haya sido un santo puede convertirse en pecador al siguiente. Esta es la belleza de *Mahakala*, Tiempo.

Tu cognición sobre ti y sobre la vida depende de lo que consideres como *tu* tiempo. Por lo general consideras que tu tiempo son, digamos, unos 100 años. Y consideras el pasado como tu tiempo y el futuro también como tu tiempo. ¡No! No es enteramente así. La primera cognición que necesitas tener es que *todo* el tiempo es *tu* tiempo, no solo 100 años. La segunda es que lo pasado *no* es tu tiempo. Tercera, que solo el tiempo futuro es TU tiempo.

El pasado no es tu tiempo, carece de poder sobre ti, no tiene influencia alguna sobre ti. Lo consideras *tu* tiempo basándote en el engaño de que mientras estás en tu cuerpo cualquier tiempo pasado es tu tiempo.

¡No! El pasado no es tu tiempo, ¡pues lo percibiste con tu cognición resquebrajada, trillada, confusa y maltratada! Así que no puedes planear tu futuro basándote en la idea de que todo lo que sucedió en el pasado fue tu tiempo. Tu cognición no estará completa hasta que los cuatro *tattvas* —integridad, autenticidad, responsabilidad y enriquecimiento— se conviertan en la base de tu cognición. Hasta entonces, tu cognición no será sino confusión.

Clic

El pasado no tiene ninguna influencia en tu futuro. Suéltalo.

18. Posee únicamente lo que puedas poseer

No poseer lo que no puedes poseer, y poseer lo que *puedas* poseer, es inteligencia. Por desgracia, no dejas de intentar tener lo que no puedes tener ¡y no tienes lo que se supone que deberías! Se supone que deberías poseer tu futuro, pero no tomas posesión del mismo, no asumes tu responsabilidad. En lugar de ello, constantemente intentas poseer tu pasado, que es algo que no puedes tener.

¿Por qué te sientes cómodo poseyendo el presente, pero no el pasado? Pues porque tu mente te enseña que lo conocido es adecuado. Lo desconocido siempre da miedo, así que la mente rechaza lo desconocido y se aferra a lo conocido. ¡Pero no porque se conozca el pasado se te ocurra pensar que lo posees! Solo lo *conoces*, ¡pero no lo *posees*! Solo puedes poseer el futuro. ¡Y se supone que debes poseer el futuro!

La libertad es cuando estás listo pasa salir de tu zona de comodidad y hacer frente a lo desconocido. Comprende que ¡la liberación de lo conocido es la verdadera libertad!

Fíjate en lo siguiente: ¡el 90% de tus pensamientos son sobre el pasado! Cuando miro a una persona puede decirte viendo sus ojos si está perdida en el pasado o trabaja de cara al futuro. Los ojos sin fuerza indican que la persona está perdida en el pasado.

Comprende que puede que lleves 50 años viviendo con tu mujer. Tal vez haya sido tu primer y único amor. Y quizá mantuviste con ella la más romántica de las relaciones. Pero ni siquiera entonces ¡*no puedes* mantener su cuerpo muerto contigo durante más de unas pocas horas!

Así es exactamente como te comportas con el pasado. Por muy hermoso que este fuese, ¡recuerda que ahora está muerto! ¡Despierta! Solo porque fue tu amante esposa, porque colmase todos tus sueños, fuese parte de ti, tuvieseis una relación romántica y una asombrosa vida juntos, no tienes que olvidar la verdad: ¡no puedes quedarte con su cuerpo muerto! Es hora de que la entierres. ¡Es hora de que te despidas de ella!

Y hay otra cosa que tiene gracia: si te aferrases al pasado porque fue feliz, sería de entender. ¡Pero te aferras al pasado aunque fue una tortura mientras lo viviste! Tu energía a duras penas fluye hacia el futuro porque está bloqueado en el pasado.

Cuando no haces más que darle vueltas a tus fracasos, ¡solo los estás alimentando! Cuando das tanta importancia a tus fracasos pasados, ya estás planeando que tu futuro también será un fracaso.

Uno de los engaños que padecen los seres humanos es que creen que el futuro es producto del pasado. ¡Te digo que el futuro «SALE» del pasado! Por eso, cuando tomas *sannyas* (votos monásticos), rompes con el pasado. Si sigues dándole vueltas a tus fracasos en el pasado, es que *sannyas* todavía no ha tenido lugar en ti. Aunque lleves hábitos monásticos, el espacio de *sannyas* todavía no ha aparecido en ti.

¡Intentar poseer el pasado es maltratar al Tiempo, a *Mahakala*! ¡No poseer el futuro es cerrarle las puertas a *Mahakala*! Poseer tu futuro significa recibir a *Mahakala*. Darle vueltas al pasado significa vivir con tu propio cadáver, ¡y no dirigirte hacia la posibilidad de la vida! Si tomas posesión de tu futuro, tus ojos brillarán y serán luminosos, anticipando el futuro, dispuesto a recibirlo, planeándolo, tomando posesión del mismo. Toma posesión de tu futuro y el Tiempo te bendecirá.

Contemplación

La libertad es cuando estás listo para salir de tu zona de comodidad y hacer frente a lo desconocido..

19. Suelta lo que ha acabado

¡Escucha! Por naturaleza, estás programado para avanzar hacia el futuro. El único error que cometes es cuando avanzas hacia el futuro sin tomar posesión del mismo. Avanza hacia tu futuro con responsabilidad. Entonces estarás en el camino correcto, estarás avanzando hacia la iluminación.

Como avanzas hacia tu futuro con tantas fantasías pero sin haber asumido la responsabilidad de satisfacerlas, tuviste fracasos en el pasado. Ahora, los fracasos de tus fantasías ocupan tanto tu espacio interior que estás perdido en el pasado y en la culpa del pasado. Cuando no avanzas hacia el futuro con responsabilidad, tu pasado, claro está, estará repleto de culpa, como las consumidas páginas de tu biografía.

Te digo que tu sonrisa y tu risa significan que ¡tomas posesión de tu futuro! ¡Tu cara larga significa que estás perdido intentando poseer tu pasado muerto! Siempre que una sonrisa ilumina tu rostro, tu conciencia y cognición avanzan hacia el futuro. Significa que recuerdas la posibilidad de la vida. La verdad de tu Posibilidad está constantemente presente en tu cognición.

Agárrate al pie adelantado de Kalabhairava, el Señor del Tiempo. ¡No te agarres a la pierna de detrás ni intentes retrasarle! Si te agarras a la pierna de atrás, Kalabhairava simplemente te apartará de una patada y continuará. En lugar de eso, agárrate a la pierna que avanza. Kalabhairava te bendecirá y te llevará hacia delante.

¡Escucha! No cometas el crimen de agarrarte al pasado intentando poseerlo. Guardar la foto de una persona muerta está bien, ¡pero no el cuerpo! Cada incidente en tu pasado al que te aferras es como un cadáver que se te cuelga. Si cargas con veinte cadáveres de ese tipo, ¿qué pasará contigo?

Escucha: tu pasado no tiene futuro. ¡No desperdicies tu vida agarrándote al mismo!

Cuando más comprendas que tu pasado carece de poder sobre tu futuro, más libre serás. Cuando Krishnamurti dice: «Liberación de lo conocido es verdadera libertad», lo dice en serio. ¡La liberación respecto del pasado es la libertad fundamental!

Necesitas asumir la responsabilidad sobre tu futuro, sin miedos. El miedo al pasado destruye tu futuro. El miedo al futuro se manifiesta cuando no eres consciente de los resultados que pueden provocar tus acciones. Cuando asumas la responsabilidad de tu futuro, no sentirás ni miedo ni codicia, porque serás consciente de tus acciones y sus resultados.

Contemplación

Cada incidente en tu pasado al que te aferras es como un cadáver que se te cuelga. Si cargas con veinte cadáveres de ese tipo, ¿qué pasará contigo?

20. ¿Quién está al mando?

Una anécdota:

Cuatro compañeros de trabajo compartían una mensa a la hora de comer.

Uno de ellos, un joven que había entrado en la empresa recientemente, abrió su fiambrera y vio que contenía arroz con tomate. Hizo una mueca y se lo comió.

Al día siguiente, el mismo grupo volvió a sentarse a la mesa, y cuando el joven abrió la fiambrera, vio que contenía arroz con tomate y se lo comió murmurando.

El tercer día sucedió lo mismo, y en esta ocasión el joven se quejó en voz alta: «¡Oh, no! ¡Arroz con tomate otra vez!».

Al cuarto día, cuando vio que la fiambrera volvía a contener arroz con tomate, se levantó tranquilamente dirigiéndose hacia la papelera, donde vació el contenido de la fiambrera. Sus compañeros se maravillaron ante su paciencia, pero no le hicieron ninguna pregunta.

Al quinto día, cuando el joven abrió la fiambrera, sus compañeros le observaron con mucha curiosidad. Y claro, ¡arroz con tomate!

«Si vuelvo a encontrar arroz con tomate UN DÍA MÁS, ¡me tiro por el balcón!», anunció con gravedad.

«¿Por qué no le dices a tu esposa que deje de ponerte arroz con tomate para comer cada día?», preguntó uno de sus compañeros, alarmado.

El joven pareció sorprendido:

«¿Esposa? ¿Qué esposa? —dijo— ¡No estoy casado! Me preparo yo la comida».

Compréndelo, ¡esa es precisamente la manera en que te comportas con tu propia vida! Tras esforzarte en el pasado creando todas las situaciones negativas posibles, ¡luego te sorprendes de lo que sucede en tu vida! Después de fumar a diario durante veinte años, ¡no es de extrañar de dónde sale ese cáncer! No asumir la responsabilidad de tu propio futuro es lo mismo que suicidarse lentamente.

Actividad

Describe todas las acciones que te conduzcan hacia un fracaso predecible, pero de las que no asumes la responsabilidad, por ejemplo, levantarte tarde, llegar tarde al trabajo ¡y luego echarle la culpa al tráfico!

Confecciona una lista de las cinco acciones principales de ese tipo en la vida y corrige su derrotero.

21. ¡Nunca te retires de la Vida!

Es necesario que sepas esta verdad: tu cognición sobre tu futuro es tu *kundalini*, tu energía potencial más elevada. Si tu cognición está totalmente sumergida en el pasado, ¡estás energéticamente muerto! Estás creando un futuro muerto.

Si planeas tu futuro con responsabilidad, éste se convierte en tu Posibilidad. Si no, ¡no es más que una probabilidad!

Cada momento que pasas dándole vueltas al pasado, estás viajando hacia la muerte. Por eso la gente empieza a aferrarse al pesado al ir envejeciendo. Los ancianos están llenos del pasado, porque saben que no tienen un futuro.

Ayer me enteré de la muerte de una celebridad internacional. La pregunta que hice fue: «Ah, ¿es que estaba vivo?». Eso significa que durante la última parte de su vida, ¡esa celebridad ya no estaba «viva»! No seguía viva, ya no era útil para la vida. Te digo que es la única cosa que la gente no debería preguntar cuando mueras: «Ah, ¿pero seguía vivo?». Mientras estés vivo y enriqueciendo la vida, serás útil para la misma. ¡No debe existir brecha entre tu retiro, tu jubilación laboral y tu jubilación del mundo! Te digo que incluso tras retirarme de este cuerpo no me retiraré de la humanidad. ¡Ese es mi compromiso con la humanidad!

Cuando estás atrapado en el pasado, te has retirado de la vida aunque sigas vivo. ¡Pero así es como vives! Por lo general, hacen falta 21 días para apartarte de tu pasado y avanzar hacia el futuro. En 21 días, recorres un ciclo de transformación. Eso es lo que hago en nuestro programa de 21 días, *Inner Awakening* (Despertar Interior). En ese programa, abro todas las puertas que pueden apartarte del pasado y lanzarte al futuro, mediante charlas, técnicas, procesos y 21 potentes sesiones de iniciación. ¡Porque ese el tiempo que hace falta para que puedas soltar el pasado muerto!

Por lo general, pensamos que crearemos el futuro y que luego dejaremos el pasado. ¡No! A menos que estés dispuesto a soltar el pasado a cada paso, nunca liberarás la energía para crear tu pasado.

Actividad

1) Confecciona una lista de 5 patrones mentales negativos a los que te aferras, aunque sepas que influyen en decisiones importantes.

2) Describe cómo influyen en tu toma de decisiones y planificación de cara al futuro.

3) Suéltalos conscientemente y declara que ya no tendrán más influencia sobre tu toma de decisiones.

22. Solo poséelo

Nunca creas que convertirte en líder te hará responsable.

¡Ser responsable te convertirá en un líder!

La responsabilidad siempre crea liderazgo, porque el hacerlo tuyo siempre te expande.

No hay un momento en la vida en la que no seas responsable de todo lo que haces, tanto si es cocinar, cruzar la calle, firmar un trato o dirigir un país. ¿Así que por qué no hacerlo tuyo conscientemente?

Cuando asumes la responsabilidad conscientemente, ésta se convierte en un poder y una dicha.

Tanto para florecer como individuo, mantener una familia estable o trabajar y vivir formando parte de una comunidad, necesitas considerarlo como propio. Si eres ama de casa, asume la responsabilidad. Si trabajas, ¡asume la responsabilidad! Si eres padre de familia, asume la responsabilidad. Si eres estudiante, ¡asume la responsabilidad! Si eres hijo, asume la responsabilidad. Asume la responsabilidad en todas las dimensiones que haya en tu vida, de todo.

He visto a mucha gente servir durante toda la vida, sin llegar nunca a convertirse en líderes. Comprende que la persona que lo siente suyo de manera natural ¡se convierte en el propietario! Quien no lo siente como propio se queda en trabajador. El papel que elijas dependerá de ti.

Clic

Asumir la responsabilidad te convierte en líder, ¡no al revés!

23. Tu grandeza te asusta

Siempre crees que tu pequeñez te asfixia. ¡NO! ¡Lo que te asfixia es tu grandeza! Siempre que se te pide grandeza, siempre que sientes que te ves «obligado» a expandirte, te encoges más aún en tu zona de comodidad. Tu cansancio, debilidad, impotencia... ¡no es más que la resistencia que opones a ver tu propia grandeza!

Por eso, cuando alguien te dice que eres débil, pobre y pecador, lo aceptas con tanta facilidad. Pero si alguien te dice que ere divino, poderoso y que estás completo, ¡toda tu identidad empieza a temblar de miedo!

Pero la vida siempre requiere tu expansión, porque la expansión es la ley natural de la vida. Por eso cargas con un profundo miedo a la vida, sobre todo a la vida en forma de otra gente, ¡porque la gente es la expresión más viva de Vida! Cuanto más te implicas con la vida, mayor la expansión que se te pedirá.

Siempre que te sientas débil, cansado e impotente, lo primero que deberás hacer es lo siguiente: ¡asume diez responsabilidades de inmediato y comprométete a cumplirlas en un determinado plazo de tiempo! Sacude tu espacio interior de tal manera con ese compromiso que no haya modo de que la debilidad y el cansancio se desarrollen en tu interior.

Crees que todas tus responsabilidades con como una montaña enorme frente a ti. ¡No! Solo son como un enorme globo flotando frente a ti. Solo necesitas un poco de autenticidad y una aguja llamada *iniciación* ¡para explotarlo! La sensación de impotencia solo es el temor a tu grandeza. Así que elimina toda impotencia, toda debilidad.

Práctica

Cuando te sientas impotente asume responsabilidades adicionales. Confecciona una lista de actividades adicionales de las que te harás responsable en tu vida. Descubre cómo pueden sacudir tu espacio interior y ayudarte a crecer.

24. Incluso tus pensamientos están bajo tu control

Una de las preguntas más frecuentes trata de la mente: «¿Cómo detener el parloteo constante de la mente, cómo ir más allá de los pensamientos?». Me hacen esa pregunta casi a diario.

Te digo que la mente no es algo con lo que haya que luchar, la mente no es una cosa que haya que suprimir, la mente no tiene que ser destruida. La mente es una acción de la que necesitas asumir la responsabilidad.

Entiende: ¡la mente es una acción! No es algo sólido como imaginas. Cambia en cada momento, ¡como andar o hablar!

Imagina que estás andando.

¿Qué harás si no quieres seguir andando?

Pues dejas de andar, ¡eso es todo!

Si estás hablando y quieres dejar de hablar, ¿qué haces?

Pues dejas de hablar y permaneces en silencio.

De la misma manera, la mente también es una acción. Si no quieres «hacerla», pues no la haces, ¡eso es todo! Cuando puedes dejar de caminar, dejas de caminar. ¿Por qué no puedes dejar de pensar?

¡Pero nunca creemos que podremos detener nuestros pensamientos cuando queramos! Sobre todo en el caso de los «buscadores profesionales», que llegan y me dicen: «¡No, no, no! ¡Llevo años intentándolo! ¡Controlar la mente es imposible!».

Entiende, por favor, que la mente es una acción muy sutil. Tú *estás* haciéndola. ¿Es que hay alguien más dentro de ti? ¡No! TÚ eres el que la hace. Si eres tú el que la hace, ¿cómo es que no puedes cambiar el fluir de los pensamientos, o detenerlos a voluntad?

Investiga un poco. Lo que se requiere es un pequeño cambio de enfoque, un pequeño cambio de actitud, un pequeño cambio de comprensión. Eso es todo. Permítetelo gracias a esta comprensión.

Ejercicio

- Anota todas las áreas de tu vida en las que te acobardas y no te expresas totalmente a ti mismo, por ejemplo en las relaciones.
- Escribe los pensamientos que tienes, las palabras que pronuncias y las acciones que emprendes en cada una de esas áreas de tu vida.
- Identifica cuando no asumes la responsabilidad de ese aspecto de tu vida, cuando en lugar de ello esperas que cambie la situación exterior.
- Elije cualquiera de esas áreas y declara tu responsabilidad creando esa nueva situación. Identifica lo que tendría que cambiar para que eso sucediese.
- Sigue y registra tu progreso al respecto durante una semana.



VIII – *Enriquecer* «*Aapyaayanam*»

Enriquecer es asumir la responsabilidad con integridad y autenticidad, de que te comprometes a enriquecer continuamente, que es expandir la vida en tu interior y alrededor.

1. ¿Qué es enriquecer?

¡Enriquecer!

El más elevado de todos los sagrados principios, porque insufla vida en los otros tres.

¿Qué es enriquecer? Es ir un paso más allá de la integridad, de la autenticidad y de la responsabilidad. Enriquecer puede, por sí mismo, ¡quemar cualquier falta de integridad, de falta de autenticidad o de irresponsabilidad en ti! Como enriquecer significa asumir la responsabilidad por los demás. Significa asumir la responsabilidad de acabar con la falta de autenticidad y de integridad en todo el mundo.

No hay mucho que decir sobre enriquecer, ¡porque enriquecer tiene que ver con hacer! Enriquecer no es una teoría, es una manera de vivir que tú eliges conscientemente.

2. ¿Por qué debería enriquecer a los demás?

Comprende... ¡que no vives en una cueva o en el bosque!

Vives con otras personas. La vida sucede fuera de ti.

¡La vida te sucede a ti con los demás!

Estás implicado con cientos de otros y cientos de otros están implicados contigo. Es natural que cuando tanta gente está implicada en tu vida, para cualquier transformación que desees en tu vida, ¡tendrás que trabajar y transformar también las vidas de los demás!

De no ser así, ya puedes sentarte y meditar durante meses para encumbrarte a un elevado estado de alegría y dicha, pero en el momento en que vuelvas a casa, ¡tu pareja puede hundirte en menos de diez minutos! ¡Diez minutos son más que suficientes! A veces incluso basta con una mirada, una palabra o una llamada de teléfono. Solo cuando enriqueces a los demás puede tu vida pasar por una transformación real.

Tanto si lo sabes como si no, te impregnas constantemente de las cualidades de tu entorno. Estás constantemente intercambiando vibraciones con quienes te rodean. Así que si quieres ser rico, deberías bien estar en compañía de gente rica ¡o enriquecer a la gente que trabaja en tu empresa! Si quieres ser saludable, deberías bien estar en compañía de gente sana, o hacer que los que trabajen en tu empresa se sientan sanos. De la misma manera, si quieres ser espiritual, deberías bien estar en compañía de gente espiritual ¡o convertir en espiritual a la gente de tu empresa!

Cuando practicas esos *tattvas* por ti mismo, permaneces únicamente en la modalidad de práctica. Pero cuando enriqueces, la integridad y la autenticidad se convierten en parte de ti. Cuando enriqueces empiezas a *vivir* los *tattvas* sin esfuerzo. Solo entonces esos *tattvas* pueden convertirse en *satyas* o verdades, en ti.

Cuando quieres trabajar con tu vida y transformarla, también has de trabajar con los demás. ¡Enriquecer significa asumir la responsabilidad por todo el mundo! Cuando empiezas a enriquecer a los demás, el cosmos fluye a través de ti. La alegría y la inspiración que tiene lugar en ti son pura energía cósmica. Si quieres saborear la energía cósmica, no tienes más que empezar a enriquecer a los demás hoy.

Cuando enriqueces a otros para que vivan la integridad, la autenticidad, la responsabilidad y el enriquecer, tus karmas se queman. Por eso, en la tradición hinduista, mantenemos esa verdad tan importante como una fe: si una persona adopta *sannyas*, la vida monástica, siete generaciones de su familia son liberadas. ¡Si uno de tus familiares se convierte en *sannyasi*, siete generaciones son liberadas!

La vida del *sannyasi* está dedicada a enriquecer. Cuando una persona toma los votos de *sannyas*, la energía de su compromiso crea tanta *punya*, hace descender una lluvia de bendiciones tal del cosmos, que los karmas de siete generaciones quedan barridos. Cuando enriqueces a los demás, y no solo tus propios karmas, los suyos también se queman.

Actividad

1) Confecciona una lista de todas las áreas de la vida en las que sientas que no estás enriqueciendo.

2) Confecciona una lista sobre todas las maneras en las que puedes enriquecer a los demás en esas áreas. En cada caso, descubre por qué enriquecer a los demás también te enriquecerá a ti.

3. Enriquecer es un espejo

Enriquecer es como un espejo, porque mantiene tu propia mente frente a tu conciencia.

Comprende que las mentes humanas ¡no son tan distintas entre sí! Aunque a cada uno de nosotros nos gustaría creer que tenemos sufrimientos únicos e incomparables, ¡lo cierto es que casi todos los seres humanos están atrapados en los mismos cinco o diez patrones. Así que las soluciones también son parecidas para todos.

Por ejemplo, cuando luchas con un problema y conoces la solución pero tu corazón no la acepta, empieza ofreciendo esa solución a los demás; ¡tu corazón empezará aceptándola! Al enriquecer a los demás, tu propio corazón empieza a impregnarse de esas verdades.

Comprende la vida. ¡Tu vida no es solo tuya! Eso es verdad, tanto si te gusta como si no, tanto si lo comprendes como si no. Es verdad mientras haya otros implicados en tu vida y ¡tú estés implicado en la vida de otros! Solo cuando decides enriquecerte continuamente a ti mismo y a los demás, fluye la vida a través de ti.

Adoptamos una idea muy errónea: «Primero déjame experimentar esa verdad, ¡y luego ya empezaré a enriquecer a los demás!». Eso es como decir: «Deja que me cure primero, ¡luego ya tomaré la medicina!». Comprende: enriquecer, enriquecer y enriquecer ¡es la cura! ¡Enriquecer es la experiencia! Enriquecer es la técnica. Enriquecer es el camino *y* la meta. Enriquecer es lo que te unclutche de tus incompleciones pasadas. Enriquecer es lo que te distancia de tus incompleciones pasadas. Enriquecer es lo que hace que te desarrolles.

Actividad

1) Enumera todas las áreas en las que pospones enriquecer a los demás porque estás a la espera primero de tu propia transformación.

2) En cada caso, investiga cómo asumir la responsabilidad de enriquecer a los demás en dichas áreas.

4. Elige la cognición adecuada

¡Escucha!

Intentar desembarazarte de tus problemas es una lucha sin cuartel, y en realidad es algo que nunca llega a ocurrir. Pero cuando tus problemas *te* abandonan, ¡es para siempre!

¿Cómo podemos conseguir que nuestros problemas nos abandonen?

La verdad es ¡que no puedes!

Solo puedes desarrollarte más allá de ellos, con lo que acabarán desapareciendo por sí mismos.

Comprende este ejemplo: imagina que intentas quitarle por la fuerza un juguete a un niño. Empezará a llorar y gritar, ¡porque siente que le están arrancando la vida! El juguete es el único objeto existente en el mundo en ese momento. Pero cuando el mismo niño crece, automáticamente va más allá de los juguetes, ¡y el juguete le soltará automáticamente! Se caerá simplemente de su vida. De la misma manera, enriquecer simplemente te expande más allá de tu pequeña identidad y todas tus incompleciones.

Expandirte es una elección de la que dispones, en cualquier momento de la vida. En toda decisión importante de la vida, tienes la oportunidad de elegir una cognición sumisa o una cognición liberadora. Cuentas con una elección entre continuar luchando con tu problema con la bebida, tu depresión o tus conflictos relacionales, o bien puedes desarrollarte más allá de ellos, de manera que se caigan por sí mismos y desaparezcan. Elegir la cognición liberadora que te enriquece a ti mismo y a los demás es la inteligencia adecuada para la vida.

¡Escucha! Todos los lamentos de tu vida no son más que las situaciones pasadas en las que sientes que no acabaste de estirarte ¡hasta tu máximo potencial! Siempre que lamentas algo significa que *sabes* que no hiciste todo lo posible. Y si cargas con lamentos en tu vejez, significará que tu vida es un fracaso. Te digo que enriquecer a los demás es la única manera en que sentirás que tu vida ha sido un éxito, porque enriquecer te expande más allá de tu identidad limitada. En cada paso, en cada nivel, siempre que enriqueces a los demás, ¡la Vida te enriquece a ti!

Contemplación

. Todo lo que sucede en tu vida es un resultado de tu cognición acerca de esa parte de tu vida. Independiente de lo que la vida te reporte, tu experiencia se convierte en tu cognición, dirigiendo tus experiencias futuras.

. La cognición tiene el poder bien de liberarte o de amarrarte.

. La cognición sometida es la que te empuja a tomar decisiones, a realizar acciones, basadas en razones exteriores.

. La cognición liberadora es la que te ayuda a responder a la vida basándote en TI.

5. Enriquecer es un poder de sanación

Ninguna filosofía es más inmediata que enriquecer. Ninguna filosofía es más inmediata, más efectiva y más potente que enriquecer.

Si padeces una enfermedad, ¡no tienes más que empezar a enriquecer a todo el que te rodee para curarte a ti mismo! Eso enriquecerá las partes olvidadas de ti. La enfermedad no es más que olvidar o renegar de alguna parte de ti. Así que el método directo para curar de cualquier enfermedad es enriquecer a toda la gente que hay en tu vida, ¡sobre todo a los que no te escuchan, a los que no aceptan tus palabras!

¡No es broma! La desconexión que experimentas en tu interior y la desconexión que experimentas fuera ¡no están separadas! Ambas no son más que el reflejo de la otra. La parte enferma de tu cuerpo es la que se ha desconectado de ti, que ha dejado de «escucharte». Cuando completas y enriqueces con las personas con las que estás desconectado, esa misma desconexión se cura en tu interior.

Comprende que sufres de una profunda desconexión de la vida, sobre todo con las enfermedades crónicas con las que luchas, enfermedades que no acaban de curarse. Enriquecer te reconecta con la vida. Restablece la energía vital en la zona afectada.

Y no solo ocurre con enfermedades físicas: enriquecer puede sacarte de la depresión, la apatía y todos tus problemas mentales. Porque esa parte de tu mente que lucha contigo y se niega a despertar por la mañana no es distinta de las mentes de la gente que está fuera y con las que experimentas conflictos. Tanto interior como exteriormente, ¡se trata de la misma mente!

De la misma manera, si tienes problemas de relación, si tus inversores no confían en ti, si tu jefe no te concede las vacaciones que te corresponden, si tu profesor no te pone buenas notas... Sea cual fuere el problema que tienes con otros, puedes solucionarlo prestando atención para identificar esa parte de tu cuerpo o mente que no te escucha. Completa con esa parte, enriquece esa parte y comprobarás cómo cambian tus relaciones.

En realidad, ¡es más fácil trabajar en las mentes fuera de ti en que la que está en tu interior! Así que empieza con eso. Enriquece continuamente a los demás y enriquécete a ti mismo. Verás que solo a través del enriquecimiento sanarán incluso tus enfermedades crónicas.

Actividad

1) Confecciona una lista de cinco relaciones en las que te enfrentes a un conflicto.

2) Confecciona una lista de cinco maneras en que puedes enriquecer cada una de esas relaciones. Comprométete a no darte por vencido hasta que esas personas sientan que las enriqueces.

6. No estás separado como imaginas

¡Escucha! Mientras observes una separación entre ti mismo y los demás, nunca podrás enriquecerlos.

Tu amor o amistad normales son así. Primero identificamos una brecha, una separación, una diferencia entre ti y la otra persona, y luego nos esforzamos por salvar las distancias con amor. ¡Menuda tontería! Primero creas una brecha que no existe, y luego te esfuerzas por taparla.

El *advaita*, o no dualidad, es la filosofía última del hinduismo. ¡También es la perspectiva más práctica! Por favor, comprende, que tanto si lo crees como si no, tanto si lo entiendes como si no, ¡NO estás separado de los demás! Solo estás separado de los demás a nivel físico, pero si profundizas, verás que la distancia se reduce, que las diferencias se disuelven.

Por ejemplo, a nivel del cuerpo físico, estás separado de los demás. Si consumes comida en mal estado, solo tú enfermarás, porque la frontera del cuerpo físico es muy fuerte. Pero si te resfrías (o atrapas una enfermedad transmitida por el aire), todas las personas que te rodeen pueden caer enfermas. ¡Y si llevas una vibración negativa, incluso la gente que esté lejos con la que interacciones se verá afectada! A un nivel cada vez más y más sutil, disminuye la separación entre ti y los demás. En último término, al nivel de la Conciencia, ¡todos somos uno!

Todos nuestros conflictos con los demás proceden de no ser consciente de esta verdad. De hecho, de la misma manera que las partes dolorosas de tu cuerpo son las partes olvidadas de ti, ¡tus relaciones dolorosas también son las partes de ti olvidadas!

No es solo una filosofía en la que pensar. Es una solución inmediata para todos los conflictos en tus relaciones. ¡Pruébala hoy mismo! Si necesitas tender un puente entre ti y tu pareja, ¡aplica advaita! Si necesitas ayuda de tu hermano, aplica advaita. Si necesitas que tu jefe confíe en ti, aplica advaita. Comprobarás que esas partes de ti descuidadas y olvidadas, que están presentes en los demás, se enriquecerán.

¡Enriquecer es un plan para crear milagros! Es el medio más potente para mantenerte despierto a esta verdad a tu ser interior, para experimentar continuamente que todo es parte de ti. Enriquecer es asegurarse de que tu ser interior ¡no se duerme y se olvida o descuida alguna parte de ti mismo!

Tu propio despertar interior está asegurado al comprometerte con el despertar interior de todos los seres en tu vida. Los seres iluminados son seres iluminados porque destacan y provocan continuamente seres iluminados a su alrededor. ¡Las encarnaciones son encarnaciones porque destacan y continuamente causan encarnaciones a su alrededor!

Actividad

1) Confecciona una lista de las 5 relaciones más importantes en tu vida. Anota qué aspecto de cada una de esas relaciones quieres enriquecer. Por ejemplo, pudieras desear que tu ser amado te dedicase más tiempo.

2) Descubre qué parte descuidada de ti mismo está esperando ser enriquecida. Por ejemplo, en el caso anterior, pudiera haber una parte de ti que busca atención constante.

3) Completa con esa parte descuidada de ti. Entérate de cómo puedes asumir la responsabilidad de enriquecer esa parte descuidada.

7. Permite que la Vida fluya a través de ti

¿Sientes que la vida es injusta?

¿Te cuesta confiar en la gente?

¿Temes ser explotado?

El miedo es el peor tipo de cáncer que nos impide expandirnos y enriquecernos a nosotros mismos y a los demás.

Comprende, por favor, que el miedo no es nada más que mantener una cognición inadecuada sobre ti y la vida. Si sientes que la vida te está manipulando, no solo se trata de una cognición errónea que tienes acerca de la vida; ¡se trata de una cognición errónea que tienes sobre Ti!

Sentirse desconectado de la vida e impotente frente a los demás no es más que egoísmo, pero surge desde un nivel elevado de egocentrismo, a partir de una cognición limitada que mantienes sobre ti mismo y la vida. La verdad es que NO estás separado de los demás como imaginas. Así que cualquier idea que impide que te expandas más allá de tu identidad limitada es egoísmo y egocentrismo.

Esa cognición errónea o inadecuada es en sí misma como una célula cancerígena en tu cuerpo, ¡pero tú inviertes toda tu energía en el desarrollo de esa célula! ¿Qué acabará pasando? Si sigues alimentando esa cognición inadecuada, serás autodestructivo. La forma en la que camines, hables, vivas, pienses... ¡todo estará corrompido!

El egocentrismo sin completar, sin iluminación, sin comprender que tú eres el Origen, es diferente. Una vez que comprendes que eres el Origen de todo lo que sucede en tu interior y a tu alrededor, deja de haber espacio para que exista el egocentrismo individual. ¡Sentir a todo el mundo como a ti mismo y luego estar centrado en el ser es el enriquecimiento último!

Pero por desgracia, tu egocentrismo es fruto de un profundo miedo e incompleción. Cuanto más lo fomentas, más se refuerza, y cuanto más se refuerza, más centrado en el egocentrismo está tu pensamiento. ¡Es un círculo vicioso!

Solo puedes salir de ese círculo vicioso a través del enriquecimiento. Cuando empiezas a enriquecer, tus miedos, incompleciones y egocentrismo se disuelven automáticamente, porque enriquecer te abre a tu ser expandido, a tu ser más grande.

Enriquecer de manera activa implica dos cosas:

1) Ser en un espacio de compleción.

2) ¡Enriquecer a los demás con el desafío más grande posible! Sea cual sea el desafío más grande en tu vida, ¡haz lo mismo por los demás!

Práctica

1. Recuerda lo más complicado que has logrado hacer en la vida, por ejemplo un examen, una entrevista de trabajo, una competición o solucionar una ecuación matemática.

2. Confecciona una lista de cinco maneras en las que puedas enriquecer a los demás para superar esa dificultad en su vida. Asume la responsabilidad por ellos y sé tan intenso como fuiste cuando tú estabas superando tu propio desafío.

8. Enriquecer tus relaciones

Un profesor de escuela primaria envía este mensaje a todos los padres el quinto día tras el inicio del curso: «Si prometen no creer todo lo que sus hijos dicen que ha sucedido en el colegio, ¡yo prometeré no creer todo lo que los niños digan que sucede en su casa!».

Si quieres que tus inversores te enriquezcan, deberás enriquecerles tú. Si quieres que tus profesores te enriquezcan, deberás enriquecer a tus profesores primero. Por desgracia, en la actualidad, la relación profesor-estudiante es la más tensa. Ni los estudiantes se creen lo que dice el profesor, ni el profesor se cree lo que dicen los estudiantes. ¡Por eso tú tampoco crees lo que aprendes, ¡ni el conocimiento se cree que tú llegarás a aprender!

Escucha: el conocimiento debe creer que crearás un canal para ese conocimiento. Solo entonces te revelará sus más profundos secretos. Debes demostrar con tu vida que eres de fiar, que pondrás en práctica ese conocimiento. Solo entonces te revelará sus más profundos secretos.

Contemplación

¡El propio conocimiento debería creer que puedes ser un canal para él! Solo entonces te revelará sus más profundos secretos.

9. Tu vida es tan estupenda como las de quienes te rodean

Una anécdota:

Un joven se dirige a su padre y le cuenta: «Papá, estoy enamorado de esa chica tan guapa de al lado, ¡y voy a declararme a ella!».

El padre dice de inmediato: «¡Ah, no! ¡No puedes hacer eso!».

«¿Por qué?», pregunta el hijo.

«¡Pues porque es tu hermanastra!», contesta el padre.

Al hijo le sorprende enterarse, pero obedece las palabras paternas.

Un mes más tarde, vuelve a dirigirse a su padre: «Papá, ¿te acuerdas de la chica de enfrente? Voy a pedirle que salgamos juntos».

El padre vuelve a alzar la voz: «¡No hagas nada de eso! ¡Es tu hermanastra! ¡Y por favor, no le cuentes nada de esto a tu madre!».

El hijo se enfada de verdad con el padre, pero se calla y le escucha.

En la tercera ocasión, el hijo conoce a otra chica, y el padre repite el mismo argumento.

En esta ocasión el hijo decide que ya está bien. Va corriendo a su madre y se lo cuenta todo:

«¡Mira lo que ha hecho papá! Ha arruinado tu vida y ahora también está arruinando la mía. Elija la chica que elija, ¡dice que es mi hermanastra!».

La madre le responde: «No te preocupes, hijo. Puedes casarte con cualquiera de las tres chicas, ¡porque él no es tu padre!».

Nunca se te pase por la imaginación que puedes vivir una buena vida ¡si la gente que te rodea vive sin integridad ni autenticidad! En tu vida solo será posible cualquier compleción, cualquier satisfacción, cualquier éxito, si la gente que te rodea también vive esos principios.

Comprende que eres la totalidad de tus muchas dimensiones. Eres padre, amigo, esposo, hijo, jefe... Toda la gente que hay en tu vida contribuye a una de tus dimensiones. Solo cuando todas las dimensiones y compromisos en ti están completos y han sido honrados, puedes experimentar satisfacción. Cuando se completen, automáticamente tú estarás completo.

Por ejemplo, el éxito de tu matrimonio depende en cuánto puedes enriquecer a tu esposa. Aunque vivas con integridad y autenticidad, tu matrimonio no podrá tener éxito ¡hasta que tu esposa también las viva! Solo entonces podrás experimentar una conciencia relajada.

Olvidas muy convenientemente *¡que la vida sucede para ti con otros!* Cuando no haces frente a tus responsabilidades, dejas de apreciar a la gente que hay en tu vida. Crees que tu hermano ha de comportarse como un hermano, que tu padre ha de comportarse como tu padre, que los amigos han de

comportarse como amigos, que tu hijo ha de comportarse como un hijo, que el estudiante ha de comportarse como un estudiante, que tu profesor ha de comportarse como un profesor y que tu guru ha de comportarse como un guru, pero no asumes la responsabilidad de desempeñar tu papel en la relación.

¿Por qué debería un profesor comportarse como un profesor si el estudiante no asume la responsabilidad de enriquecer al profesor? ¡Escucha! Cuando no enriqueces a tu profesor, ni siquiera lo que recibas de él te será de utilidad. Cuando enriqueces la vida, eres constantemente enriquecido por la misma.

Así que enriquecer a los demás es una manera directa de enriquecer tu propia vida. Todo aquello con lo que enriqueces a los demás regresa a ti más enriquecido.

Contemplación

Todas las personas de tu vida contribuyen a una de tus dimensiones. Solo cuando estén completas, te completarás tú automáticamente.

10. A.I.R.E. ¡La vida es para enriquecer!

Enriquecer es la constitución de la vida. Una vez que conoces la constitución de la vida, puedes conseguir que suceda cualquier cosa.

La igualdad del cosmos no se basa en el peldaño más bajo de la escala social, ¡sino en el más elevado! Entiende que la igualdad del cosmos es distinta de la igualdad de los comunistas. El comunismo mantiene la igualdad haciendo que todo el mundo descienda al nivel del miembro más bajo de la sociedad. El cosmos mantiene la igualdad empujando a todo el mundo al nivel más elevado posible.

Los comunistas también quieren igualdad, pero se sientan en el escalón más bajo, diciendo: «Tú tienes, pero yo no tengo. ¿Por qué no bajas hasta donde yo estoy? Así seremos iguales». La manera adecuada de ayudar a los desposeídos es asumir la responsabilidad educarlos y enriquecerlos, ¡pero no haciendo que todo el mundo descienda al mismo nivel!

Te digo que solo vale la pena vivir la vida a su nivel más elevado en cualquier dimensión.

Cuando enriquecer se expresa a través de tu intelecto, es empatía, que es la capacidad de ponerte en el sitio de otro y sentir lo que él siente. Alcanzas el espacio de unidad. Cuando se expresa a través de tu corazón, entonces es el espacio de *Ishvaratva* o conciencia de liderazgo. Cuando se expresa a través de tu ser, es el espacio último de iluminación, encarnación.

Cuando alcanzas la cima de la integridad te conviertes en el maestro esencial. Cuando alcanzas la cima de la autenticidad, te conviertes en el maestro esencial. Cuando alcanzas la cima de la responsabilidad, te conviertes en un poderoso te conviertes en un dios poderoso, ¡en una encarnación! Te digo que lo que me convirtió en una encarnación fue enriquecer. La integridad me dio *satori* o una vislumbre de iluminación, la autenticidad me proporcionó la experiencia de iluminación última, mientras que la responsabilidad me convirtió en guru, pero fue el enriquecimiento lo que me hizo encarnación.

Ejercicio

Identifica a tres personas con las que hayas experimentado conflictos en el pasado. Enriquécelos hoy con una comprensión de los cuatro principios y cómo pueden transformar su vida.

11. Devolver a la Vida

En la *Bhagavad Gita* hay un hermoso verso que dice:

Ishtaa bhogaan hi vo devaa daasyante yajnabhaavitaah I
Tairdattaan apradaayai'bhyo yo bhungktestena eva sah II (3.12)

«Satisfechos con el servicio altruista, los seres celestiales sin duda te conceden las deseadas necesidades de la vida. Quien disfruta de las cosas que les son dadas sin hacer ofrendas a los seres celestiales sin duda es un ladrón.»

Ese verso explica bellamente cómo todo lo que recibes sin enriquecer es algo robado. Si no realizas el ritual de *yajña* y devuelves lo que puedas a la energía Divina, ¡es que eres un ladrón! Cuando Krishna habla de servicio altruista, no se refiere a que simplemente derrames ofrendas en el fuego; quiere decir realizar la acción adecuada.

Por ejemplo, si cortas un árbol, planta al menos cinco árboles más para enriquecer tu entorno. Si sacas agua del río, asegúrate de que el agua es purificada, reciclada y devuelta al río. *Enriquecer constantemente la fuente y mantenerla viva para la siguiente generación es el verdadero yajña.* No toques nada que sea o acabe siendo irremplazable. No utilices fuentes de energía no renovable. Utiliza únicamente fuentes de energía renovable. Eso es *yajña*, enriquecer.

Krishna es muy claro: si no enriqueces y solo recibes y disfrutas, ¡eres un ladrón! *Asteya* o no robar, uno de los votos de *sannyas* más importantes, solo puede mantenerse enriqueciendo. Solo cuando enriqueces a los demás continuamente puede mantenerse el no robar. En el enriquecimiento es donde la vida te sucede. Enriquecer convierte los otros tres *tattvas* (principios) en *satyas* (verdades).

Clic

Enriquecer constantemente la fuente y mantenerla viva para la siguiente generación es el verdadero yajña.

12. La vida te sucede con los demás

Tanto si se trata de alimentos básicos como de los mayores lujos, todo te sucede con los demás. La gente que te rodea es la que crea tu mundo. Cuando enriqueces a todos viviendo y enseñando los principios más elevados, ¡en pocos meses estarás rodeado de dioses y viviendo en el cielo!

Tanto si es *sannyas* como *samsara*, las dichas de la espiritualidad o las dichas del mundo, las dichas de la autenticidad o las de la falta de autenticidad, todo sucede en compañía, con el *sangha*. Comprende que tanto si se trata de un *satsanga* o *dussangha*, de buenas o malas compañías, necesitas un *sangha*, necesitas a la gente.

Te digo que es imposible que el buscador normal viva la vida de un *sannyasi* a solas en un bosque o una cueva, sin la compañía de otros *sadhus* y *sannyasis*. He visto a buscadores jóvenes guiados por ideas erróneas acerca de que pueden hacerlo por sí mismos. Van y se sientan en una cabaña en un rincón del bosque y solo aparecen por la aldea cercana en busca de comida. Al cabo de dos años ¡se casarán con alguna vieja viuda de la aldea! Cuando no ves a nadie, puedes enamorarte de lo primero que veas.

Aunque te encuentres en un bosque remoto, con solo un río y una montaña, tu vida sucede con ambos. Aunque seas un asceta Naga en el bosque, la vida te sucede con el bosque. ¡Escucha! Sea lo que sea con lo que te suceda la vida, debes empezar enriqueciéndolo. Debes empezar protegiéndolo. Por eso los hinduistas son tan devotos de los ríos Ganga, Yamuna y del Himalaya, porque la vida les sucede con el Himalaya, el Ganga y el Yamuna. Por eso son tan sinceros al mantenerlos vivos y enriquecerlos.

Por eso Shankara creó diez sectas de ascetas Naga: Giri, Puri, Theertha, Aranya, Indra, Saraswathi y demás.

- Si la vida te sucede con un río y lo enriqueces, te llamas Teertha.
- Si la vida te sucede con un monte y lo enriqueces, te llamas Giri.
- Si la vida te sucede con gente y los enriqueces, te llamas Puri.
- Si la vida te sucede con un bosque y lo enriqueces, te llamas Aranya.
- Si la vida te sucede a través de reyes y los enriqueces, eres Indra.
- Si la vida te sucede a través de los panditas, los educadores, y los enriqueces, te llamas Saraswati.

¡Escucha! La integridad y la autenticidad son la forma de relacionarte con el *avyakta*, la parte inmanifiesta de Dios. La responsabilidad y el enriquecer son la manera de relacionarte con *vyakta*, la parte manifiesta de Dios.

Entiende, por favor, que si no enriqueces conscientemente, estarás creando, inconscientemente, patrones egoístas. Tenlo muy claro: o das o estafas. No hay camino intermedio.

Así que sigue enriqueciendo con esos *tattvas*. Enriquecer es acercarse a la Vida. ¡Enriquecer la Vida es vida! Y recuerda, todo lo que enriqueces te enriquece a su vez.

Actividad

1. Confecciona una lista de los cinco campos principales en los que seas activo: tu trabajo, tu relación, tu pasión, tu negocio, etc.

2. Halla las cinco maneras en que puedes enriquecer a los diversos actores en cada una de esas áreas más de lo que has recibido de ellos.

3. Durante el siguiente mes adopta enriquecer como manera de vivir. Haz todo lo posible para hacer el bien a todo el mundo que veas.

13. Enriquecer sin razón

¡Escucha!

Cuando empiezas a mirar más allá de lo que obtienes, a través de ti se expresa una creatividad cada vez mayor. Solo cuando tienes la mirada puesta más allá de las posibles ganancias, empiezan a nacer de ti grandes cosas.

Solo cuando enriquezcas por la dicha de enriquecer, grandes cosas se consumarán a través de ti. Si el vientre de la madre piensa constantemente en lo que ganará al dar a luz, ¡nunca crearía un hijo!

Cuando un Maestro ve más allá de lo que el discípulo le aportará, le convierte en Maestro. Cuando miro más allá de lo que me aportarás, te convierto en Maestro.

Cuando tu espacio interior mira más allá de lo que se te devolverá, lo imposible se convierte en posible. Cuando empiezas a enriquecer, ¡pones en marcha poderes extraordinarios!

Prueba con este ejercicio.

Siéntate bajo un árbol y bendice a quien aparezca en tu espacio respiratorio. Sigue bendiciendo y enriqueciendo. No tienes más que sentir y pensar: «Que seas dichoso, ¡que gozes de buena salud y riqueza!». No pienses: «¡No he realizado ninguna práctica espiritual, nada de tapas! ¿Cómo podría bendecir a alguien? ¿Cómo va a funcionar?». No te preocupes de eso.

Decide que durante el siguiente mes enriquecer es tu respiración. Trata de hacer todo lo que puedas por todo aquel con quien te encuentres. Te digo que eso eliminará todos tus karmas pasados. Dispondrás de vak-siddhi, el poder de convertir tus palabras en realidad.

Este ejercicio es la solución de cualquier problema que pudieras estar soportando en la vida. Tanto si se trata de problemas conyugales, comerciales o económicos, no tienes más que decidir bendecir a la gente desde tu corazón durante el mes siguiente. Cambiará incluso tu aura. Cambiará la manera en que el cosmos te responde y la manera en que tú respondes al cosmos. Cuando pases a formar parte de la constitución del cosmos, empezarán a suceder milagros, tanto a ti como alrededor de ti.

Entiende, por favor, que la integridad es la raíz, la autenticidad es el árbol, la responsabilidad los frutos y el enriquecimiento es compartir los frutos *y* sembrar la semilla para que ¡aparezcan más frutos!

Sigue enriqueciendo, sigue enriqueciendo.

Te digo que habrá poderes extraordinarios que te ayudarán y que se expresarán a través de ti.

~ Bendición final ~

¡Bendigo a todos para que descubran sus Poderes Interiores,

y Alcancen, Experimenten, Vivan, Expresen, Irradien, Compartan y Estallen

con Integridad, Autenticidad, Responsabilidad y Enriquecimiento,

en Dicha Eterna, Nithyananda!

~Su Santidad Paramahamsa Nithyananda ~

Sobre la misión mundial de PARAMAHAMSA NITHYANANDA

La misión mundial de PARAMAHAMSA NITHYANANDA enriquece las vidas a través de talleres de transformación, sanaciones espirituales y servicios humanitarios. Paramahamsa Nithyananda ofrece un retiro espiritual de 21 días para aprender cómo causar una transformación permanente en tu vida, y cómo reescribir tu futuro tal como lo quieres. Para más información e inscripciones visita: **www.InnerAwakening.org**

La sede central de la misión está situada en Bidadi, cerca de Bengaluru, en la India, donde se ofrecen servicios y actividades de meditación, yoga, satsangs (reuniones espirituales), programas empresariales, campamentos médicos gratuitos, iniciativas para mujeres y jóvenes, *annadaan* (comidas gratuitas) en todos los ashrams y reactivación de lo mejor de la manera de vivir védica del hinduismo a través de una educación *gurukul* holística y *sannyas*, vida monástica.



¿Qué harías si supieras que existe una forma de eliminar lo conflictos, el estrés y el sufrimiento de tu vida para siempre?

Escucha: ¡realmente tienes el poder de simplemente manifestar la realidad que eligas!

Dentro de ti existe una energía potencial enorme, conocida como el *Kundalini*.

Una vez despierta, la energía *Kundalini* se expresa a través de 4 grandes canales, conocidos como los 4 Poderes Interiores.

La llave para la salud, el éxito y la verdadera felicida se encuentra en despertar los CUATRO PODERES INTERIORES, constantemente a tu alcance.

Los bendigo; que despierten sus poderes interiores ¡para manifestar la realidad de sus sueños!

WWW.NITHYANANDA.ORG

Su Santidad **Paramahamsa Nithyananda** es un líder global en la ciencia de vivir la iluminación. Reverado como una encarnación divina por millones, es **una voz clara, legítima, apolítica e integrada del Sanatana Dharma Hindú.** Es el líder espiritual de la organización Hindú más antigua del mundo, el Mahanirvani Peeth. Todos los días, gente de más de 30 países en el mundo se conectan en vivo para escuchar los satsangs (juntas espirituales) con Paramahamsa Nithyananda. Es actualmente el maestro más visto en youtube con más de 17 millones de visitas.

Paramahamsa Nithyananda ofrece un retiro espiritual de 21 días para aprender cómo causar una transformación permanente en tu vida, y cómo reescribir tu futuro tal como lo quieres. Para más información e inscripciones visita: www.InnerAwakening.org