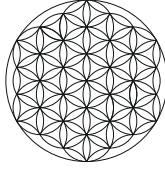


CONSCIENTE CREADOR

La Vida quiere vivir, permita que fluya a través suyo

Terapéutico discernimiento del ego
a favor de nuestra potestad creadora

Dr. Ricardo Soto Olhabe



I **Sanar la espiritualidad**

Hacia lo más alto

*“Somos más de lo que creemos,
mucho menos de lo que olvidamos”.*

AZUL

Jugando a crear realidad

“Inocentes creamos, ingenuamente esperamos”.

AZUL

Vivimos las primeras etapas del mayor salto en consciencia que se le ha ofrecido a la humanidad. No sabíamos cómo iba a ocurrir (nunca ha importado el cómo), pero ya estaba escrito el propósito de esta gran crisis. Y cuando parece que no hay nada en qué creer, solo resta empezar a creer en uno mismo, desarrollando el discernimiento para ver más allá de lo evidente. Entramos a la era de la verdad y la automaestría.

El humano, carente de humanidad en su actuar frente a la naturaleza y olvidando su impresionante potencial al resonar con ella en armonía estuvo hasta ahora dormido, inconscientemente esperando la gran crisis para su despertar. “El universo capacita al autoescogido”, decían los sabios *rishis*, así, la energía movilizada en este inicio de era nos afecta a todos, pero solo algunos se dispondrán a aprovecharla para la evolución de la consciencia. La masa crítica se compone de un nivel de energía que cada miembro aporta según su desarrollo evolutivo de consciencia.

El salto cuántico en consciencia, anunciado hace milenios, solo podía acontecer al perderse el balance energético. El extremo miedo infundido permite el avance en igual magnitud hacia el amor. Al respecto, le preguntaron al gurú *Bhagawan Sri Sathya Sai Baba* sobre la oscuridad actual en el mundo y respondió: “No hay más oscuridad, lo que hay es más luz. Imagine, por favor, que tiene un cuarto o bodega donde guarda sus cosas desde hace años y es iluminado por una lámpara de 20W. Cambie la lámpara a una de 200W y verá el desorden y el polvo que pensaba no existía. La suciedad será más clara. Esto es lo que está pasando, toda la verdad está saliendo a la luz”.

Rondaba los diez años y admiraba la sabiduría de mi hermano mayor, quien me desafiaba a diario con preguntas fundamentalistas filosóficas. Compartíamos habitación y una noche, antes de dormir, me preguntó: “Ricardo, ¿qué es para ti la vida?”. Como acostumbraba a esa edad, tomé el desafío y me dispuse a responder pero, honestamente, siento que aquella vez hablaron los Maestros a través de mí: “La vida es como un juego, tal como en un programa de concursos de televisión, en el que se nos ha dado un tiempo determinado para revelar el **engaño**”.

Llegamos a este plano inocentes, impregnados de la pureza del Amor Universal de la Fuente. Percibimos el entorno y comenzamos a adaptarnos, afectándonos por el juicio generador de dualidad. Buscando ser parte del mundo adoctrinador, nos vamos olvidando de nuestra esencia de amor.

Nos mantenemos olvidados de nuestra esencia y su real propósito, mientras validamos múltiples factores distractores. Estos nos alejan de la reflexión y el auto cuestionamiento sobre lo que Somos y sobre el real sentido de la vida. Entre estos factores podemos considerar a la familia, la sociedad, la cultura, dogmas religiosos, industrias monopólicas, poderes fácticos y un gran sistema colectivo de creencias que, en conjunto, constituyen el *maya* o mundo ilusorio en el que creemos vivir. No obstante, estos factores parecen externos, en realidad conforman una proyección de lo que intenta alejarnos continuamente de nuestra esencia: el ego.

Creía antaño que tener ego o ser egoísta implicaba solo actuar con arrogancia o caer en el narcisismo, pero es mucho más que eso y será materia de cada capítulo de esta obra. Si es jugando, el ego representaría al falso oponente. Puedo jugar toda la partida creyendo que debo vencerlo, cuando es lo que me permite jugar. Conozco mis capacidades gracias el ego y solo le venzo al rendirme y ser consciente de la realidad más allá del juego.

En mi caso, prefiero tomarlo así, lúdicamente, pues al jugar de modo responsable mantenemos el asombro para renovar la mente, la alegría y pasión en lo que se hace, la aventura de aceptar la incertidumbre en la vida, la determinación por cumplir las metas propuestas, la lealtad implícita en conformar un gran equipo con la humanidad, y la honestidad de seguir las reglas universales. Pero, a la vez tenemos la oportunidad de encontrar, vivazmente, las fallas del sistema que nos permiten desvelar el maya y pasar al siguiente nivel. El aceptar la vida como un gran juego permite sonreír más y reconocer que no controlamos nada.

Respeto, por cierto, a quien discrepe y prefiera tomar la vida como un proceso más serio, de lucha continua o, quizás, como una experiencia de alta espiritualidad.

Tentarse a hacer trampa en las reglas de este juego solo nos lleva a descubrir al ego que todos tenemos y que puede servirnos para recordar al real Ser que Somos.

El filósofo clásico, Platón, decía: “Puedes descubrir más sobre una persona en una hora de juego que en un año de conversación”. Existen algunos desafíos por cumplir antes de revelar el engaño en este juego, y el abocarse a ellos va permitiendo despertar de la ilusión del sistema.

El “juego de la vida” comprende tres grandes desafíos por cumplir:

Reconocerse
Vencerse
Superarse

Reconocerse es llegar a ser lo que se Es. Equivale a recordar nuestra esencia o versión original, subsanando la brecha generada por la adaptación que hemos tenido con el entorno. Finalmente, integrar al ego desde el amor y solo ser la consciencia en evolución que Somos.

Reconocerse también es recordar y aplicar nuestra potestad co-creadora de realidad. Nuestra gran capacidad creativa constituye la parte entretenida del juego de la vida, la que conlleva máxima responsabilidad, desmitificando al juego como actitud imprudente o irresponsable.

Vencerse y superarse constituyen desafíos integrados a un dinamismo continuo, que se experimentan luego del discernimiento entre el ego y el real Ser, y serán materia de las obras que seguirán a esta.

Creemos lo que creemos, pero sostenemos lo que merecemos, y existe un lenguaje que no solo advierte la mente, sino que también invita al alma a lograrlo. El arte de decretar o manifestar constituye la ejecución de nuestra potestad co-creadora de realidad y, paralelamente, funciona como proceso terapéutico, eficaz y trascendente de cada dimensión de existencia.

Está escrito en textos sagrados, como la Biblia, "...pidan y se les dará", pero desconocemos cómo lograrlo prolijamente. Todos lo hacemos, decretamos inconscientemente muchas veces en el día, en pensamiento, sentimientos o en comentarios verbalizados, menospreciando su alcance al no reconocer nuestra capacidad co-creadora de consecuencias.

Al hacerlo de modo inconsciente, nos sorprendemos de lo que cosechamos, pues esperábamos, engañados por nuestro ego, que no se cumpliera lo que pedimos, cayendo en la mediocridad al sembrar. Nos quejamos de la vida, creyendo tener mala suerte, resignándonos a una casualidad o sintiendo ira por creer que es injusta con nosotros.

En la medida que aceptamos la perfección de la vida, la capacidad de decretar prolijamente posibilita recoger frutos mucho mejores de los que pudiéramos haber imaginado y pasando el umbral de la ilusión, todo lo que se busque se hace mínimo, dada la desvelada perspectiva, hasta aceptar que en realidad no necesitamos nada, pues ya lo Somos todo.

Existen muchas metodologías difundidas globalmente para manifestar o decretar realidad. Visiones gnósticas, cabalísticas, basadas en *Merkabah* o en el *Kybalión*; así otras más modernas como *El Secreto*, pueden funcionar, sobre todo ante dificultades o emergencias, rescatándonos del gran olvido. No obstante, Somos capaces de lograr toda una vida en plenitud al conectar con el infinito flujo de prosperidad y abundancia del universo. Para ello el decreto debe hacerse en plena consciencia de nuestro ego y de cada una de sus estrategias para intentar enlodarlo. Así, el decreto pasa a ser terapéutico y promotor del desarrollo evolutivo en consciencia.

Reconociendo al ego en cada dimensión de nuestra existencia podemos dejar de luchar en contra de este, para usarlo a nuestro favor en la divina potestad co-creadora. Superamos el materialismo para pasar a cooperar con un bien mayor trascendente. Es justamente el ego lo que nos lleva a creer que ya sabemos cómo hacer un decreto consciente, pero no será hasta que este sea el promotor de su logro que el decreto se haga de forma impecable, ocupando todo nuestro potencial de consciencia.

En este libro se planteará un método práctico y, a la vez, terapéutico para decretar, invitando a la toma de consciencia sobre el ego en cada dimensión de existencia (física, mental, álmica y espiritual), con el objetivo de promover el despertar y avanzar en el auto reconocimiento del real Ser.

El ego cree tener una oportunidad para conseguir todo tipo de cosas, ansiando el materialismo como objetivo. No obstante, el decretar conscientemente permite establecer un propósito trascendente en nuestra vida y así, lograr que todo acontecimiento cobre sentido, pues aporta para el objetivo trazado.

Puedo avalar esta información desde mi propia experiencia como ser humano y también, aprendiendo de las personas que acompaño en terapia. Expongo aquí toda mi sombra para constituir espejo de la suya y con esto, crecer en conjunto.

Para mí, entregar esta información a la humanidad es un real honor, pues es parte de mi misión y al transmitirla, continúo aprendiendo, dispuesto como un devoto de la vida.

Consciencia de Ser

“Somos un Espíritu, guiando la evolución de nuestra Alma, manifestada en su expresión terrena y con un sentido universal”.

SRI KUNG-TSÉ

En mi sentir, Somos el Todo experienciándose a sí mismo. Fractales de la Fuente creadora dotados de consciencia para recordarse. Un gran Espíritu, ofreciendo al alma la vivencia del propósito pactado. Habitamos un vehículo corpóreo, guiado por una mente y el gran objetivo es lograr la completa experiencia del Amor Universal. Jugamos el trascendente juego de la vida, siendo siempre libres de decidir despertar del olvido.

Somos hasta el momento en que sentimos miedo, pues entonces olvidamos vivir y empezamos a sobrevivir, creando una adaptación de lo que Somos. De esta brecha nace el ego, que es proyectado en la dualidad y que solo se integra y trasciende mediante el discernimiento y la consciente re-uniión al Todo (Ser).

Elegimos llegar a este plano dual siendo parte integrante de un ser vivo mayor o madre naturaleza, que nos acoge y nos muestra el modelo de cómo vivir. Somos amparados, a su vez, por el cosmos o padre universal, constituyendo el eslabón o puente consciente de la vida en sí misma.

Nacemos con la condición de olvido, pero también con la oportunidad de reconocernos en una proyección de lo que Somos, eso que llamamos mundo o entorno. En medio del adoctrinamiento identificatorio, es la dualidad del sistema la que permite despertar de la ilusión y recordar nuestra esencia. El tránsito fluido y consciente por la impermanencia es lo que gana el juego, pero la libertad de resistir es lo que proporciona la enriquecedora experiencia de la crisis.

Para representar la multidimensionalidad del Ser, me gusta la analogía del jinete montando al caballo. El caballo representa al cuerpo: robusto o débil, sensible y capaz de reaccionar automáticamente. Inocente, no sabe mentir y expresa todo lo que ha percibido. Es capaz de amar, pudiendo llevar de regreso a casa a un inconsciente jinete, pero también de exigir ser atendido, enfermando.

El cuerpo del caballo es guiado por una mente, que puede almacenar conocimiento y llevarlo a racionalizar, interpretando la realidad. Puede compadecerse o insubordinarse a las directrices del jinete que le generen miedo. El caballo en su totalidad representa nuestra expresión en el plano dual o dialéctico.

Sobre el caballo se encuentra el jinete, cuyo cuerpo representa al alma que anima al caballo completo y se nutre de experiencias como la libertad del galope, el dolor como fuente de aprendizaje o el placer, como muestra la felicidad potencial. Es capaz de todo, incluso de vivir el amor genuino, pero se puede caer al soltar las riendas.

El jinete, a su vez, puede recurrir a la mente, que representa al Espíritu, y tomar consciencia de Ser la infinita sinergia de cada una de las dimensiones fundidas en amor.

Hemos venido a recordar todo lo que Somos y a ganar la experiencia del camino a lograrlo. Somos la Fuente creadora jugando a no Serla y el olvido nos permite redescubrirlo. Al olvidar nuestra esencia y comenzar a identificarnos con lo que creemos que Somos, ocupamos diversos roles de existencia: a nivel universal, conformamos la humanidad, calificamos en la sociedad y en grupos de pares, entre familiares; a veces, en una familia nuclear o en pareja y, por cierto, tenemos un rol con uno mismo.

La identificación o creencia sobre el yo nos apegamos al cuerpo, a las pertenencias, a lo que hacemos y a todo lo que obnubila de este plano, pero nos aleja de lo que realmente Somos. No obstante, podemos aprovechar el ego, o brecha con lo que Somos, para avanzar gradualmente, ganar más experiencias y profundizar el juego.

La Fuente creadora o esencia espiritual se expresa en todo fenómeno, especialmente en los detalles que menospreciamos, y se comunica internamente, mediante la intuición o inteligencia del inconsciente. Podemos avanzar en el desafío de reconocernos, procurando practicar la comunicación directa con la Fuente a través de un decreto consciente.

El miedo primordial es a ser juzgados por lo que Somos, tanto por otros como por el propio ego. El ego nos hace imaginar las infinitas posibilidades de reacciones a nuestra presencia. Desde ahí, nos alejamos y adaptamos a un entorno que amenaza continuamente con juzgar nuestra esencia, lo que es contrario al amor o incondicionalidad que hemos venido a experimentar. La libertad de Ser es la consecuencia de dejar de esperar ser amados antes de amarnos.

Si aceptamos que olvidamos por miedo a enfrentarnos, comprendemos que la vida se vuelve un acto de arrojo o coraje, con el primer desafío de reconocernos únicos e incomparables. El ego es parte de la vida en dualidad y, como todo lo creado, es perfecto, pues se puede distinguir y enfrentar para luego vencerlo y superarlo, siempre desde el amor.

La aventura de jugar el gran juego de la vida implica el desafío de despetar de la ilusión del sistema, superando todos sus factores distractores: familia, pareja, pares, trabajo, cultura, religión, gobiernos, oficios, nivel social, etc. Aceptar lo que realmente Somos implica distinguirse y desapegarse de todo lo que creíamos propio. Somos un Todo cuando trascendemos los límites de lo que creemos ser. Des-identificarse constituye el camino para ser conscientes y libres de Ser.

Definiremos consciencia como la capacidad de decidir y hacerse cargo (sujeto), es decir, ser protagonistas de nuestros propios actos, según la idea que se tenga del bien o el mal. En simple, hacerse responsable hasta el final de las consecuencias que de una decisión emanen. Visto desde otra perspectiva, consciencia es la correcta ejecución del libre albedrío o real responsabilidad.

El ego tiende a objetar la definición de consciencia al no distinguir las diferencias entre responsabilidad y culpa. Discernir entre estos conceptos es crucial para poder avanzar.

Una de las ilusiones más presentes de la mente humana es la culpa. Nuestra sociedad, llena de creencias tergiversadas, nos ha inculcado que Somos culpables de lo que nos ocurre y, por ende, merecemos algún tipo de castigo. Ese constructo mental puede llegar a penetrar tan profundamente nuestro inconsciente que justifica la auto agresión, la cual puede expresarse de muchas maneras y en toda escala.

Se hace vital reconocer las diferencias. La culpa es simplemente una ilusión que emana del ego y que condiciona la mente, limitando nuestro potencial. Nos hace creer que merecemos castigo y es percibida justo cuando transgredimos los límites de lo que realmente me compete (hacerse cargo de

otros seres competentes). Mueve energía para que llegue el castigo redimitorio desde afuera, pero también desde nuestro interior, dejando que el ego ejecute el rol de verdugo del Ser.

En cambio, la responsabilidad es una hidalga disposición al cambio, una acción voluntaria que emana de la determinación de hacerse cargo de lo decidido; la aceptación de Ser consciente creador del presente que acepto incondicionalmente, con la consecuencia virtuosa de permitir que la verdad del Ser se manifieste, escuchando el susurro amoroso del alma.

Absolutamente nadie, ni tampoco usted, es culpable de lo que ocurre, aunque cada uno de nosotros sí es responsable de lo que elige vivir. Independiente de la consciencia desde la que se viva, cada uno puede decidir recuperar su equilibrio interno-externo y, a la vez, todos Somos responsables de cooperar en la armonía universal, haciéndonos cargo de lo que nos compete, es decir, definiendo los límites. Solo revelar la propia verdad libera a la mente (despertar). Es un acto doloroso en la medida que se haya resistido, pero es el dolor más liberador de todos.

Discernir nada tiene que ver con juzgar. El primero define nuestra real inteligencia o capacidad de ver diferencias. Siempre emana desde el real Ser. Mientras que juzgar es la tendencia del ego a cualificar la perfecta Creación. Así, el bien y el mal son constructos polares creados a partir del juicio egoico o, como mencionan textos sagrados, constituye el inicio de la dualidad después del “pecado original”.

El miedo a nuestro favor

*“Es la incertidumbre lo que nos seduce,
todo se hace maravilloso en la bruma”.*

FIÓDOR DOSTOIÉVSKI

Le preguntaron al maestro sufi, Rumi: “¿Qué es el miedo?”. A esto respondió: “Simple, el miedo es la no aceptación de la incertidumbre”.

Al no aceptar que no sabemos qué nos depara la vida, caemos en el juego ilusorio del miedo. La posibilidad de que algo indeseado ocurra gatilla el “modo amenaza”, que nos desconecta con la vida. Si en cambio aceptamos que no sabemos lo que vamos a vivir y que no Somos capaces de controlar nada, es decir, aceptamos la incertidumbre, podemos aventurarnos a vivir la vida “desde” ella y ya no como espectador atemorizado, algo bastante más saludable y, por cierto, entretenido.

Para algunos, el miedo es lo opuesto al amor, pero si aceptamos que la Fuente de lo que Somos es el Amor Universal, el miedo es simplemente la

carencia de amor. Una completa ilusión, pues la carencia o escasez emana desde el ego, va en contra de la abundancia de la vida y justifica el sufrimiento, como en el ejemplo habitual de creerse con carencia de tiempo.

Al respecto de la experiencia de miedo, vale recordar que este subyace a otros estados como la vergüenza, timidez, ansiedad, culpa, rabia, violencia, pánico, terror y euforia, entre otros.

Somos amor y vinimos a vivenciarlo. No obstante, para recordárnoslo aprendemos a vivir el miedo. Sin embargo, esta vivencia puede ser muy útil. Desde la era prehistórica conocimos el entorno gracias al miedo. Así, descubriríamos al animal al cual no había que acercarse o el fruto venenoso que debíamos evitar comer. El miedo como alerta de amenaza ha sido siempre bastante útil. Pero, con la evolución, llevamos esa fuente de miedo hacia lo interno y hoy tememos, habitualmente, a conjeturas de una mente poco presente.

Podemos jugar a ser temerarios y aceptar que el miedo emana siempre desde el ego, intentando coartar la apertura de oportunidades de cambio y evolución. Dado eso, podemos decidir abrir la puerta que más miedo nos genera, en un acto de arrojo, pero conscientes del interés del ego en evitar su despertar.

No hay mejor cambio que aquel promovido desde la observación y el reconocimiento consciente de nuestra propia sombra. Es solo develando nuestros aspectos oscuros (ocultos o desconocidos) que logramos conocer el matiz completo de los que Somos y, así, vivir el juego de llegar a los extremos, conociendo nuestro camino medio (sin perder u olvidar nuestra esencia).

Siempre hemos podido elegir cómo reaccionar ante lo que ocurre. El miedo, en medida de que se limite a promover la advertencia, puede pasar a ser un gran guardián de nuestra vida.

Hay aspectos de la vida que parecen ser transversales fuentes de miedo. El dolor, por ejemplo, si bien es parte de la vida, muchas veces produce miedo. De hecho, llegamos a la vida experimentando dolor al pasar por el canal del parto, acto que energéticamente nos vincula de forma indisoluble con nuestra madre. No obstante, todos hemos agregado mente egoica al dolor, creando sufrimiento a partir del dolor.

El dolor es físico, pero el sufrimiento es mental. El ego mental tiñe al dolor con dramatización. Todos lo hemos hecho. Le agregamos condimento al dolor para lograr lo que llamo “factor ganancial implícito”. Es el clásico caso del niño que siente un leve dolor de estómago, pero que se percata que si pone cara de sentir un gran dolor (sufrimiento), fomenta la acción cómplice de la madre que lo atenderá con cuidados especiales el resto del día.

Así, “adornamos” el pasado para que suene más lastimero y proyectamos un futuro catastrófico para justificar, inconscientemente, intranquilidad y no enfrentarnos.

Recuerdo haber presenciado a un grupo de mujeres adultas mayores hablando sobre sus dolencias. Una iniciaba el diálogo comentando que le habían diagnosticado artrosis de rodilla y que desde entonces cojeaba. Rápidamente, una compañera de grupo, literalmente, saltaba al comentar sobre la artritis reumatoidea que la tenía casi inválida. No terminaba su comentario, cuando otra del grupo se ponía de pie para mostrar la úlcera varicosa que la tenía “a punto de la amputación”. La competencia del sufrimiento se terminó cuando la más añosa del grupo expresó: “A mí, en cambio, me felicitan porque a mi edad estoy como una quinceañera”.

El sufrimiento es consecuencia de resistirse a avanzar y fluir con la vida, o lo que es lo mismo: juzgar los cambios que promueve la vida como perjudiciales, desaprovechando la crisis. Proviene siempre desde el ego y por ende, puede trascenderse desde el amor.

De modo inconsciente, elegimos sufrir también cada vez que divagamos hacia el futuro (pura ilusión) o hacia el pasado (cargado de ilusión), desperdiçando el invaluable presente o regalo que nos ofrece constantemente la vida.

Algunas historias de vida resultan más impactantes que cualquier serie de ficción. Parecieran estar destinadas al sufrimiento. Las infinitas dificultades, crisis de salud y obstáculos varios hacen cuestionar cómo es que sigue viva esa persona. Tildadas muchas veces de “guerreras” o “luchadoras”, son literalmente un milagro andante. ¿Será ese realmente su propósito?

Recordemos que ningún Avatar nos dejó el mensaje de que hemos venido a luchar contra algo —la muerte, la pobreza, el cáncer o la injusticia, como ejemplo—, sino más bien, de que hemos venido a amar y ser amados. En una pelea o, llevándolo a escala mayor, en una guerra, el “vencedor” en realidad ha perdido tanto o más que el “derrotado”, pues nadie gana en una pelea, ni menos en una guerra. Entonces, cabe hacernos la pregunta: ¿para qué será que elegimos muchas veces “luchar” por algo en la vida?

Imagine una gran montaña frente a usted y que su propósito trascendental es llegar a la cima. Para subir, se le ofrecen dos vías: por un lado, un ascensor perfecto, con gran vista y rapidez para subir y, por otro lado, una escalera empinadísima, llena de obstáculos peliagudos y peligros varios. Pudiendo elegir cualquiera, ¿por qué será que muchos —la mayoría— eligen la escalera?

Las justificaciones son muchas: “es que lo que cuesta se disfruta más y lo que llega fácil no se valora o se va fácil”, que “es el rigor del trayecto lo realmente importante”, etc. Lo cierto es que muchos eligen subir la escalera en vez de tomar el ascensor con la idea inconsciente de que ese es el camino que nos “merecemos”. Pues vale la pena reflexionar por qué no nos sentimos merecedores de algo mejor.

Desde una cultura que no discierne entre responsabilidad y culpa, aquel que siente algún nivel de culpa “merece” castigo. Esta idea está tan instaurada en nuestro inconsciente que, al percibir que el castigo no llega desde lo externo, nos auto infringimos el castigo redimitorio. Esta es la gran justificación de no sentirnos merecedores de lo mejor.

El ego nos hace olvidar que lo único realmente justo es la vida misma y que, por lo mismo, podemos confiar plenamente en que las aparentes injusticias se repararán sin necesidad de nuestro esfuerzo. Tendemos a creer que debemos hacer justicia por nuestras manos o buscar inconscientemente expiar nuestra culpa con un castigo en forma de sufrimiento, una gran ilusión que castra la mayoría de nuestros sueños y potencial de felicidad.

Así es, elegimos sufrir para recibir el castigo merecido desde el ego. Verá usted la cantidad de influencias externas que hemos percibido desde la niñez respecto a que esto es lo que “debe ocurrir”.

La experiencia del rigor, graficada en la escalera peligrosa, es propia del antiguo paradigma, mientras que en el actual ya no es necesario. Se aprende del rigor, es cierto, pero vivimos ya la era de la plenitud como consecuencia de vivir de modo consciente. Nadie dijo que la vida es fácil, pero sí es simple. Lo difícil es llegar a Ser simple, pues requiere evolución de consciencia.

Depende de nosotros hacernos responsables de nuestras decisiones y dejar la idea arcaica y manipulada de que Somos culpables de algo. No somos culpables de nada, sí somos responsables de todo lo que nos ocurre, y dado esto, podemos empezar a creer que sí somos merecedores de algo mejor (amarnos), luego de hacernos cargo de nuestras responsabilidades.

Todo aquello que reside en la mente es una elección, consciente o inconsciente. Así, la carencia, mediocridad, insatisfacción, sufrimiento y el miedo residen en la mente como ideas ilusorias y depende solo de nosotros decidir despertar.

El cuerpo ante el miedo

“Aquel presumido a la moda, es el mismo acobardado que se protege de las falsas miradas”.

AZUL

El cuerpo físico también vive el miedo. Lo hace desde la reacción fisiológica del estrés. Este concepto, nacido en los años ochenta, aún constituye una especie de “comodín” desde la visión convencional de la medicina para aquel factor psicoemocional, cada vez más aceptado por el paciente como causante del desequilibrio o enfermedad que le aqueja.

Un organismo amenazado activa una mente en constante “alerta”, implicando un enorme esfuerzo del organismo, lo que es insostenible en el tiempo. En ese estado, el cerebro se siente amenazado ante la incertidumbre sobre el futuro. Y en amenaza, el cerebro prioriza atender a los órganos que servirán para la acción de huir o defendernos-atacar: cerebro, músculos, ojos, oídos, pulmones, páncreas, etc., pero a la vez, dejará sin recursos a los que no ayudan en plena “amenaza”, como el estómago, intestinos, riñones y órganos sexuales. Estos, al no recibir la atención cerebral, empiezan a funcionar inapropiadamente, manifestando síntomas. Y si esta percepción de amenaza no cede, también se afectarán los órganos plenamente activos, pues se agotarán.

Somos mucho más que creencias o pensamientos. Siento que una mente ruidosa busca atención, tal como un niño inquieto. La atención sobre los pensamientos es una capacidad de la consciencia, que se domina con hábitos liberadores como la meditación. Igual que la acidez estomacal —que la mayoría de las veces ocurre por escasez de jugo gástrico—, la falta de atención sobre la mente posibilita la rumia. Las grandes olas de la superficie no alcanzan a alterar la calma del océano profundo, así, los pensamientos o berrinches de quien busca atención no modifican quienes Somos. Solo falta vincularse a través de la atención para que se reconozcan en un espejo válido.

Interesante es que aquella fuente de amenaza generadora de estrés, puede ser real o ilusoria. Tal es el caso de una pesadilla persecutoria, donde hay riesgo de que pase algo en plena ensoñación. Solo un área de la mente será la que aclara al despertar que lo vivido era un mal sueño o pesadilla, pero el cuerpo —sudor, taquicardia, hormonas activantes, contracturas musculares, etc.—, no perciben diferencia alguna en la reacción de estrés.

Así, podemos comprender cómo el estrés tiene un sentido útil de defendernos de la amenaza, pero al no enfrentarla para limitar la reacción de estrés, hacemos de la amenaza nuestra fuente interna de rumia mental, olvidando que en el presente no hay cabida para el miedo o el estrés.

A nivel celular, existe el estrés oxidativo o desbalance entre agentes antioxidantes y los llamados radicales libres que, al consumirse los antioxidantes, pasan a predominar, promoviendo oxidación, inflamación e incluso la necrosis celular.

El estrés es útil y absolutamente normal, siempre y cuando lo limitemos a despertarnos o permitirnos la reacción de sobrevida, es decir, una reacción aguda o de corto tiempo. El hacerlo crónico o mantenerlo como constante estrategia de vida, constituye el factor base en todo desequilibrio o enfermedad asociada a inflamación.

El “modo amenaza”, equivalente al estrés, es generador de olvido. Le invito a reflexionar sobre una analogía aclaradora. Sigamos en la escala celular

e imaginemos el entorno, por ejemplo, de una célula de la mama. La vida, a este nivel, se coordina a través del llamado ciclo celular que básicamente comprende nacer, madurar, realizar su trabajo como parte del tejido mamario, reproducirse y morir.

Generación tras generación, la célula mamaria cumple su ciclo, sabiéndose perteneciente a un grupo mayor o tejido que le da sentido a su existencia. Si el organismo al cual pertenece este tejido, inicia un estilo de vida poco consciente de su bienestar, incorporando hábitos como una inapropiada nutrición, estrés mental mantenido, sedentarismo, tabaco, mal dormir y relaciones tóxicas; a nivel celular, el intersticio o espacio entre células — también llamada matriz extracelular—, perderá su prístina base acuosa, para contaminarse con toxinas e impedirá una adecuada irrigación, con la consecuente malnutrición, baja oxigenación, disfunción emuntoria (órganos depurativos) y promoción de inflamación, involucrando citoquinas y otras moléculas relativas al estrés, como cortisol, adrenalina e histamina (estrés oxidativo).

En este escenario, a la célula mamaria ya no le es fácil reconocerse como perteneciente a un tejido, pues pareciera estar viviendo sola, sin un sentido mayor, dado que el espacio intercelular contaminado le dificulta apreciar su labor trascendente, siendo parte fundamental de un organismo mayor.

Ante la percepción de no pertenencia o abandono, la célula puede recurrir a una última acción de interesante introversión, pues puede encontrar nuevamente su sentido de existencia en el ADN de su propio núcleo para, a través de un proceso químico de metilación, recordar que es parte del tejido mamario. De no poder llevar a cabo esta acción de auto rescate y encontrarse en un entorno absolutamente contaminado, la célula se olvida de sí misma, del tejido al que pertenece y de su propósito trascendente para el organismo al que pertenece y, ante esa desesperación, decide no morir. Esto, claramente, va en contra del ciclo celular fisiológico, que siempre incluyó la muerte como parte de su vida. Y sabemos hace decenas de años que la única célula inmortal de un organismo es la célula tumoral, pues esta, transgrediendo el orden superior del ciclo celular, no espera su madurez para reproducirse y lo hace exponencialmente, una y otra vez, acumulando células inmaduras y constituyendo un tumor dentro del tejido.

Si el crecimiento se caotiza aún más, el conjunto de células inmaduras o tumor, requieren de mayor irrigación que la basal, invadiendo tejido circulatorio circundante, además de poder llegar a cualquier otra parte del organismo, configurando un comportamiento maligno o metastásico, origen de todo tipo de cáncer. En el caso del ejemplo, cáncer mamario.

En una profundización de esta reflexión, la célula tumoral ha olvidado su sentido de vivir. Esto la lleva a “desdiferenciarse”, es decir, a volverse

totipotencial o capaz de ser parte de cualquier otro tejido. El riesgo es que pueda hacer metástasis en otro órgano, pero esto solo ocurrirá si la célula continúa en su caótica intención de sobrevivir sin un propósito o sentido de vida. En el caso de sí tener un sentido definido, como sería la transferencia de células madre —que puede ocurrir desde un feto en formación hacia su madre herida o enferma—, la totipotencialidad de las células es benéfica y pasa a ser sanadora.

“Como es arriba es abajo, como es afuera es adentro”, dijo el sabio egipcio *Hermes Trismegisto*. Varias cosmovisiones de pueblos originarios, filosofías o corrientes de pensamiento milenarias consideran nuestra fractalidad con el universo. Y en la analogía presentada, la persona que experimenta el cáncer de mama también podrá reconocer la percepción de no pertenencia o desamparo, falta de propósito trascendental en su vida y que, desde la visión de la medicina consciente, particularmente vinculada al tejido mamario, asocia un cáncer de mama a relaciones interpersonales conflictuadas, con dependencia, es decir, no desde el amor incondicional.

Esto da pistas sobre el origen de aquel desamparo, pues ligado al vórtice energético del tejido mamario o cuarto *chakra* (“*Anahata*” en sanskrit), es el punto en el cual generamos relaciones desde el amor, hacia la izquierda con la energía femenina o a la derecha, con lo masculino.

A escala aún mayor, podemos reconocer cuánto, como humanidad, hemos olvidado lo que significa ser realmente humanos, parte de un ser vivo gigante o planeta tierra, coexistiendo con otras especies para vivir en armonía y con un propósito colectivo trascendente.

Así, análogamente, la célula puede decidir morir de dos maneras: una programada según su ciclo de vida, de forma limpia y sin inflamación, llamada *apoptosis*; y otra que genera mucha inflamación, afectando a su entorno, llamada *necrosis*. Pero también existe la posibilidad, como describí en el ejemplo, de que la célula no acepte que debe morir y se “crea” inmortal, promoviendo el caos celular.

El miedo a la muerte, tema que será desarrollado en un capítulo más adelante, se basa en uno de los mayores misterios para el ser humano. No saber sobre la muerte es una consecuencia de no haberse atrevido a enfrentarla, o lo que es igual, haberla evitado. Dentro de muchos tesoros que ofrece ir de frente hacia este aspecto tan desconocido u oscuro de la vida, está el principal fundamento de la ley universal de los ciclos o ciclicidad. Todo inicia y termina, para continuar siendo, transformándose o ciclando.

Siento que ha llegado el momento de reconocer como humanidad que nuestro comportamiento ha sido similar al de un cáncer del planeta, creyendo solo que debemos sobrevivir y rehuir de la muerte, explotando insosteniblemente los recursos naturales, contaminando casi todos los elementos

básicos, exterminando especies y llevando a la agonía a nuestra propia madre naturaleza.

Tal como una célula es una legítima singularidad, esta se une al todo mediante el organismo mayor del cual es parte. Así, cada ser humano puede decidir continuar olvidado del orden divino o recordar que es parte fundamental de una consciencia mayor en plena evolución.

Ego revelado

*“Sé experto en tu sombra
y la luz emergerá naturalmente”.*

AZUL

Para cambiar algo debemos antes aceptarlo completamente. No hay otra manera. Es el milagro de la rendición, parte de ejecutar el amor que hemos venido a experimentar, en la práctica, aceptando incondicionalmente.

El ego para mí genera la resistencia a la aceptación de lo que Somos. Es aquel aspecto de nuestra existencia en este plano dual, que se opone al real Ser y que nos mantiene olvidados. Nos hace llegar a la vida, olvidando lo que Somos antes de nacer y el sentido de estar encarnando nuevamente. En suma, todo lo que nos aleja de lo que Somos; todo lo que se aleja del amor.

El ego es capaz de hacerse presente en todas nuestras dimensiones de existencia: física, mental, emocional, social y espiritual. No sabe ver diferencias y generaliza, como hábito para mantenernos en la misma inconsciencia de creernos limitados y a la vez conocedores de todo. Utiliza el miedo, la emoción con la más baja frecuencia de vibración, para limitar nuestra evolución y condenarnos al olvido de nuestro potencial. El miedo constituye la gran herramienta del ego para dificultar nuestro despertar. Así, el miedo a la muerte, a que ocurra algo (amenaza), a perder a alguien o algo, a fallar en algún rol, a depender o perder nuestra libertad y los infinitos motivos por los cuales sentir miedo, son ejemplos de cómo nos puede limitar.

El miedo constituye la más potente estrategia de control de masas, y entendiendo que el control ilusorio coarta la libertad natural, el ego puede encarcelarnos más efectivamente que ningún sistema de justicia.

Sin embargo, el ego, como todo, tiene un propósito o sentido de existencia. Es por esto que no debe ser considerado un enemigo, pues mantener una lucha contra este es absurdo. Es una pelea que se gana solo cuando uno se rinde.

Al ego no se le lucha, soslaya o rehúye, sino que más bien se le reconoce e integra desde el amor para aprovechar su existencia a favor del reconocimiento del real Ser.

Tal como lo hace un árbol, es preciso mirar constantemente nuestra sombra para guiar nuestro crecimiento en rectitud con nuestro propósito. Dicen que si no se puede contra el enemigo vale unirse a este, pues siento que al ego se le vence desde el amor al fundirlo con el real Ser, dejando de juzgarlo como enemigo.

El ego no puede ser más grande que uno mismo, pues depende del Ser y se alimenta de nuestro miedo. Tal como una bola de nieve el miedo crece —y el ego domina— hasta que giramos a enfrentarlo. En ese momento vemos la fuente del miedo tal como es, la podemos aceptar y transmutar a nuestro favor, cual magos, para crecer reconociendo al miedo como herramienta del ego.

El miedo no se vence, más bien se enfrenta, se reconoce y luego se aprende de él. Pasamos de temerle a respetarle, simplemente dejando de lucharle.

La doctora en psicología, Dra. Nicole LePera, describe cuatro niveles de consciencia sobre el ego:

1. Inconsciencia sobre el ego: No hay consciencia sobre el ego. El ego se expresa sensible e hiperreactivo. Controla todo el comportamiento. Hay gran rigidez mental. Cualquier discrepancia se percibe como amenaza a uno mismo (al yo egoico). El ego se protege por sobre la autonomía personal. Hay altos niveles de auto traición (brecha con el real Ser).

2. Consciencia del ego: Se ha logrado resonancia con el mundo interior. Se es capaz de observar las “historias del ego” (pensamientos) como separadas de uno mismo, pues no se cree en todos los pensamientos. Se es capaz de pecar cuando el ego es gatillado. Menos atado a los pensamientos como “la verdad”, se permite la discrepancia. Divaga aún entre la consciencia del Ser y la inconsciencia del ego.

3. Testigo (Consciente): Practica la observación del Ser. Se es capaz de observar las historias del ego y sus activaciones, constantemente. Capaz de responder más que de reaccionar. El ego persiste activo, pero no controla decisiones, hábitos, patrones o conductas.

4. Integración del ego: Hay aceptación de la sombra del Ser y los estados emocionales asociados. El ego es completamente reconocido (autonomía del Ser). A veces, este nivel es referido como la “muerte del ego”. La consciencia más allá de los pensamientos no necesita dar un sentido a las experiencias de la vida. Hay maestría emocional.

Desde una mirada energética sobre la muerte podemos decir que la integración del ego permite que este muera, pues se funde indisolublemente con el real Ser y volvemos a la Fuente creadora.

Para mí, la mera existencia del ego es un signo inequívoco de la dualidad en la que nos encontramos mientras haya olvido.

Iremos revisando en los capítulos siguientes cómo reconocer al ego en cada dimensión en la que se entromete e invitaremos a considerar estrategias para aprovechar su existencia, siempre agradeciendo y aceptando su realidad como cualquier aspecto que queramos trascender o superar.

La vida es cambio: todo vibra

“El mundo cambia en medida de que cada uno de nosotros se permita desafinar para luego armonizar. Toda evolución comienza con mi propia rebelión a la comodidad”.

AZUL

Lo que no cambia no está vivo, o lo que es lo mismo, la vida es impermanencia. A su vez, todo lo que no estamos cambiando —amando y fluyendo con la vida—, lo estamos eligiendo retener, yendo en contra de que viva, es decir, se transforme.

Todo es energía. Átomos y partículas subatómicas están en continuo movimiento. La energía ocupa formas, pero no permanece en ella. Cualquier físico sabe que la energía no se acaba, sino que solo se transforma. Finalmente, todo vibra. Somos parte integrante de un gran uni-verso vibracional o danza de la vida que invita al cambio continuo.

La luz, el sonido, las células, los órganos, lo que expreso y mis pensamientos vibran también, se movilizan y afectan al todo del cual somos parte.

La vida es vibración continua, tiene “altos y bajos”, como decimos coloquialmente, pues no es posible evitar que la vida ocurra con sus oscilaciones o cambios inherentes. Siendo así, buscar que nada nos pase —aversión al riesgo del cambio— o aferrarse a lo conocido —zona de confort—, creyendo factible poder evitar el devenir de la vida en nosotros, además de un acto soberbio e iluso, equivale a dejar de vivir y solo estar vivos (sobrevivir).

A modo de ejemplo, imagine poder observar la vida como una onda en un monitor cardíaco. Quien vive cabalmente cada experiencia se llenará de altos y bajos, permitiéndose los cambios que le ofrece la vida —un monitor lleno de ondas de gran amplitud—, mientras que quien se resiste al cambio, llevará una vida plana o poco viva, es decir, solo sobrevive —un monitor casi plano—.

Parte de las asignaturas pendientes de aprobar en este planeta escuela, es desvelar la ilusión de no afectar al universo con el modo en que decido vivir (o estar vivo), con mis pensamientos o a través de mis emociones.

Las frecuencias vibracionales de las emociones forman un gradiente, nos permiten escalar o graduar desde la emoción más baja hasta la más elevada,

según su rata vibratoria. Así, la emoción de más baja frecuencia vibracional es el miedo y la más alta el amor. En medio de ambas polaridades podemos encontrar muchas maneras de llamarle al miedo, como vergüenza, timidez, culpa, ansiedad, pánico y terror, pero también, muchas emociones ligadas al amor, como paz, felicidad, armonía, prosperidad, trascendencia.

Quizás lo más relevante se da en la “bisagra” de esta escala espiral ascendente o descendente. Toda frecuencia baja empieza en una mentira u ocultamiento de la verdad. “Detrás de todo mentiroso hay un miedoso”, decía Yatiri Ma, refiriéndose a cómo la mentira baja nuestra frecuencia vibracional, acercándonos al miedo. Aquel que miente, le teme a la verdad, o a lo que cree generará la exposición de la verdad. Me acuerdo de mi esposa, quien una vez me preguntó: “¿Cuál es la diferencia entre una mentira pequeña y una grande?”. Hasta ahora, no le puedo responder asertivamente, pero sí aprendí que de algo que aceptamos que nos daña, como mentir, no existe “dosis baja”.

Si en el ejemplo cambiamos la mentira por la guerra, dosis de una droga, golpe, abuso, etc., siempre ocurre lo mismo: es perjudicial de igual manera.

Así, hacia las polaridades altas en frecuencia en esta escala siempre habemos de iniciar por la verdad revelada. Vibrar en la frecuencia de la verdad es la base y el único camino para ser felices, sentirnos plenos y en paz, coherentes, armoniosos con la naturaleza y lograr el último examen pendiente de este planeta escuela: experimentar el Amor Universal.

Interesante es reflexionar respecto a cómo las frecuencias vibratorias bajas, es decir, las que siguen de la mentira, son influenciadas por el mundo externo. Parecemos temerle a lo que el ego presenta como ajeno en lo externo. Esto justifica el gran esfuerzo energético que implica ser coherentes con una inicial mentira.

Mientras que, hacia el amor, el único esfuerzo se da en vencer el miedo a exponer la verdad. Luego de ello, el trabajo es solo interno. La evolución fluye, tomando consciencia de que lo externo no es sino una proyección de lo que Somos.

Nada nuevo bajo el Sol

*“Recordarse, renacer y recrearse,
nada es realmente nuevo en este juego”.*

AZUL

En esta era en que vivimos, ya todo ha sido entregado. Como humanidad hemos logrado la “globalización” (pseudo-unión), que nos permite tener acceso a la información antes hermética. Los grandes avatares de la

historia ya dejaron su mensaje, y el actual desafío es entonces recordar y vivir en coherencia con estos. Es pasar a ser nuestros propios maestros, devotos del Ser que Somos.

En español, el recordar podría entenderse como volver a pasar por el corazón (re-cordar), la morada de toda la sabiduría ya lograda y entregada desde el amor. En inglés el término se traduce como *remember*, que podríamos separar en re-member o volver a unir a los miembros. Cuando dos o más entidades vibran a la misma frecuencia, funcionan energéticamente como uno solo.

Somos co-creadores del universo. Esto es muy interesante, pues nos otorga un rol protagónico en todo lo que nos “ocurre”, pero además nos asigna una enorme responsabilidad. Considerando que el ser humano fue creado a “imagen y semejanza” de la Fuente, siempre hemos tenido la posibilidad de aprovechar la gran virtud divina que se nos ha brindado. Constituye el más valioso tesoro, que nos permite efectivamente co-crear en este plano dual, hacia una polaridad o la contraria. Esta virtud es el “libre albedrío”.

El Alma requiere saberse libre de Ser. Libertad es un concepto complejo, pues para ejecutarse efectivamente implica reconocer claramente los límites de esta. Como en todo, la libertad *absoluta* no es aplicable en este plano dual, donde requerimos socialmente respetar al legítimo “otro”, que constituye simplemente una proyección de aquello que aún no hemos reconocido en nosotros mismos.

La aplicación real del libre albedrío o capacidad de libre decisión se refiere a lo que en varios textos sagrados se expone como la capacidad cierta de poder “pedir” directamente y ser “escuchados” por la Fuente, además de hacerse responsables de lo que emane de dicha petición. Aquella Fuente que, por milenios y como humanidad, posicionamos “afuera” de nosotros, como una espiritualidad ajena y lejana, creencia desde la cual era requerido “re-ligarse” a esta, a través de una entidad que lo ofreciera. Así nace el concepto de religión, con el fin de re-ligarnos con la espiritualidad.

El maestro *Sri Romana Maharshi* decía: “Para la mayoría de las personas Dios es necesario. Pueden ir con uno, hasta que se dan cuenta de que ellos y Dios no son diferentes”. Cuando niño observaba que mi madre, supuestamente católica, no asistía a la iglesia. Con suerte, iba a la misa de gallo para Navidad, a la que más de una vez fui amablemente obligado a asistir. Para cuestionarla le preguntaba por qué no iba siempre a la iglesia, si decía ser católica. Y como sabia madre, una vez me respondió: “Sabes lo que pasa, hijo, es que yo tengo un teléfono rojo directo”. Y con eso, acalló cualquier otro tipo de cuestionamiento infantil sobre su coherencia.

Hay que comprender que la Fuente es Consciencia Universal y que está viva, nos escucha y responde. Hoy todos podemos levantar ese teléfono rojo y comunicarnos directamente con la Fuente creadora, pero es necesario sanar

antes cualquier conflicto egoico con nuestra espiritualidad. Por ejemplo, el ego es lo que hace dudar de la existencia de la Fuente creadora y también aquello que menosprecia nuestra capacidad de resonar con su frecuencia vibracional.

En la actual nueva era de la verdad, se hace más evidente que nunca que conectar con nuestra espiritualidad ya no requiere de intermediarios, y que cada uno de nosotros constituye en sí el templo o “morada” de la Fuente. Esto permite restablecer el concepto de espiritualidad tal como es: una vida en coherencia con lo que realmente Somos.

“Somos seres espirituales viviendo experiencias humanas y no ser humanos viviendo experiencias espirituales”, dijo el filósofo, religioso y paleontólogo francés Pierre Teilhard. Por milenios buscamos afuera aquello que solo se encuentra adentro: Somos la Fuente creadora y por fin lo estamos reconociendo. Podemos valorarnos, reconociéndonos como creadores. Ahora, esta potestad que estamos siendo invitados a recordar no está ajena de verse afectada por el ego —algo que iremos desarrollando más adelante—.

La creatividad o el acto de crear es la capacidad, en mi sentir, más impresionante del Ser. Tal y como lo logran otras especies, esta mágica capacidad “brota” de nosotros en situaciones de crisis extremas: cuando nos percibimos al borde de la muerte, en precariedad financiera, en medio de una fuerte depresión, duelo o, expresado en amplios términos, cuando la vida nos mueve a salir de nuestra comodidad. Ahí, en esa instancia, palpamos la capacidad creativa de reinventarnos o, visto de otra manera, de renacer ante la crisis (resiliencia).

Alguna vez me dijeron “es mejor cambiar antes que se *tenga* que cambiar”. La pregunta es, entonces, ¿será necesario esperar a la crisis máxima para aplicar la capacidad que siempre hemos tenido de crear nuestra propia vida?

Al parecer, siempre se nos ha brindado la oportunidad de crear otra realidad, sin requerir esperar a la crisis. En todo momento podemos aplicarla cuando ya nos sabemos capaces. La quietud de la mente permite volver a oír la paz del vacío necesario para crear.

Nuestra capacidad co-creadora de la realidad, la visualizo análogamente como una empresa montada en sociedad, donde uno de los socios decide actuar deslealmente, tomando decisiones sin escuchar los sabios consejos del otro socio, que nunca se equivoca. Esto, tarde o temprano, acabará por perjudicar a la empresa completa.

La mente egoica decidió ser el socio desleal, que no escucha las guías del sabio corazón. Y podemos prevenir la crisis, proveniente de una fuerza mayor, al decidir escuchar la guía sutil e infalible de nuestra real sabiduría.

Somos fractales del cosmos y en esta dimensión dual a la que decidimos venir a adquirir experiencias, podemos desarrollar el discernimiento de ver las diferencias entre los polos opuestos. Pero, en realidad, la gran enseñanza

es aceptar la integración, la colaboración ecuaníme de los polos; el famoso camino medio de la vida. Así, podemos contar con toda la energía del universo (fuerza mayor) si nos convertimos en este, y aquello solo se logra dejando la manía de separarnos y rindiéndonos a la unión.

La dualidad de esta dimensión se supera solo al lograr la unidad: siendo todos Uno. Co-crear conscientemente implica elevar nuestra frecuencia vibracional para resonar a igual frecuencia que la Fuente creadora.

En mi caso, quizás similar al suyo, sentí que el concepto de Fuente creadora ha sido muy tergiversado desde el dogmatismo religioso. Cuando niño, asistía a un colegio de base cristiana-británica y su directora era una respetada señora mayor, de gran fe, que repetía cada vez que uno se cruzaba con ella: “*God is love, love is God*” (Dios es amor, el amor es Dios). En ese momento, la frase no pasaba de ser una reiteración en un contexto de una religión impuesta y expresada en un idioma distinto al de mi origen.

Fue después de casi 25 años que escuché de la maestra “por sobre el Amor nada existe”. Esto me hacía mucho sentido, pues en ese entonces analizaba que el mayor acto creador por antonomasia del ser humano consistía en gestar una vida, lo que implicaba “hacer el amor”. Después, me di cuenta de que, como todo acto, por simple que fuera, si se realizaba desde el amor, era logrado de manera óptima en todo aspecto. Nada superaba al amor. Efectivamente es la frecuencia vibracional más elevada de todas. Esto lo sopesaba con mis nuevos conocimientos desde la visión cuántica, que me permitían reconocer a la Fuente como una frecuencia de energía, la original y más alta de todas.

Pasaron cerca de cinco años para ratificar aún más las señales, al conocer a Hernán Zambrano, médico chileno con alta percepción y muchos años de aplicar la radiestesia (medición de frecuencias vibracionales), que además hacía a través de la meditación trascendental. Esto le había permitido medir, literalmente, casi todo: personas, conceptos, ideologías, emociones; desde las más bajas a las más elevadas. Estudios que están expuestos en su libro “Bioenergética evolutiva”. Fue él quien, espontáneamente, me corroboró que el concepto de Dios vibra exactamente a la misma frecuencia que el concepto de Amor Universal al igual que el concepto de Vida, y que esta frecuencia es la más elevada de todas. Nada existe por sobre ella y los tres conceptos —Dios, Amor Universal y vida— conforman la misma entidad Fuente creadora suprema.

Lo cierto es que lo relevante nunca ha sido el cómo se le conciba o incluso dónde se le sitúe, ya sea externa o internamente. Será siempre válido si para alguien la Fuente creadora resuena con el concepto de Dios, Universo, Vida, Amor, Gaia, Cristo, Brahma, Alá, Mahoma, Krishna, Buda, I Am, Big-Bang y un largo listado más. Lo relevante es dirigir el decreto directamente hacia LO más alto o elevado en frecuencia que para uno exista —en su verdad íntima—, y con el supremo respeto que merece. Cómo concibamos a la Fuente

es algo que ya no necesitamos corroborar con el entorno o con lo que cualquier legítimo otro conciba, pues resonar con la divinidad (Verdad) que encontramos en nosotros mismos es un proceso absolutamente personal.

Recalco que vivimos ya la era de la verdad, por lo que es factible concebir a la Fuente como interna y no externa, pues es perfectamente válido que un decreto consciente se dirija a lo divino en el Ser que Somos. Llegar a expresar: “Soy la Fuente de toda creación” implica haber aceptado el desafío de reconocerse, distinguiéndose del ego que nos aleja de la Fuente de creación. De hecho, todo lo que externalizamos ya lo estamos juzgando o definiendo desde el ego.

Reconocer nuestra capacidad de Ser o dirigirnos hacia esa Fuente de espiritualidad que antes, en el antiguo paradigma, quedaba aparentemente muy lejos, constituye el primer paso para lograr un decreto consciente y terapéutico. Podemos llegar a aceptar que decretar es un juramento con uno mismo y hacerse cargo es un acto de auto-lealtad.

Para mí, fue un largo trecho, en el que pasé de un escepticismo propio de la formación científica a considerarme casi atea, y digo casi pues nunca tuve el coraje de desmentir la existencia de una gran Fuente creadora; deambulé por propias adecuaciones de dogmas como el cristianismo, catolicismo, budismo, hinduismo; o desde la visión metafísica, filosofía clásica, ciencia cuántica y otras corrientes de pensamiento, hasta que me rendí a aceptar que para mí la Fuente es el Amor Universal del que Soy fuente y parte, y que expreso como Altísimo Dios Padre-Madre.

¿A quién debemos preguntar sobre nuestro sentir respecto de la Fuente creadora? Solo a nuestro corazón. Es la verdad en cada uno con la que se debe sopesar. Nadie podrá determinarlo por nosotros, es la primera lealtad hacia uno mismo. Nadie nos podrá corregir o insinuar si lo que concebimos como Fuente creadora es o no correcto, pues es la verdad de cada uno.

Muchas veces me han preguntado si creo en Dios. Interesante es la exigencia por creer o no creer algo, pues se deja de requerir creer en algo cuando ya se ha vivenciado. Es como el contactado que, consciente de su vivencia, ya no requiere que otros le crean. Mi respuesta actual es que no solo creo, sino que Vivo la Fuente. Me dispongo desde y para la Vida, soy devoto del Amor y uno solo con el orden divino. Permito que la Vida me viva, rindiéndome a su perfección.

No es fácil, pero hoy estamos todos siendo invitados a lograrlo. Es el momento de resolver nuestra espiritualidad y sabernos sostenidos de modo perfecto en la vida, gracias a una super consciencia a la que accedemos tan solo con disponernos a dejar de resistir con creencias.

En este nuevo paradigma estaba expresado que las instituciones maleadas por intermediarios egoicos (con ego) se iban a derrumbar al revelarse

sus sombras. Es así como muchas religiones están siendo cuestionadas por evidentes incoherencias de sus autoridades.

No obstante, y desde una disposición compasiva, hasta el más ateo ha requerido un dios para negarlo. Buscar guiarse a través de un dogma religioso es válido y a muchos les es muy útil. Permite limitar los conceptos sobre espiritualidad para lograr abordarlos desde la creciente consciencia. Me gusta el ejemplo de aquel científico escéptico que rebatía fervientemente la existencia de Dios, demostrando muchas veces más fe en su creencia que un ferviente creyente religioso. Como dijo Deepak Chopra: “Religión es creer en la experiencia ajena, espiritualidad es vivir la propia”.

He observado que, por estas latitudes, una persona que es encarcelada por un crimen cometido y que se dispone a cambiar, puede ser rescatado por la religión, que le ofrece límites por los que guiarse hacia un propósito mayor. Es el caso de la religión evangélica y su interpretación de la Biblia, que ha ayudado a muchos a salir de un pozo muy profundo de auto olvido. Ese es un correcto uso de la religión, pero la libertad genuina la logrará a través de la consciencia de Ser la espiritualidad.

Seguir creyendo que somos ajenos a la Fuente, que es una entidad que juzga, castiga o que tiene un rostro masculino es parte del ego espiritual —que analizaremos más adelante—. Hoy, la espiritualidad permite concebir la coherencia de vida dirigida hacia el amor, como el único dogma que debiéramos seguir. Recordemos que ningún Avatar real fundó alguna religión, sino que fueron sus seguidores con el ego propio de un discípulo o aprendiz.

El concepto de fe trasciende cualquier dogma y dado que ya vivimos la era de la “automaestría”, ha llegado el momento de lograr la fe en uno mismo. Para hacer un decreto consciente, la fe puede llegar a estar depositada en la divinidad que logro encontrar (resonar) en mí (lo que Soy). Así, el decreto pasa de ser plegaria a un auto juramento o determinación consciente.

No hay realmente nada nuevo bajo el Sol. Ha llegado el momento de ser coherentes con lo que ya sabemos. Todo lo que queríamos conocer ya ha sido expresado por los grandes Avatares de la historia. Es tiempo de poner en práctica lo que se siente y piensa, es decir, ser uno con la propia verdad. Este es el gran desafío del nuevo paradigma de la consciencia: la coherencia con lo que Somos.

Yatiri Ma me decía ante mi afán, casi obsesivo de inscribirme en cursos y postular a posgrados solo para saber más: “Ricardo, deje de coleccionar diplomas. El único diploma por el cual lo medirán será el nivel de coherencia que muestre”.

Vivimos un despertar de los pueblos en cuento a la defensa de nuestros derechos como humanos y le estamos exigiendo a los gobiernos coherencia en sus actos. Lo interesante es tomar consciencia de que exigimos coherencia sin antes ser coherentes con nosotros mismos. Desde una actitud