

El medio más rápido y directo a la Felicidad eterna

Antiguo título: El impostor

Autor: Michael Langford

Introducción y cómo leer este libro

1. Durante milenios los humanos han estado atascados en el mismo pozo de problemas interiores sin resolver.
2. Hace miles de años los humanos tenían problemas con el sufrimiento, el pesar (la tristeza), la ira, el miedo, la violencia, el engaño, la mentira, la muerte, etc...
3. Hoy los humanos tienen problemas con el sufrimiento, el pesar, la ira, el miedo, la violencia, el engaño, la mentira, la muerte, etc...
4. Todos estos problemas tienen una causa única.
5. En este libro se revela la causa de esa falta de progreso y la solución que realmente funciona.
6. Hay un secreto, un eslabón perdido, un círculo vicioso, que mantiene a los humanos atascados en el mismo pozo de problemas sin resolver.
7. Ese secreto, ese eslabón perdido, ese círculo vicioso se revela en este libro.
8. Cómo liberarse de esa antigua trampa humana también se revela en este libro.
9. Las soluciones enseñadas en el pasado han fallado.
10. Ni uno de cada millón de humanos se ha librado de todo el sufrimiento y se ha establecido en la felicidad-amor-consciencia-infinita-eterna absoluta y perfecta gracias a las soluciones que se han enseñado a la humanidad en el pasado.
11. Es posible liberarse de todo pesar y sufrimiento y experimentar la felicidad perfecta, absoluta, eterna e infinita aquí y ahora, en esta vida.
12. Es posible para todos los humanos, no solo para algunos humanos.
13. Hay un medio rápido a la felicidad eterna.

14. Ese medio rápido se explica en este libro.
15. Las estrategias que usa el ego para evitar la liberación y cómo acabar con esas estrategias también se revelan en este libro.
16. Para cualquier camino espiritual en el que estés, este libro será de gran ayuda.
17. El problema del ego distorsionando, distrayendo y manteniendo la atención dirigida hacia fuera, es un problema compartido por todos los humanos, no importa el camino en el que estén.
18. Los trucos del ego se han examinado raramente en la literatura espiritual.
19. Los trucos del ego son revelados en este libro.
20. Cómo acabar con los trucos del ego también es explicado en este libro, haciendo este libro una contribución única e inmensa.
21. Este libro será una gran ayuda para todos los humanos, incluyendo aquellos que no están en un camino espiritual, porque el medio más rápido para el final del sufrimiento y el pesar y para vivir en consciencia-amor-felicidad es beneficioso para todos.

Cómo leer este libro

22. Cuando se enseña a los humanos a leer en la escuela, se les enseña a acumular información y almacenarla en la memoria para ser capaces de pasar un test o examen.
23. Si esta misma aproximación se usa cuando se lee una enseñanza auténticamente espiritual, el humano se perderá lo que se está transmitiendo.
24. Se necesita una aproximación completamente diferente para las lecturas espirituales.
25. El propósito de una auténtica enseñanza espiritual es despertar una experiencia.
26. El propósito de una auténtica enseñanza espiritual es despertar una revelación.
27. Para despertar una revelación, lee muy lentamente.
28. Permanece en una frase por un largo tiempo antes de pasar a la siguiente frase.
29. No pienses sobre lo que estás leyendo.
30. Pensar es la herramienta del ego.

31. Pensar te aleja de la revelación.
32. No dejes que los argumentos del ego eviten que veas lo que está siendo enseñado.
33. No dejes al ego distorsionar lo que está siendo enseñado.
34. No dejes al ego añadir nada a lo que está siendo enseñado, porque ese es el método que usa el ego para distorsionar.
35. Este libro es un manual de instrucciones paso-a-paso.
36. Este libro no tiene como propósito el entretenimiento intelectual.
37. Para transformar la consciencia humana, algo nuevo debe ser introducido.
38. Este libro introduce algo nuevo en la consciencia humana.
39. El amor-felicidad infinito, es posible en esta vida.
40. Lee cada capítulo muy lentamente tres veces antes de pasar al siguiente capítulo.

Lee la introducción lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Uno.

Capítulo 1 - El impostor

1. Estas son las definiciones de las palabras “pensamiento”, “ego” y “Ser” que se usarán en este libro:
2. PENSAMIENTO: pensamientos son las palabras de tu lengua dentro de tu mente.
3. Si tu lengua materna es el español y escribes en español y hablas en español, esas mismas palabras españolas en tu mente son pensamientos.
4. Algunas personas pueden hablar, escribir y pensar en más de un idioma.
5. EGO: ego es el pensamiento “yo”.
6. El ego es el pensamiento-yo.
7. “Yo soy feliz”, “yo estoy triste”, “yo hice eso”, “yo hice aquello”. Hay muchas frases que pensamos que llevan la palabra “yo” en ellas. Ese pensamiento “yo” en cada una de esas frases es el ego.

8. El ego es la idea de una entidad individual separada.
9. El ego se identifica con el cuerpo y con el pensamiento, y llama al cuerpo y al pensamiento "yo".
10. El ego es pensamiento.
11. El ego es pensar.
12. SER: el Ser es felicidad-amor-consciencia-infinita-eterna. Esto son cinco palabras apuntando a una única consciencia. Consciencia-amor-felicidad no son tres, son una.
13. El Ser es el fondo de la consciencia.
14. Debido a que casi todos los humanos tienen el hábito de mirar hacia fuera, hacia los pensamientos, cuerpo, mundo, gente, lugares, cosas, etc... parece que el fondo de la consciencia (el Ser) despierta por la mañana y se duerme por la noche.
15. Si uno gira su atención hacia el fondo de la consciencia, eventualmente se descubrirá que el fondo de la consciencia es continuo y sin pausas.
16. Debido a que casi todos los humanos tienen el hábito de mirar hacia fuera, hacia los pensamientos, cuerpo, mundo, gente, lugares, cosas, etc... parece que el fondo de la consciencia es limitado.
17. Si se gira la atención hacia esa consciencia que se despierta por la mañana, en lugar de hacia gente, lugares, cosas, pensamientos, etc... eventualmente se descubrirá que la consciencia es felicidad-amor-consciencia-infinita-eterna.
18. El fondo de consciencia que se despierta por la mañana está ahí durante todas las horas de vigilia hasta que uno se va a dormir por la noche.
19. Los pensamientos van y vienen, pero el fondo de consciencia que es consciente de esos pensamientos está ahí todas las horas de vigilia y no va y viene.
20. El fondo de consciencia es tu verdadero Ser.
21. Antes de que aprendieras la lengua en que piensas, el fondo de consciencia estaba allí.
22. Entonces aprendiste la palabra "yo" en tu lengua.
23. Se dio un nombre a tu cuerpo y cuando la gente veía tu cuerpo decía "Ahí va Marcos" (o Raquel, o Juan, o...) o cualquier nombre que dieron a tu cuerpo.
24. Así surgió la idea de "Yo soy Marcos, yo soy este cuerpo".

25. Tú existías como el fondo de consciencia antes de que surgiera ese pensamiento de “yo”.
26. El pensamiento llamándose a sí mismo “yo” es un ser impostor.
27. El fondo de consciencia es el verdadero Ser.
28. El hecho de que existías antes de aprender las palabras que luego se volvieron tus pensamientos ayuda a revelar la diferencia entre tu Ser verdadero y el impostor.
29. Dado que existías como el fondo de consciencia antes de aprender el lenguaje que produce los pensamientos con los que piensas, puedes ver claramente que el pensamiento “yo” es un impostor.
30. Todos los pensamientos son opuestos a tu naturaleza real.
31. Sabes que tus pensamientos no son parte de tu verdadera naturaleza porque tuviste que aprenderlos.
32. Es por eso que no puedes hablar, escribir y pensar fluidamente en otras lenguas, porque no las has aprendido.
33. Puedes observar ese mismo proceso en un niño.
34. Puedes ver que un niño es consciente antes de aprender lenguaje alguno.
35. Puedes observar al niño crecer y aprender un lenguaje.
36. Puedes observar cuándo el niño aprende la palabra “yo” y cuándo el niño empieza a decir la palabra “yo”.
37. Ser capaz de ver cómo el impostor surge en ti y cómo el impostor surge en cada niño humano son herramientas muy importantes.
38. La razón de que sean herramientas muy importantes es porque así no tienes que confiar en aquellos que han acabado con el impostor y que han despertado del sueño humano para decirte que el ego es algo adquirido y no natural y que es un impostor.
39. Puedes observar esto en ti mismo (por ti mismo).
40. El pensamiento es algo ajeno al verdadero Ser.
41. El pensamiento se hace pasar por el Ser (simula ser el Ser).
42. El pensamiento no es el Ser.
43. El pensamiento es un impostor.
44. El pensamiento cree que es una entidad real y que es un ser real.
45. El pensamiento no es una entidad real y el pensamiento no es un ser.

46. Vivir desde el pensamiento en lugar de desde la Consciencia es la causa de todo el sufrimiento humano.
47. El impostor es la causa de todos los problemas humanos, pesar y sufrimiento.
48. El fondo de consciencia es el verdadero Ser.
49. La consciencia que despierta por la mañana es el verdadero Ser.
50. La consciencia que mira a través de tus ojos ahora es el verdadero Ser.
51. Como un ejemplo para aclararlo, puedes ver el pensamiento y la memoria como algo parecido a un programa de ordenador.
52. Dentro del programa hay un virus.
53. El virus se llama "pensamiento yo".
54. El virus controla el programa. El pensamiento "yo" controla todo pensamiento (n.t.: también en el sentido de que controla todo el proceso de pensamiento).
55. El virus se hace pasar por tu ser. El pensamiento "yo" se hace pasar por tu ser.
56. El virus crea un tremendo pesar y sufrimiento. El pensamiento "yo" crea un tremendo pesar y sufrimiento.
57. Nada de ese pesar y sufrimiento es necesario.
58. Lo que se necesita es borrar el virus que pretende ser "yo". Lo que se necesita es borrar el ser impostor.
59. Cuando uno intenta borrar el virus, el virus envía multitud de pensamientos argumentando que borrar el virus no es una buena idea.
60. El virus tiene muchas estrategias para preservar la ilusión de que es real y continuar con la ilusión de que es el ser real.
61. En los humanos el programa que vino de fuera y tomó control de su consciencia es llamado pensamiento, lenguaje.
62. En los humanos el virus es llamado ego o pensamiento "yo".
63. El pensamiento "yo" (ego) es un impostor haciéndose pasar por el Ser.
64. El ego es la causa de todo pesar y sufrimiento humano.
65. El ego es la causa de toda enfermedad, muerte, guerra, miedo, ira y violencia.

66. Los seres humanos no han realizado ningún progreso interior en miles de años hacia el fin del sufrimiento, pesar, guerra, miedo, ira, violencia y mentira.
67. Hace miles de años los humanos tenían sufrimiento, pesar, guerra, miedo, ira, violencia y mentira.
68. Hoy los humanos tienen sufrimiento, pesar, guerra, miedo, ira, violencia y mentira.
69. ¿Qué ha mantenido a los humanos en el mismo pozo de problemas interiores sin resolver?
70. El ego (el impostor) ha mantenido a los humanos en el mismo pozo de problemas interiores sin resolver.
71. Los problemas interiores no pueden ser resueltos mirando afuera.
72. Los problemas interiores solo pueden ser resueltos mirando dentro.
73. El ego sabe que si la atención se gira al interior, se verá que el ego es un mito, un impostor, una ilusión.
74. Así que, debido al miedo del ego a acabar, el ego mantiene la atención dirigida hacia fuera.
75. Incluso cuando hay un intento de dirigir la atención adentro, normalmente debido a no entender el significado de “mirar hacia dentro”, la gente aún está mirando afuera.
76. Los humanos son esclavos de un “ser” impostor (n.t.: o de un “yo” impostor).
77. Exponer las estrategias del “ser” impostor, cómo poner fin a esas estrategias, cómo acabar con el “ser” impostor acabando así con todo el sufrimiento y el pesar y permanecer en el verdadero Ser cuya naturaleza es felicidad-amor-consciencia-eterna-infinita son los propósitos principales de este libro.
78. Acabar con el ego no acaba con el cuerpo.
79. Tras acabar con el ego, el cuerpo vivirá el curso natural de su vida.
80. Uno no debe intentar dañar el cuerpo.
81. El ego es el pensamiento “yo”.
82. Acabar con el ego es acabar con el pensamiento “yo”.
83. Acabar con la vida corporal no acabará con el ego.
84. El ego creará el sueño de un nuevo cuerpo cuando el viejo cuerpo acabe.

85. Así pues acabar con el cuerpo no ayuda a resolver el problema.
86. Los humanos casi siempre tienen dirigida su atención hacia fuera, hacia los pensamientos, gente, lugares, cosas, etc...
87. El fondo de consciencia es el verdadero Ser, y es casi siempre ignorado.
88. Tu verdadero Ser merece que se le preste atención.
89. Cuando un humano retira la atención de los pensamientos, cuerpo, mundo, gente, lugares, cosas, experiencias, etc... y la lleva hacia su consciencia, en algún momento experimentará directamente su Ser verdadero.
90. El impostor (pensamiento) fingiendo ser tu ser y llamando a su fingido ser "yo" no debe ser tolerado ni por un segundo.
91. Especialmente el impostor que ha creado tanto sufrimiento y pesar no debe ser tolerado ni por un segundo.
92. El impostor (pensamiento) es como un parásito.
93. Dado que el ego cree ser una entidad real, tiene miedo de acabar.
94. El ego controla el pensamiento.
95. Dado que el ego tiene miedo de acabar y controla el pensamiento, el ego dirige el pensamiento de forma que preserve su ser imaginario, de manera que su ser imaginario no acabe.
96. El propósito de las enseñanzas de este libro es llevar el impostor a un final de manera que lo que quede sea solo el Ser verdadero cuya naturaleza es felicidad-amor-consciencia-eterna-infinita.
97. Cuando el impostor acaba, todo sufrimiento y pesar acaba.
98. Pensar que el pensamiento es tu ser es un error, una ilusión onírica.
99. Pensar que tú eres un cuerpo viviendo en un mundo es un error, una ilusión onírica.
100. El pensamiento ha creado esas ilusiones.
101. Todo pesar, sufrimiento e ilusión tienen una raíz común.
102. La raíz común es el pensamiento.
103. La raíz del pensamiento es el pensamiento "yo".
104. La raíz del pensamiento es la idea "yo".
105. El pensamiento no es parte de tu naturaleza verdadera. El pensamiento es algo que aprendiste.

106. No dejes que algo que adquiriste se haga pasar por tu ser.

107. El Capítulo Uno contiene una descripción del secreto que ha esclavizado a la humanidad por tanto tiempo como han existido humanos.

Lee el Capítulo Uno muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Dos.

Capítulo 2 - Los trucos del impostor

1. El ego controla todo el pensamiento.

2. El ego puede crear un argumento contra todo.

3. Así pues, reserva todo argumento contra lo que aquí se presenta hasta que hayas leído el libro al menos tres veces.

4. Si no, el ego generará argumentos contra cualquier presentación anti-ego, bloqueando así lo que se presenta.

5. Observa el círculo vicioso:

6. El ego en sus intentos para evitar que el ego sea expuesto como el impostor que es, y evitar la comprensión de que el ego es la causa de todo pesar y sufrimiento humanos, crea argumentos contra lo que se revela en este libro.

7. Como el ego define los estándares para el debate, el ego siempre gana el debate.

8. La forma de romper ese círculo vicioso es retrasar todo argumento contra lo que se presenta aquí hasta que hayas leído el libro muy lentamente al menos tres veces.

9. Cuando el ego forme un argumento contra lo que se está presentando en este libro, ve el argumento como una estrategia de preservación del ego e ignórala, retrasa todo argumento hasta que la presentación se haya completado.

10. Tener la motivación para entender, en lugar de discutir, ayudará a producir una profundización en lo que aquí se presenta.

11. Detén los argumentos hasta haber leído el libro al menos tres veces.

12. Para entonces quizá estés entrenado en reconocer las estrategias de preservación del ego y quizá decidas detener esos argumentos para siempre.
13. Al menos da a lo que aquí se presenta una oportunidad justa siendo consciente de los argumentos que el ego crea y descartándolos hasta que profundices en lo que aquí se está presentando.
14. Habrá mucho tiempo para argumentar luego, tras leer el libro entero.
15. El ego ha estado engañando a los humanos tanto tiempo como han existido humanos.
16. Sé consciente de cuándo el ego está intentando engañarte.
17. El ego controla todo pensar, así pues, las varias combinaciones de pensamientos, ideas, creencias y opiniones son las herramientas primarias del ego para preservar ese "ser" imaginario y prevenir que tú descubras tu verdadero Ser.
18. La mayoría de los humanos viven sus vidas enteramente sin siquiera haber observado su fondo de consciencia.
19. Por lo tanto, cualesquiera que sean las opiniones de la mayoría de los humanos sobre lo que es el fondo de consciencia, cuáles son sus cualidades, qué es el verdadero Ser, etc., no tienen base alguna.
20. Si observas el fondo de consciencia durante muchas horas cada día por unos años, entonces en un momento dado sabrás lo que es tu consciencia: felicidad-amor-consciencia-eterna-infinita.
21. Debido a que la mayoría de los humanos pasan su vida entera mirando afuera, a los pensamientos, el cuerpo, el mundo, gente, lugares, cosas, etc., la mayoría de los humanos nunca han observado su propia consciencia ni por un segundo en toda su vida.
22. Lo que es importante no son los conceptos, creencias o conclusiones. Lo que es importante es la Experiencia Directa.
23. Sé consciente de tus pensamientos, ideas, creencias y opiniones y ve cómo sirven al ego.
24. Ve el Capítulo Uno para una clarificación de la diferencia entre el ego y el verdadero Ser.
25. Lo que se presenta aquí en este libro es una guía práctica a la Experiencia Directa, no una teoría para el entretenimiento intelectual.
26. Debido a que el ego teme acabar, el ego dirige y crea pensamientos, ideas, conceptos, creencias y opiniones que ayudarán al ego a continuar con su ilusión de ser real y prevenir que se acabe con él.

27. Esos conceptos son estrategias de preservación del ego. Esos conceptos son los trucos del ego.

28. Debido a que los pensamientos pueden combinarse de trillones de maneras, el ego puede crear trillones de estrategias de preservación.

29. El ego tiene la habilidad de esconder a sí mismo lo que está haciendo.

30. El ego puede estar creando estrategias de preservación durante todo el día y puedes no ser consciente de que el ego estuvo creando estrategias de preservación durante todo el día.

31. Si no eres consciente de cómo el ego preserva su yo imaginario, entonces el ego logra preservar su yo imaginario.

32. Uno de los propósitos de este libro es mirar en detalle cómo el ego preserva su yo imaginario.

33. Si un millón de personas estudian una enseñanza espiritual y solamente una de ellas acaba con la ilusión del ego, ¿por qué las otras noventa y nueve mil noventa y nueve perdieron la oportunidad?

34. La razón por la que las otras noventa y nueve mil noventa y nueve perdieron la oportunidad es por el miedo del ego a acabar.

35. Debido al miedo del ego a terminar, el ego crea estrategias para preservar su yo imaginario.

36. Distorsionar las enseñanzas es una de las muchas estrategias que el ego tiene para preservar su yo imaginario.

37. Eso aplica a las enseñanzas de este libro que ahora lees y a otras enseñanzas espirituales.

38. Desde el mismo principio, se han de atacar las estrategias de preservación del ego, de lo contrario el ego bloquearía lo que se está presentando aquí en este libro.

39. Si no, en lugar de ser un viaje extraordinario, esto será simplemente otro intento fallido.

40. Las estrategias de preservación del ego se pueden hacer acabar y veremos cómo hacerlo en este libro.

41. Normalmente cualquier mención que exponga las estrategias de preservación del ego hace correr al ego en dirección contraria.

42. Desear investigar las estrategias de preservación del ego es un signo de madurez espiritual.

43. La mayoría de la gente no desea investigar las estrategias de preservación del ego.
44. Leer un libro que revela algunas de las estrategias de preservación del ego no te hace inmune a ellas.
45. Una de las estrategias de preservación del ego es el pensamiento “Esto no me aplica a mí”.
46. El ego es muy astuto y tramposo en todos los humanos. El ego es un mentiroso en todos los humanos. El ego miente a su yo imaginario.
47. Así pues, cuando se apunte algo en este libro y tú pienses “Esto no me aplica”, vuelve a reflexionarlo.
48. Quizá sí te aplica y el ego está bloqueando ese hecho como una estrategia de preservación.
49. Reta al pensamiento “Esto no me aplica”.
50. El pensamiento “Esto no me aplica” puede ser una estrategia de preservación del ego.
51. Una de las diferencias entre ese uno entre un millón que despierta y los otros novecientos noventa y nueve mil novecientos noventa y nueve que no, es la habilidad de focalizarse en un punto esencial hasta que se vuelve una revelación y una herramienta que pueda usar.
52. El hecho de que el intelecto entienda lo escrito no es suficiente.
53. El libro que lees está lleno de revelaciones que plantan la base para que seas uno que despierta y no uno de los novecientos noventa y nueve mil novecientos noventa y nueve que no.
54. Sumérgete en lo escrito en cada frase en cada capítulo hasta que una revelación aparezca y se convierta en una herramienta que puedas usar.
55. Para despertar una revelación, no leas lo escrito como si leyeras un periódico o un libro trivial, y no leas con el propósito de recoger información.
56. Para despertar una revelación, lee como si estuvieras leyendo instrucciones sobre cómo volar y que son vitales para no estrellarte.
57. Lentamente reflexiona en cada línea.
58. Es por eso que las frases están separadas por un espacio entre ellas, para animarte a reflexionar lentamente sobre ellas y no apresurarte en ir a la siguiente frase.
59. Continúa leyendo y re-leyendo mucho después de que el intelecto haya entendido el significado de las palabras.
60. Leer muy, muy lentamente es lectura de revelación.

61. Lee muy, muy lentamente.
62. El ego es como un gusano que solo deja un pensamiento cuando ha atrapado el siguiente.
63. Así pues, cuando re-leas cada capítulo una y otra vez, no tengas prisa en procesar la siguiente frase.
64. Es importante entender la diferencia entre revelación y entendimiento intelectual.
65. Nunca confundas el entendimiento intelectual con la revelación.
66. El entendimiento intelectual, que es entender las palabras, es bueno como primer paso.
67. Sin embargo, tras entender las palabras, si uno pasa a otro concepto antes de despertar una revelación, las palabras se volverán obstáculos y estorbos para acabar con el ego en lugar de herramientas que acaben con el ego.
68. Entendimiento intelectual, apetito intelectual y una aproximación intelectual a la espiritualidad es lo que caracteriza a los novecientos noventa y nueve mil novecientos noventa y nueve que fallan.
69. La revelación es lo que caracteriza al uno entre un millón que lleva el ego a su final definitivo.
70. La mayoría de la gente estudia textos “espirituales” porque disfrutan de los conceptos.
71. El ego es fundamentalmente deshonesto en los humanos y tiene la habilidad de esconder lo que hace de su yo imaginario.
72. Así pues, la mayoría de la gente puede que no se permita a sí misma ver que están estudiando textos “espirituales” porque disfrutan de los conceptos.
73. El deseo de pasar rápidamente al siguiente concepto y recoger más y más información y leer más y más libros espirituales y pensar sobre lo leído y discutir lo leído y pensado son síntomas del apetito intelectual y son síntomas de “espiritualidad” intelectual.
74. Aproximarse al estudio de enseñanzas espirituales intelectualmente, como se ha descrito, es una aproximación que usan los novecientos noventa y nueve mil novecientos noventa y nueve que fallan.
75. No se presentan opiniones, filosofías o creencias en este libro.
76. El mensaje (la información) de la Experiencia Directa y una guía práctica a la Experiencia Directa es lo que se presenta en este libro.

77. Lo que se apunta en este libro no son ideas.
78. Lo que se apunta en este libro es la consciencia que hay antes del pensamiento y cómo experimentar directamente esa consciencia.
79. Al ego le gusta dispersar (distráer) su atención.
80. Dispersar la atención es una de las estrategias de preservación del ego.
81. Pensar es distraer la atención.
82. Llevar la atención a un único punto y sumergirse en ese punto por un largo tiempo es la forma en que surge la revelación.
83. La revelación no es pensar y la revelación no es creer.
84. Revelación es: **una nueva perspectiva permanente.**
85. Encontrar una frase poderosa, no una frase que el ego que desea preservarse elija, y permanecer con esa frase hasta que surja la revelación es la clase de aproximación que usa el uno entre un millón que lleva al ego a su final definitivo.
86. Uno puede estar en una sola frase durante un día o una semana o mucho más que una semana. Los que usan esta aproximación son muy pocos.
87. Mantener la atención dirigida afuera es uno de los trucos fundamentales del ego.
88. Crear actividades innecesarias es una forma en que el ego mantiene la atención dirigida hacia fuera y es otro de los trucos del ego.
89. Dejar todas las actividades innecesarias, para crear el máximo tiempo posible para la práctica espiritual, es una clave esencial para llevar al ego a su final definitivo.
90. Pretender que un camino a través del pensamiento es un camino espiritual auténtico es también uno de los trucos del ego.
91. El ego tiene muchos trucos, tantos como conceptos, ideas, creencias y opiniones.
92. Elegir la creencia en lugar de la Experiencia Directa es uno de los trucos del ego.
93. Malgastar el tiempo es uno de los trucos del ego.
94. Invertir tiempo en entretenimiento que podría usarse para la práctica espiritual es uno de los trucos del ego.
95. Casi todos los pensamientos son solo trucos del ego.

96. Reflexiona en una frase por un largo tiempo antes de leer la siguiente frase.
97. Reflexionar significa mirar.
98. Reflexionar no significa pensar y reflexionar no significa argumentar.
99. Permanece en cada frase hasta que tengas una revelación sobre ella.
100. La frase anterior describe una aproximación clave que usa el uno entre un millón que logra vivir en felicidad-amor-consciencia-eterna-infinita.
101. Hay unos pocos principios clave a entender y un poco de lectura puede ser necesario para ello.
102. Sin embargo, leer y leer libros espirituales es una estrategia de preservación del ego, otro truco del ego.
103. Mucha lectura, discusión y pensamiento sobre enseñanzas espirituales es un truco del ego (n.t.: también: la mayor parte de las lecturas, discusiones y pensamientos sobre ...).
104. El ego crea pensamientos sobre conceptos espirituales para evitar la práctica que lleve al ego a su final definitivo.
105. El ego mantiene a la gente perdida en un inacabable laberinto de conceptos.
106. Los conceptos espirituales no conducen a la libertad.
107. Solo la práctica conduce a la libertad.
108. Sin embargo, esa debe ser la práctica más rápida y directa y no una práctica creada por o distorsionada por el ego.

Lee el Capítulo Dos muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Tres.

Capítulo Tres - Las armas del impostor: pensamiento y creencias

1. El pensamiento es la principal arma que el ego usa para preservar su yo imaginario.

2. Así pues, es importante ver cómo el ego usa el pensamiento para crear estrategias de preservación del ego.
3. Primero uno debe entender la naturaleza del pensamiento, los conceptos y las creencias, y los mitos que el ego ha creado sobre el pensamiento, los conceptos y las creencias.
4. El pensamiento no es un medio para descubrir la Verdad absoluta.
5. El ego ha convencido a casi todos los humanos y a casi todos los aspirantes espirituales de que el pensamiento es un medio para conocer la Verdad absoluta.
6. Hay esas personas que piensan que ya saben que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
7. Casi toda esa gente está todavía intentando usar el pensamiento como medio para conocer la Verdad absoluta.
8. Eso significa que realmente no saben que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
9. Ellos han confundido el conocimiento-revelación-consciencia con el “conocimiento” conceptual.
10. La gente tiende a creer su propio pensamiento.
11. El pensamiento está controlado por el ego y el ego usa el pensamiento para preservar su yo imaginario.
12. Así pues, creer el propio pensamiento es un error que resulta en fracasar en acabar con el ego.
13. Los puntos 11 y 12 son claves muy poderosas.
14. Para los pocos individuos que intentan seriamente liberarse, es esencial parar el uso del pensamiento como medio para conocer la Verdad absoluta.
15. También es esencial dejar de creer tus propios pensamientos.
16. Entender la naturaleza de las creencias puede ayudar a ver que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
17. Ver que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta es el camino para dejar de usar el pensamiento como un medio para conocer la Verdad absoluta.
18. Hay un método que puedes intentar y que revela que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
19. Lo podemos llamar el método de “Cómo lo sabes”.
20. Aquí están las instrucciones del método de “Cómo lo sabes”:

21. Observa cualquier creencia que tengas.
22. Pregúntate de esa creencia: “¿Cómo sé de forma absolutamente segura que es cierta?”.
23. La mente dará una respuesta.
24. A la respuesta que dé la mente, pregunta: “¿Cómo sé de forma absolutamente segura que eso es cierto?”.
25. Cada vez que la mente dé una respuesta, cuestiona la respuesta repitiendo la pregunta “¿Cómo sé de forma absolutamente segura que eso es cierto?”.
26. Debes estar dispuesto a cuestionar cada respuesta que dé la mente para que el proceso funcione.
27. Si estás dispuesto a cuestionar cada respuesta que dé la mente a la pregunta “¿Cómo sé de forma absolutamente segura que eso es cierto?”, la indagación siempre acabará en “No sé de forma absolutamente segura que eso es cierto”.
28. El método “Cómo lo sabes” es una forma excelente de ver la diferencia entre creer y saber.
29. El método “Cómo lo sabes” también es una forma excelente de ver que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
30. Tras cuestionar algunos centenares de creencias, debería estar claro que el pensamiento no es un medio para conocer la Verdad absoluta.
31. El pensamiento es como un gran simulacro o un castillo de naipes.
32. Una idea da soporte a otra idea.
33. El método “Cómo lo sabes” es una forma de ver que cuando examinas una idea hasta su inicio, descubres que realmente no hay ningún fundamento para ella.
34. Hay otra forma de ver que el pensamiento no es una vía de conocimiento de la Verdad absoluta: entender la naturaleza de las creencias y conceptos, ver cómo la creencia se forma y cómo el ego crea ideas para preservar su yo imaginario.
35. Podemos llamar a este el “método de argumentar para ambos bandos”.
36. El método de argumentar para ambos bandos es observar alguna creencia que tengas, quizá uno de los asuntos de hoy mismo.
37. Escribir un argumento para el lado de la creencia en que estás.
38. En otras palabras, toma una creencia que tengas y escribe todos los argumentos, evidencias y razones para esa creencia.

39. Después, finge que tienes la creencia opuesta y escribe todos los argumentos, evidencias y razones que tienes para esa creencia opuesta.
40. El propósito del método de argumentar para ambos bandos es demostrar que el pensamiento puede crear argumentos, evidencias y razones para cualquier creencia.
41. Ver que el pensamiento puede crear argumentos, evidencias y razones para apoyar cualquier creencia es una clave muy poderosa.
42. El método de argumentar para ambos bandos es otra forma de demostrar que el pensamiento es realmente infundado.
43. El método de argumentar para ambos bandos también demuestra que el pensamiento obtiene conclusiones basadas en la motivación.
44. Las evidencias no son el principal factor que determina qué conclusiones o creencias se formarán.
45. La motivación es el principal factor en la formación de creencias.
46. Las evidencias se buscarán para dar soporte al motivo.
47. Cualquier cosa que el ego quiera creer, el ego buscará las llamadas evidencias y razones para dar soporte a eso que el ego quiere creer.
48. La principal motivación del ego es preservar su yo imaginario.
49. Así pues, el ego dirige el pensamiento para crear conceptos que ayudarán a preservar el yo imaginario.
50. En casi todos los humanos, incluyendo casi todos los aspirantes y estudiantes espirituales, el deseo del ego de preservar su yo imaginario es muy fuerte.
51. En casi todos los humanos y casi todos los aspirantes y estudiantes espirituales, el ego dirige el pensamiento para crear conceptos que preservarán el yo imaginario.
52. Una forma en que el ego hace esto es seleccionar caminos espirituales que no son directos.
53. Incluso si uno consigue encontrar un Camino Directo, el ego distorsionará el Camino Directo interpretando lo escrito o dicho de tal manera que dé soporte al ego o focalizándose en lo que no es esencial.
54. Uno de los trucos que el ego usa más a menudo con los aspirantes espirituales es confundir la “espiritualidad” intelectual con la auténtica espiritualidad.
55. La mayoría de las personas solo tienen un interés intelectual en los conceptos espirituales y no desean acabar con el ego.

56. La mayoría de las personas simplemente disfrutan aprendiendo sobre conceptos.
57. Hay algunas personas que se dan cuenta de que su interés es solo intelectual.
58. Hay otras personas que creen que tienen interés en acabar con el ego, pero que realmente no tienen interés en acabar con el ego.
59. Casi todas las personas que están en un camino espiritual y afirman tener interés en acabar con la ilusión del ego, tienen muy poco interés en realmente acabar con el ego.
60. La forma de acabar con todas las estrategias de preservación del ego es incrementar el deseo por la liberación.
61. Hay algunas enseñanzas condensadas del Camino Directo que pueden ser de gran ayuda en el Camino Directo.
62. Encontrarás esas enseñanzas del Camino Directo en el libro que estás leyendo ahora.
63. Sin embargo, seguir leyendo y leyendo libros y discutiendo enseñanzas espirituales es una estrategia de preservación del ego que te mantiene en el reino del pensamiento en lugar de practicar.
64. Todo el tiempo que inviertes en leer y discutir se podría invertir mejor en la práctica.
65. La práctica conduce a la liberación.
66. Lectura y discusión sin fin llevan a la ilusión.
67. El ego crea argumentos contra el Camino Directo como una estrategia de preservación.
68. El ego llama caminos directos a los caminos indirectos como una estrategia de preservación del ego.
69. En lugar de invertir todo el tiempo libre en la práctica espiritual, el ego encuentra modos sin fin de invertir el tiempo libre: en televisión, entretenimiento, lectura, discusión, pensar, etc... y esa es una de las estrategias principales de preservación del ego.
70. Si abandonarás todas tus actividades innecesarias, tendrías mucho más tiempo para la práctica espiritual.
71. Una estrategia de preservación del ego (otro truco del impostor) es crear argumentos contra lo que se escribe aquí en lugar de considerar con una mentalidad abierta la posibilidad de que lo que se revela en este libro apunte hacia la verdad que el ego normalmente no deja que se vea.

72. Otra estrategia de preservación del ego (otro truco que usa el impostor) es decidir de antemano que uno de los métodos no funcionará, sin ni siquiera darle al método ni un intento sincero.

73. Ve cómo el ego dirige cada pensamiento que piensas para crear una forma de preservar su yo imaginario.

74. En otras palabras, pregunta a cada pensamiento, idea, concepto, creencia, etc: "Este pensamiento, idea, concepto o creencia, ¿ayuda a mantener la ilusión del ego?".

75. Cuando formas una creencia, no estás más cerca de descubrir la Verdad absoluta que antes de haber formado la creencia.

76. Cuando formas una creencia, has creado un obstáculo para descubrir la Verdad absoluta.

77. Si fueras honesto, tu visión sería: "No lo sé".

78. Si realmente quisieras la Verdad, insistirías en la Experiencia Directa.

79. Si realmente quisieras la Verdad, nunca aceptarías una creencia. Una creencia es solo un grupo de símbolos. Todas las palabras son símbolos.

80. Un intensísimo deseo por la liberación es la clave para acabar con los trucos del ego y el libro que estás leyendo ahora contiene instrucciones paso-a-paso para despertar un intensísimo deseo por la liberación.

81. Este libro también tiene el propósito de exponer las estrategias que usa el ego para preservar su yo imaginario.

82. Leer este libro es un buen primer paso.

83. Leerlo repetidamente, una y otra vez, reflexionando en cada sentencia es muy importante.

84. La motivación mientras lees es muy importante también.

85. Las correctas motivaciones son (86-89):

86. Extremadamente intensa Auto-honestidad.

87. Un deseo extremadamente intenso de conocer la Verdad.

88. La voluntad de abandonar todas las ideas que has acumulado en el pasado.

89. Un anhelo extremadamente intenso de ser libre del pesar y vivir felizmente.

90. Si el deseo extremadamente intenso de liberación se despierta en ti, la Claridad, Honestidad, Perspicacia, Integridad y Seriedad que el deseo

extremadamente intenso de liberación trae, no te dejará que el deseo por la liberación se debilite de nuevo.

91. Si el deseo por la liberación se debilita, eso significa que el deseo extremadamente intenso de liberación aún no se ha despertado en ti.

92. Cuando el deseo extremadamente intenso de liberación se despierta, la Claridad, Sinceridad, Seriedad, Introspección y Discernimiento también se despiertan y entonces puedes ver lo que es esencial y lo que no es esencial.

93. El final del ego es el final de todo sufrimiento y de todo pesar por toda la eternidad.

94. El final del ego es felicidad-amor-consciencia-eterna-infinita.

95. Date cuenta de que el fin del ego es el único evento realmente de valor que puede ocurrir en la vida humana.

96. Observa tus acciones momento a momento para ver si se alinean con la realización de que el fin del ego es la única cosa valiosa que puede ocurrir en la vida humana.

97. El ego proyecta pensamientos y fantasías y el ego interpreta.

98. Una manera de parar esta distorsión es preguntar: "¿Es este pensamiento que estoy teniendo sobre lo que leo, realmente las palabras que leo o he añadido un pensamiento que no está en las palabras que leo?".

99. Otra manera de detener la distorsión es preguntar: "¿He añadido un concepto o interpretación a lo que estoy leyendo?".

100. La mayoría de las personas proyectan mucho pensamiento sobre las enseñanzas que leen.

101. Su pensamiento tiene muy poco que ver con las enseñanzas que han leído.

102. La mayoría de las personas están en un estado de confusión caótica.

103. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que están en un estado de confusión caótica.

104. Interpretar o pensar sobre lo que se lee es una expresión de esa confusión caótica.

105. De hecho practicar los puntos 98 y 99 anteriores puede ayudar mucho a acabar con esa distorsión.

106. Despertar el extremadamente intenso deseo por la liberación evitará que el ego siga creando estrategias de preservación.

107. El Capítulo Cuatro trata sobre la importancia de despertar un extremadamente intenso deseo por la liberación.

Lee el Capítulo Tres muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Cuatro.

Capítulo 4 - El deseo de liberación

1. Despertar el extremadamente intenso deseo por la Liberación es el primer paso primordial que se puede dar para ser liberado, aquí y ahora, en esta vida.
2. El extremadamente intenso deseo de liberación es (3 - 7):
3. El extremadamente intenso deseo por la realización de la Verdad absoluta.
4. El anhelo extremadamente intenso por el final del sufrimiento y por la experiencia del Eterno-Amor-Alegría.
5. El extremadamente intenso deseo de experimentar quién o qué eres realmente en tu esencia y vivir eternamente como tu verdadero Ser.
6. El extremadamente intenso deseo de libertad de toda ilusión y engaño, y de ser libre del ego, que es la fuente de toda ilusión y engaño.
7. El extremadamente intenso deseo de despertar de la pesadilla humana.
8. El extremadamente intenso deseo de liberación es el fundamento de toda verdadera espiritualidad.
9. De todos los factores que determinan si te liberarás o no, la intensidad o la falta de intensidad de tu deseo de liberación es el factor más esencial.
10. Por lo tanto, cualquier cosa que puedas hacer para efectivamente aumentar tu deseo de liberación deberías hacerla.
11. Las enseñanzas espirituales no son todas iguales.
12. Algunas enseñanzas son poderosas claves esenciales.
13. El conocimiento de que el aumento de tu deseo de liberación es el primer paso más efectivo que puedes dar, es una poderosa y esencial clave.
14. Todos los obstáculos que aparecen en tu viaje hacia la libertad son causados por la escasez del deseo de libertad.
15. Incluso un pequeño aumento en tu deseo de libertad es útil.

16. A medida que tu deseo de libertad crece en intensidad el ego crea menos obstáculos.
17. Cuando tu deseo de libertad se vuelve muy intenso, tu deseo de libertad exige que te dejes de rodeos.
18. Cuando tu deseo de libertad se vuelve muy intenso, por primera vez puedes ver lo que es esencial para la libertad y lo que no es esencial.
19. Cuando el deseo de libertad es débil, el ego no te permite ver las estrategias de preservación del ego.
20. Cuando el deseo de libertad es más fuerte, puedes comenzar a ver las estrategias de preservación del ego.
21. Cuando el deseo de libertad se hace aún más fuerte, el deseo de libertad en sí te traerá todo lo que necesites para tener éxito en tu búsqueda de la liberación, incluyendo la respuesta a todas tus preguntas, encontrar las enseñanzas del Camino Directo, la solución a todos los obstáculos, etc.
22. También serás capaz de ver cómo, antes del despertar del extremadamente intenso deseo de liberación, el ego estaba seleccionando las enseñanzas espirituales que le ayudaban a preservarse a sí mismo.
23. Cuando el deseo de libertad se vuelve todavía más intenso, puedes ver todas las estrategias de preservación del ego.
24. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, te asombrarás de cómo fue posible que no hubieses visto antes las estrategias de preservación del ego.
25. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, serás capaz de ver cómo el ego distorsiona incluso las enseñanzas del Camino Directo.
26. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, serás capaz de ver que todas las enseñanzas espirituales del pasado han sido distorsionadas por el ego y que algunas de las enseñanzas espirituales del pasado fueron creadas por el ego con el propósito de preservar al ego.
27. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, serás capaz de ver que casi todas las enseñanzas espirituales y religiosas del pasado son distracciones y desvíos que sirven al ego.
28. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, te asombrarás de cómo el ego no te permitió ver esto antes.

29. Cuando se despierte en ti el extremadamente intenso deseo de liberación, podrás ver el interminable laberinto de conceptos que el ego ha creado para atrapar tu atención.
30. Cuando el deseo de libertad se vuelve aún más intenso, el ego ya no crea estrategias de preservación.
31. El extremadamente intenso deseo de la Experiencia Directa de la Verdad absoluta te guiará a tu Maestro interior.
32. El extremadamente intenso deseo por la Verdad te guiará a la práctica que proporciona la Experiencia Directa de la vida eterna.
33. La intensidad del deseo de la realización de la Verdad es la clave.
34. Aumentar tu deseo por la Verdad absoluta es el paso más importante.
35. Aumentar el deseo de libertad debe ser el primer paso.
36. Sin un aumento en tu deseo de libertad, todos tus intentos de despertar fallarán en producir la experiencia eterna.
37. Sin un aumento en tu deseo de libertad, el ego distorsionará todos tus estudios espirituales, incluyendo lo que lees en el libro que estás leyendo ahora.
38. Sin un aumento en tu deseo de libertad, el ego nunca te permitirá ver la Verdad.
39. Otra gran clave es la auto-honestidad (n.t.: ser honesto contigo mismo).
40. La auto-honestidad constituye una ayuda en todos los aspectos de la búsqueda de la liberación.
41. La auto-honestidad te ayudará a aumentar tu deseo de liberación.
42. Auto-honestidad significa ser tan honesto como puedes ser.
43. Auto-honestidad significa ser 100% honesto contigo mismo, todo el tiempo.
44. Pilla a tu ego usando estrategias de preservación.
45. Observa a tu ego creando argumentos que te alejan del Camino Directo.
46. ¿Y si tu deseo de liberación fuera el doble de intenso que el actual?
47. Si tu deseo de liberación fuera el doble que el actual, eso sería una enorme ayuda.
48. Si tu deseo de liberación fuera el doble que el actual, de inmediato empezarías a ver lo que nunca has sido capaz de ver antes.

49. ¿Y si tu deseo de liberación fuera un millón de veces mayor y más intenso de lo que es ahora?
50. En realidad, incluso si tu deseo de liberación se duplica o se triplica, grandes cambios se producirán en lo que el ego deja que tú veas.
51. Cuando tu deseo de liberación aumenta enormemente, cada momento de tu vida se dedica a tu liberación.
52. Ese deseo grande e intenso por la liberación, por sí solo exigirá que no desperdicies ni un solo momento de tu tiempo, y te exigirá que pongas fin a las mentiras del ego, y que dejes de lado lo que no sea esencial.
53. Lo maravilloso es que es el mismo deseo extremo por la liberación el que te brinda el conocimiento de lo que es esencial y lo que no es esencial, y te permite ver por primera vez en tu vida.
54. Antes de que surja el extremadamente intenso deseo de libertad, tú piensas que puedes ver, pero en realidad estás ciego.
55. Después de que ha surgido el extremadamente intenso deseo de libertad, todo está claro y no tienes dudas!
56. Después de que ha surgido el extremadamente intenso deseo de libertad, ¡por primera vez puedes ver!
57. Si el extremadamente intenso deseo de liberación no surge en ti (58-62):
58. Ninguna de las palabras de este libro será de ningún beneficio para ti.
59. El ego interpretará lo que está escrito aquí en el libro que estás ahora leyendo.
60. El ego creará argumentos en contra de lo que está escrito aquí.
61. En lugar de ver lo que lees literalmente, sin ninguna interpretación, el ego empezará a interpretar.
62. El ego transformará las enseñanzas en algo que preserve al ego, en lugar de algo que lleve al ego a su fin definitivo.
63. Por lo tanto, la clave de todo es despertar el extremadamente intenso deseo por la liberación y hacer que el deseo de libertad crezca día a día.
64. Una de las más poderosas herramientas o claves que tienes a tu disposición es cambiar la manera en que lees.
65. Lee de forma extremadamente lenta, reflexionando en una sola frase o en una sola sentencia.
66. Asegúrate de ver el significado de una frase antes de pasar a la siguiente frase.

67. En otras palabras: al leer detente, para y mira.
68. Lee la misma cita tres veces antes de pasar a la siguiente cita.
69. Si el deseo de libertad no es lo suficientemente grande en ti, el ego siempre va a encontrar la forma de ocupar tu tiempo en algo que no sea la práctica espiritual.
70. Así que la clave para acabar con el ego es la intensidad del deseo de libertad.
71. El anhelo por la liberación debe ser igual al anhelo de alguien que estando retenido bajo el agua tratara de subir a la superficie para respirar.
72. Reflexiona sobre la frase 71 de arriba.
73. "Anhelo" es otra palabra para el deseo de libertad.
74. Cuán grande, cuán intenso es el deseo de alguien que siendo retenido bajo el agua está tratando de subir y salir fuera a la superficie para respirar.
75. A tal persona le gustaría subir a la superficie, pero está siendo retenida bajo el agua.
76. Observa cuán intenso es su deseo de salir a la superficie.
77. Cada segundo que pasa, su deseo de salir a la superficie se vuelve más y más intenso.
78. Tras un minuto, cuánto habrá aumentado su deseo.
79. Después de dos minutos bajo el agua, el deseo de oxígeno y por lo tanto su deseo de subir a la superficie es diez veces más grande.
80. Después de tres minutos bajo el agua, su deseo de subir a la superficie es cien veces mayor.
81. Después de cuatro minutos bajo el agua, su deseo de salir a la superficie es mil veces mayor.
82. ¿Cuán grande, cuán intenso es su deseo?
83. Así de intenso debe ser tu deseo por la liberación.
84. Si el extremadamente intenso deseo de libertad no está ahí, siempre encontrarás alguna forma de evitar la práctica espiritual.
85. No hay casi límites a la capacidad del ego para distorsionar.
86. Si hubiera un libro de mil páginas escrito por un sabio despierto y en cada página las únicas palabras escritas fueran exactamente las siguientes mismas palabras repetidas en todas las páginas (87-93):
87. El único medio efectivo para poner fin a la ilusión del ego es (88-93):

88. Gira tu atención lejos del pensamiento, el cuerpo, el mundo , las personas, lugares, cosas, experiencias, etc. y tráela de vuelta hacia dentro, o sea: de modo que la consciencia observe a la conciencia.

89. Si intentas llevar el ego a su fin mediante otros medios, parecerá que el ego ha acabado, pero reaparecerá de nuevo más adelante.

90. Por lo tanto no hay ningún otro medio eficaz para poner fin al ego, para poner fin a todo sufrimiento y a todo pesar, y vivir eternamente como infinita-consciencia-amor-felicidad.

91. Comienza por reservar al menos dos horas al día sin otras actividades que tu práctica de que la consciencia observe a la conciencia.

92. Si puedes dedicar más de dos horas para la práctica renunciando a actividades innecesarias, hazlo.

93. Reserva tantas horas al día como puedas sacar, para practicar la consciencia observando a la conciencia, sin otras actividades durante tu tiempo de práctica.

94. Si los breves pasajes anteriores (87-93) fueran escritos en cada página, casi ningún aspirante seguiría el consejo dado.

95. ¿Por qué? Porque su deseo de liberación no es lo suficientemente grande.

96. El deseo de preservar el ego es mucho mayor que el deseo de acabar con el ego, y esto es cierto para casi todos los seres humanos y para casi todos los aspirantes espirituales.

97. Por consiguiente el ego tiene trillones de trucos para preservar su “yo” imaginario.

98. Respecto a los pasajes arriba citados (87-93), el aspirante diría (99-103):

99. “Él (el sabio despierto) no quiere decir realmente que ese sea el único medio efectivo”.

100. “Él no quiere decir realmente que tengamos que reservar tiempo sin otras actividades que la práctica indicada”.

101. “Él no quiere decir realmente que necesitemos practicar”.

102. “El libro está en realidad escrito en código”.

103. “Hay significados más profundos que son más importantes”.

104. Si esto (99-103) te parece demente, estás en lo cierto: es demente.

105. La palabra “demente” describe bien a casi todos los seres humanos.

106. Ellos podrían no usar esas precisas palabras (99-103) para distorsionar y complicar.

107. Ellos encontrarán sus propias palabras y pensamientos para distorsionar y complicar.

108. La única cura para todo esto es el despertar del extremadamente intenso deseo de libertad.

109. ¿Qué pasaría si tu actual deseo de libertad se volviera un millón de veces más intenso de lo que es ahora? (110-114):

110. Entonces no habría tiempo para todos estos juegos, desvíos y distracciones.

111. Entonces dejarías de escuchar a los maestros que supuestamente están liberados pero que no lo están.

112. Entonces no pensarías que espiritualidad es Espiritualidad.

113. Entonces no simularías que un camino intelectual es un camino espiritual.

114. Entonces el único medio que aceptarías sería el medio más directo.

115. Entonces tú serías igual que el hombre que, estando retenido bajo el agua, trata de subir para respirar aire (116-127):

116. Él no tiene tiempo para discusiones.

117. No tiene tiempo para juegos.

118. No tiene tiempo para falsos maestros.

119. No tiene tiempo para métodos que no sean el medio más rápido y directo.

120. No tiene tiempo para interminables lecturas.

121. No tiene tiempo para la televisión.

122. No tiene tiempo para proyectar un significado imaginario sobre las enseñanzas.

123. No tiene tiempo para el entretenimiento.

124. No tiene tiempo para fingir que quiere ser libre.

125. No tiene tiempo para ser deshonesto consigo mismo.

126. No tiene tiempo para fingir que ha logrado subir a la superficie y ya respira el aire.

127. No tiene tiempo para ningún tipo de debate o discusión.

128. Para lo único que tiene tiempo es para enfocar toda su atención en salir a la superficie y respirar aire.

129. Por eso es por lo que toda la clave reside en la intensidad del deseo de libertad.

130. El único problema para cualquier aspirante es tener un muy débil deseo de liberación.

131. Un extremadamente intenso deseo de liberación resolverá todos los demás problemas.

Lee el Capítulo Cuatro muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Cinco.

Capítulo 5 - Cómo despertar el extremadamente intenso deseo de liberación

1. El principal medio para despertar el extremadamente intenso deseo de liberación es todos los días examinar cuidadosamente dos opciones, hasta que el extremadamente intenso deseo de liberación despierte.
2. La opción A es elegir acabar con el ego, dejando de lado todas las actividades innecesarias, para crear cada día la máxima cantidad de tiempo para practicar el medio más directo y rápido a la felicidad eterna.
3. El medio más directo y rápido a la felicidad eterna, aquí y ahora en esta vida, es el *Método de la Consciencia Observando a la Consciencia*, que se describe en el Capítulo Siete.
4. La opción A es Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad, sin pesares ni sufrimientos.
5. La opción A es la Vida Eterna.
6. La opción A es vivir como tu verdadero Ser por toda la eternidad.
7. La opción A es la alegría absolutamente perfecta.
8. Lo anteriormente citado (2-7) es un resumen de la opción A.
9. Algunas personas pueden encontrar útil leer más descripciones de la opción A escritas por los Seres Despiertos que han enseñado en el pasado.

Este tipo de citas o una lista de libros serán proporcionadas en futuros volúmenes de este libro o en “The Freedom Religion” (nt: La Religión de la Libertad), incluido el sitio web: <http://www.thefreedomreligionpress.com/> (nt: web en inglés) (parte de este material se puede ver en las páginas que están linkeadas en la página índice de “La Consciencia Observando a la Consciencia”) (nt: supongo que esto último se refiere a que se pueden leer algunos breves textos en inglés en la web mencionada más arriba o más probablemente se refiera a esta otra web con ese título: <http://www.albigen.com/uarelove/index.htm>).

10. La opción B es identificarse con un cuerpo sujeto al sufrimiento, el pesar, la enfermedad, la muerte, la violencia, el miedo, la ira, etc.

11. La opción B es permitir que un impostor llamado ego simule ser tú mismo y te controle.

12. La opción B es permitir que un impostor llamado ego, que ha creado todas las guerras, las enfermedades, la muerte, el pesar, el sufrimiento y el mal que cada ser humano ha experimentado alguna vez, continúe.

13. La opción B es tener una vida temporal y por lo tanto inútil que solo conduce a la muerte.

14. Con el fin de examinar mejor la opción B, puedes hacer una lista de todas las formas que toman el pesar y el sufrimiento humanos.

15. Puedes escribir en esa lista miles de guerras, miles de enfermedades, miles de formas de violencia y toda otra forma que puedas imaginar que toma el pesar y el sufrimiento humano. Por lo general, los seres humanos ven solo una pequeña parte del océano del pesar y del sufrimiento humano. El propósito de la lista es mirar enteramente el océano del pesar y del sufrimiento humano todo de golpe, de una sola vez. El propósito de la lista es mirar enteramente el lado negativo de la vida humana todo a la vez. (En el futuro habrá una lista de muestra en la página web de “The Freedom Religion”).

16. Solo tienes que leer la lista del sufrimiento una vez.

17. Después de eso, el resumen que se encuentra en el Capítulo Cinco debería ser suficiente.

18. Lee el Capítulo Cinco cada día, comparando el resumen de la opción A con el resumen de la opción B, hasta que el extremadamente intenso deseo de liberación despierte en ti.

19. Lee el Capítulo Cinco cada día comparando el resumen de la opción A con el resumen de la opción B hasta que hayas elegido la opción A.

20. ¿Cómo sabrás que el extremadamente intenso deseo de liberación ha sido despertado?

21. Cuando dejes de lado todas las actividades innecesarias de cada día, y uses todo ese tiempo libre que has creado para practicar fielmente cada día el medio más rápido y directo a la felicidad eterna, sabrás que el extremadamente intenso deseo de liberación ha sido despertado.

22. ¿Cómo sabrás que has elegido la opción A?

23. Cuando dejes de lado todas las actividades innecesarias de cada día, y uses todo ese tiempo libre así creado para practicar fielmente cada día el medio más rápido y directo a la felicidad eterna, sabrás que has elegido la opción A.

24. El Despertar del extremadamente intenso deseo de liberación, el cual también puede ser llamado “elegir realmente la opción A” es (25-55):

25. Eso es como un cartel diciendo “NO MÁS”, que está a un millón de kilómetros de altura.

26. NO MÁS a todos los males humanos del pasado.

27. NO MÁS a todos los horrores que el ego ha creado.

28. Es como un grito silencioso diciendo NO MÁS tan fuerte, que si se le diera voz rompería los tímpanos de todos los seres humanos de la Tierra.

29. Es una demanda de la Verdad.

30. Es la demanda absoluta de la Verdad absoluta.

31. Es la demanda absoluta del final definitivo para todas las opiniones humanas.

32. Es la demanda absoluta de la absoluta bondad.

33. Es la demanda absoluta del final definitivo para el impostor llamado ego.

34. Es la demanda absoluta de la Experiencia Directa del Ser verdadero.

35. Es como un abrazo infinitamente fuerte que se agarra a la Verdad con un apretón tan fuerte que ningún poder puede debilitar ese abrazo.

36. Es como un abrazo infinitamente fuerte que se agarra al verdadero Ser con un apretón tan fuerte que nada es lo suficientemente potente como para debilitar ese abrazo.

37. El extremadamente intenso deseo de liberación es como un abrazo infinitamente fuerte que se agarra a la bondad absoluta, la cual nunca ha conocido la falsedad, con un apretón tan fuerte que nada puede debilitar ese abrazo.

38. Es como un absolutamente inamovible “NO” diciendo que no a los trillones de mentiras humanas pronunciadas en el pasado y a los billones de mentiras humanas que están siendo pensadas cada día.

39. Es un "NO" absoluto a los trillones de horrores humanos que se han creado en el pasado y a los billones de horrores humanos que están siendo creados cada día.
40. Es la demanda absoluta del final de todo pesar y sufrimiento.
41. Es la demanda absoluta del perfecto infinito-eterno-amor-felicidad.
42. Es la demanda absoluta de que la fuente de todo sufrimiento, violencia y mal, la cual es el impostor llamado ego, llegue a su definitivo final.
43. Es una absoluta devoción al verdadero Ser que es el fondo de la consciencia.
44. Esa devoción absoluta toma la forma de girar la atención, de modo que se aleje del mundo, del cuerpo, del pensamiento, etc. y retorne hacia el modo en que la consciencia observa a la consciencia.
45. El extremadamente intenso deseo de liberación es una demanda para que la Verdad nunca ceda ni haga concesiones, nunca se comprometa, nunca se ponga en peligro.
46. Es una demanda para el final del pensamiento.
47. Es una demanda de la Experiencia Directa de la Verdad absoluta.
48. Cuando el extremadamente intenso deseo de libertad surge, estas demandas se dirigen hacia adentro, no hacia otros.
49. Cuando el extremadamente intenso deseo de libertad surge, uno nunca vuelve a inclinarse ante ningún ególatra ser humano.
50. Cuando el extremadamente intenso deseo de libertad surge, todos los obstáculos son barridos.
51. Es absoluta dedicación y devoción a la Verdad absoluta.
52. Es absoluta dedicación y devoción a conocer el verdadero Ser en la Experiencia Directa.
53. Después de que el extremadamente intenso deseo de liberación es despertado, cada momento en la vida de uno está dedicado a despertar del sueño humano.
54. Cuando el extremadamente intenso deseo de liberación es despertado, todas las mentiras y juegos del ego son vistos como lo que son y todas las mentiras y juegos del ego llegan a su fin.
55. Cuando el extremadamente intenso deseo de liberación es despertado, la pesadilla que el ego ha creado no es tolerada por más tiempo.
56. El ego es la fuente de todos los males.

57. El ego es demente. Esto es cierto para todos los seres humanos.
58. Para producir tantos trillones de horrores el ego tiene que ser malo y demente.
59. Algo en ti anhela el fin del sueño del impostor.
60. Algo en ti anhela el Amor infinito.
61. Algo en ti anhela el fin de todo sufrimiento y pesar.
62. Algo en ti anhela la eterna-felicidad-amor.
63. Es posible terminar con el sueño del ego y descubrir el verdadero Ser que está libre de todo sufrimiento y pesar y cuya naturaleza es infinito-eterno-amor-alegría.
64. Es posible ahora en esta vida, mientras este cuerpo está viviendo.
65. Co-opera con tu Corazón.
66. Deja de escuchar a tu ego.
67. Si giras tu atención alejándola del pensamiento y volviéndola hacia la consciencia observando a la consciencia, y sostienes esa contemplación durante muchas horas cada día, con el tiempo el sueño del ego terminará y el verdadero Ser será conocido.
68. Entonces termina todo el sufrimiento y el pesar y lo que queda es la eterna perfección de consciencia-amor-felicidad.
69. Elige la opción A.
70. Haz que tu decisión sea total y absolutamente inamovible.
71. Haz que tu decisión sea firme y definitiva.
72. Tu verdadero Ser, el fondo de la consciencia que está mirando a través de tus ojos ahora, merece tu atención.
73. Durante toda tu vida, has estado ignorando tu verdadero Ser.
74. Tu verdadero Ser, el fondo de la consciencia, merece tu amor y tu atención.
75. Demanda cordura.
76. El sueño humano es una locura.
77. Demanda cordura para despertar del sueño humano, despertando a la realidad de tu propia consciencia.
78. Elige la opción A dejando de lado todas las actividades innecesarias y creando así más tiempo para la práctica espiritual.

79. Elige la opción A dejando de lado todas las distracciones, desvíos y entretenimientos, para disponer de más tiempo todos los días para la práctica espiritual.

80. Elige la opción A para asegurarte de que tu práctica espiritual es el medio más rápido y directo a la felicidad eterna.

81. El sufrimiento y el pesar que trae la vida es también un medio para despertar el extremadamente intenso deseo de liberación.

82. Leer el Capítulo Cinco todos los días es un medio mucho más fácil y más rápido para despertar el extremadamente intenso deseo de liberación.

Lee el Capítulo Cinco muy lentamente al menos tres veces antes de leer el Capítulo Seis.

Capítulo Seis - El descubrimiento de la Consciencia observando a la Consciencia

1. Por el año 2001 el autor había estado estudiando las enseñanzas de casi todas las religiones y caminos espirituales durante 27 años, desde la edad corporal de 15 hasta los 42.

2. Él había leído más de dos mil libros espirituales.

3. Había pasado tiempo con muchos maestros espirituales en América y la India.

4. Estaba claro que la esencia de la mayoría de las enseñanzas espirituales era centrar la atención en el "YO SOY".

5. El punto de encuentro del judaísmo, del cristianismo, del islam y del "hinduismo" es volverse hacia dentro y centrar la atención en el "YO SOY".

6. El medio más directo y rápido a la felicidad eterna, encontrando el reino dentro, la "Auto-realización", etc., es volver la atención adentro para centrarse en el "YO SOY".

7. Un ejemplo moderno de esto en el "hinduismo" es Nisargadatta Maharaj.

8. El gurú de Nisargadatta le dijo que prestara atención al "YO SOY", con exclusión de todo lo demás.

9. Nisargadatta siguió la instrucción de su gurú durante tres años.
10. Después de tres años de practicar en su tiempo libre, Nisargadatta reconoció su verdadero Ser (realización del Ser).
11. Nisargadatta tenía que trabajar para mantener a su familia, por lo tanto él solamente podía practicar en su tiempo libre.
12. Nisargadatta solía pasar horas cada día observando su verdadero Ser.
13. Centrar la atención en el YO SOY, mientras se excluye todo lo demás de la atención de uno, es una antigua práctica en el "hinduismo".
14. La importancia de mirar hacia adentro y conocer el "YO SOY" se encuentra también en las enseñanzas judeocristianas (15-19):
15. Y Dios dijo a Moisés: "YO SOY LO QUE YO SOY". Y Él dijo: "Así dirás a los hijos de Israel: YO SOY me ha enviado a vosotros". (Éxodo 3:14)
16. "Aquiétate y conoce que YO SOY Dios". (Salmos 46:10)
17. El libro entero "La Vida Impersonal", un libro de la mística cristiana, está escrito en torno a la sola frase "Sosiégate y sabe que YO SOY Dios". (n.t.: el autor de "La Vida Impersonal" fue Joseph Benner y de vez en cuando ese libro vuelve a reeditarse conforme pasan los años).
18. Jesús dijo: "Antes de que Abraham fuera, YO SOY". (Juan 8:58)
19. Jesús dijo: "El Reino de Dios está dentro de vosotros". (Lucas 17:21)
20. Jesús no dijo que el Reino de Dios estará dentro de ti después de que tu cuerpo muera.
21. Jesús dijo "es" ("está"). "Es" (o "está") es tiempo presente. "Es" (o "está") significa ahora.
22. El profeta Mahoma dijo: "Aquel que conoce su Ser conoce a su Señor".
23. Hay muchas otras tradiciones espirituales y enseñanzas que han señalado que centrar la atención en el YO SOY es el medio más directo y rápido a la libertad.
24. Otro ejemplo moderno del "hinduismo" es Ramana Maharshi.
25. Ramana Maharshi enseñó durante más de 50 años que el único medio eficaz para poner fin al ego y al pesar, y así quedar como la eterna felicidad, es centrarse en el Ser, el YO, el YO SOY.
26. Por el año 2001 el autor había tratado de practicar el método de enfocar la atención en el YO SOY durante 27 años.
27. El autor había hecho muy poco progreso con ese o cualquier otro método.

28. En diciembre el autor se encontraba en Tiruvannamalai (India) con el propósito de asistir a las charlas de un maestro de la tradición de Ramana Maharshi.
29. El autor estaba en su habitación en la casa de huéspedes "Sesha Bhavan".
30. El autor estaba pensando en todos los posibles significados de YO y YO SOY que él había leído en los últimos años.
31. El YO pensamiento, el pensamiento YO SOY.
32. El YO sentimiento, el sentimiento YO SOY.
33. El YO consciencia, el YO SOY consciencia.
34. Pensar YO o YO SOY.
35. Sentir YO o YO SOY.
36. Enfocar la atención en YO o YO SOY.
37. La suma de las diferentes combinaciones de las aproximaciones y las diferentes opiniones de qué significa YO o YO SOY.
38. Después de 27 años, el autor todavía no estaba seguro de qué significa YO SOY como Experiencia Directa.
39. El autor se preguntaba si había alguna manera de resolver estas cuestiones y tener claridad tanto en cuanto al significado de YO o YO SOY como en cuanto a qué hacer con ello: si enfocar la atención, o sentir, o pensar, ¿o qué?
40. El autor quería un entendimiento que fuera tan claro que no hubiera nada impreciso, que no hubiera ningún punto dejado en el aire (todo claro sin ningún cabo suelto).
41. El autor verdaderamente quería saber la respuesta.
42. El autor no estaba tratando de limitar la respuesta a algún conocimiento previo.
43. El autor estaba dispuesto a que su entendimiento previo fuera destrozado, si fuese necesario.
44. Había una voluntad de considerar que, quizá en las últimas dos décadas y media, el autor no había entendido en absoluto qué es el YO SOY y cómo enfocarlo.
45. Fue la voluntad de permitir que todos los puntos de vista sean barridos, de ser necesario.

46. Ramana Maharshi había dicho que la Auto-indagación es más parecida al sentimiento (o sensación) que al pensamiento.

47. Preguntar “¿quién soy yo?” o preguntar “¿a quién le surgen estos pensamientos?” son instrucciones fáciles de seguir, siempre y cuando uno permanezca en el reino del pensamiento.

48. Sin embargo, cuando se trata de sentir “¿Quién soy yo?” o sentir “YO SOY”, eso siempre había sido un poco confuso, porque ¿qué es exactamente el sentimiento de YO SOY?

49. ¿Cómo sé que YO SOY?

50. Nisargadatta Maharaj y muchos otros dijeron que el YO SOY es la consciencia.

51. El autor se preguntó: ¿es el YO SOY el yo-pensamiento, o es el YO SOY simplemente mi consciencia presente?

52. El autor pensó:

53. Si el “YO SOY” es esta consciencia presente, justo la consciencia que está ahora observando esta habitación, entonces prestar atención al “YO SOY” es simplemente:

iMi consciencia observando a mi consciencia!

54. ¡Esto fue una revelación!

55. En lugar de tener una práctica confusa en la que a uno se le dice que preste atención al sentimiento YO SOY, sin ni siquiera estar uno seguro de qué es exactamente el YO SOY y cómo se siente eso, aquí había una instrucción absolutamente clara:

Mi consciencia presente observando a mi consciencia presente.

La consciencia observando a la consciencia.

56. No una desconocida y aparentemente lejana consciencia etiquetada como el “Ser Infinito” o etiquetada como “Dios”.

57. Esta consciencia, mi consciencia, aquí y ahora observándose a sí misma, sin tener en cuenta el pensamiento, el cuerpo, y el mundo, etc.

58. Inmediatamente el autor intentó esta práctica (59-65):

59. La consciencia observando a la consciencia mientras se ignora el pensamiento.

60. El autor cerró los ojos, ya que el punto era ignorar también el mundo.

61. Para volver la atención, que normalmente sale fuera hacia el mundo, y girarla 180 grados y mirar hacia adentro.

62. Para desviar la atención alejándola del pensamiento y volverla hacia la consciencia observando a la consciencia.
63. Si el autor notaba un pensamiento él hacía caso omiso y traía la atención de vuelta a la consciencia observando a la consciencia.
64. Consciencia prestando atención a la consciencia, con la exclusión de cualquier otra cosa.
65. La consciencia prestándose atención únicamente a sí misma.
66. ¡Los resultados fueron inmediatos!
67. Desde el primerísimo instante en que uno intenta esta práctica, uno está permaneciendo como la consciencia.
68. ¡No hay que esperar!
69. Es tan fácil.
70. Esto no quiere decir que desde el principio se termina el ego.
71. Se necesitan años de continua práctica para que se produzca el final definitivo del ego.
72. Sin embargo, desde el momento en que uno prueba esta práctica tan simple y fácil de entender, ¡uno está permaneciendo como la consciencia!
73. El autor practicó el “Método de la Consciencia Observando a la Consciencia” durante dos años, desde diciembre de 2001 a enero de 2004.
74. Hubo más días con doce horas de práctica que los que había con dos horas de práctica.
75. En enero de 2004 el ego del autor, el pesar y el sufrimiento llegaron a su final definitivo y lo que permaneció es:
- Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad.
76. Por lo tanto el “Método de la Consciencia Observando a la Consciencia” estuvo una vez más a la altura de su reputación de ser el medio más rápido y directo a la felicidad eterna, aquí y ahora, en esta vida.
77. Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj habían ambos descrito específicamente el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, sin embargo el ego del autor no le permitía verlo.
78. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia era como un tesoro enterrado, escondido en medio de muchas otras citas sobre muchos temas diferentes.
79. Futuros volúmenes de este libro o “Freedom Religion” (incluido el sitio web) presentarán algunas citas donde el Método de la Consciencia

Observando a la Consciencia ha sido descrito por Sabios Despiertos del pasado, y otras citas de utilidad para los aspirantes espirituales o que apoyen las enseñanzas de este libro.

80. Todas las enseñanzas espirituales del pasado han sido distorsionadas y contaminadas por el ego, de modo que el presente volumen contiene muy pocas citas.

81. Otra razón por la que el autor no se dio cuenta previamente del verdadero significado del "YO SOY" es porque había leído que el YO SOY, el verdadero Ser, es Consciencia Infinita e Ininterrumpida (Continua).

82. Eso hizo que pareciera como si tuviera que ser algo diferente de la consciencia que se despierta en la mañana.

83. Sin embargo, es debido al hábito de mirar siempre hacia el exterior por lo que se hace la errónea suposición de que la consciencia que hay al despertar por la mañana es limitada.

84. Si se observa la consciencia durante muchos años, finalmente se descubre que la consciencia es ilimitada y continua.

85. La relevancia del hallazgo del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es una de comunicación.

86. A un ser humano se le podría decir que se centre en el YO SOY, pero incluso tras cien millones de vidas podría suceder que él siguiera sin saber todavía lo que el YO SOY es.

87. Sin embargo, si se le dice que el YO SOY es la consciencia que despierta en la mañana, el fondo de consciencia que está ahí durante todas las horas de vigilia, y se le dan instrucciones específicas de cómo volver la atención, alejándola del pensamiento, etc., y llevándola hacia la consciencia observando a la consciencia, uno puede acabar con el ego, el pesar y el sufrimiento en esta vida y así permanecer eternamente en la dicha.

88. Esas instrucciones específicas las encontrarás en el Capítulo Siete.

89. Se podría pensar que la mayoría de los humanos se alegrarían del descubrimiento del medio más rápido y directo a la eterna felicidad.

90. Debido a los trucos del ego, la mayoría de los humanos no se alegrarán del descubrimiento.

91. Por eso, este libro comienza por identificar al impostor, exponiendo las motivaciones y los trucos del impostor, mostrando la importancia del extremadamente intenso deseo de liberación, así como la manera de despertar este extremadamente intenso deseo de liberación.

92. Históricamente, ni siquiera uno entre un millón de seres humanos se ha dedicado a la Experiencia Directa de la Eterna Verdad que vive dentro de cada uno y es su verdadero Ser.

93. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que un ser humano ponga fin al sufrimiento y permanezca en la Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad.

94. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que una persona de la fe judía experimente directamente el YO SOY que reveló Su Ser a Moisés.

95. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que los cristianos descubran y vivan en el Reino de Dios dentro de ellos, en la Experiencia Directa, en esta vida.

96. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que un "hindú" alcance la liberación mientras vive (jivanmukti) y vivir en el Ser-Consciencia-Felicidad (Sat-Chit-Ananda).

97. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que un musulmán conozca su verdadero Ser. El profeta Mahoma dijo: "Aquel que conoce su Ser conoce a su Señor".

98. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para que un budista alcance el nirvana y para que lleve al ego, al sufrimiento, al deseo y las ansias a su final definitivo.

99. El ego ha distorsionado todas las enseñanzas religiosas y espirituales del pasado, para servir a su propósito y ocultar el medio más rápido y directo a la liberación.

100. Lo que sucede en todas las enseñanzas religiosas y espirituales del pasado es que el ego del lector o del oyente coopera con el ego del supuesto maestro espiritual para producir una enseñanza que le servirá al ego. Entonces tanto el maestro como el discípulo llaman "verdadera enseñanza" a la falsa enseñanza.

101. Algunas de las enseñanzas espirituales del pasado eran auténticas enseñanzas espirituales dadas por los sabios despiertos.

102. Sin embargo, cuando un sabio despierto habla, al momento el ego del oyente comienza a distorsionar la enseñanza.

103. Por lo tanto, la distorsión no tarda en comenzar. La distorsión comienza al instante, inmediatamente.

104. Una vez que la enseñanza ha sido distorsionada por el ego, tal enseñanza sirve al ego.

105. La distorsión del ego se vuelve aún mayor a medida que pasa el tiempo.
106. Es posible extraer citas útiles de las enseñanzas del pasado, sin embargo, las citas deben ser extraídas por un sabio despierto.
107. Si alguien en quien el extremadamente intenso deseo de liberación no ha sido despertado intenta extraer citas, generalmente las citas que extraerá serán aquellas que sirven al ego.
108. Debido a que es el medio más rápido y directo para poner fin a la miseria humana y vivir en la Paz-felicidad, el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es de gran beneficio incluso para aquellos que no sienten una inclinación espiritual.
109. Lo que podría parecer solo una ligera diferencia en la manera en que uno practica, produce un enorme, profundo, extraordinario salto cuántico en cuanto a la diferencia en la velocidad de los resultados.
110. Lo que podría parecer solo una ligera diferencia en la manera en que uno practica, puede ahorrar años e incluso vidas de práctica.
111. Por lo tanto, es crucial la precisión con la que son descritas las instrucciones para la práctica.
112. Un ligero cambio en la redacción de las instrucciones para la práctica producirá un ligero cambio en la práctica, haciendo de este modo que la práctica sea inexacta y perdiéndose así los resultados rápidos.
113. Hay otros métodos que parecen similares al Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, sin embargo los métodos aparentemente similares no producirán los resultados rápidos y no van a ahorrar los años o vidas de práctica.
114. Esos otros métodos aparentemente similares tienen ligeras diferencias que destruyen la eficacia.
115. En el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia no se necesita ningún maestro externo.
116. Todo lo que se requiere es que uno tenga las instrucciones de la práctica precisas y que las ponga en práctica.
117. Al principio las instrucciones escritas son el maestro, después la práctica por sí misma es el maestro.
118. Las instrucciones escritas son solo el maestro durante los pocos minutos que tardas en leerlas (o escucharlas si decides grabarlas en un cassette o CD o mediante algún tipo de audio).
119. Por lo tanto, es la práctica de la Consciencia Observando a la Consciencia, por sí misma, la que es el maestro.

120. En este Camino Directo jamás necesitas ver físicamente a un maestro.

121. Ver físicamente a un maestro sacaría tu atención hacia fuera y sería contraproducente.

122. Las instrucciones para la práctica del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia se ofrecen gratis y están en el Capítulo Siete.

123. La única manera de averiguar si el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia funciona para ti es practicarlo.

124. Si no lo intentas, llegas a la conclusión de que no funcionaría, y entonces habrás permitido al impostor (pensamiento) robarte una gran oportunidad.

125. Mediante el pensar obtienes una conclusión, una opinión, una suposición que puede ser correcta o no serlo.

126. Sin embargo, con la práctica, sabrás con certeza si funciona para ti o no.

127. Por lo tanto, plantéate darle una sincera y justa oportunidad.

128. Unos pocos meses no es tiempo suficiente para un sincero y justo intento.

Lee el Capítulo Seis muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Siete.

Capítulo Siete - La Consciencia Observando a la Consciencia

Instrucciones del método de práctica

Instrucciones preliminares:

1. Reserva tanto tiempo al día como estés dispuesto, para practicar el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.

2. Todos los días, renuncia a tantas actividades innecesarias como estés dispuesto a renunciar, con el fin de disponer del mayor tiempo posible para practicar el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.

3. Si no estás dispuesto a abandonar todas las actividades superfluas con el fin de disponer de la máxima cantidad de tiempo cada día para practicar, entonces puedes leer el Capítulo Cinco y el Capítulo Trece todos los días hasta que el extremadamente intenso deseo de liberación haya despertado en ti.

4. Comer y tomar una ducha son ejemplos de actividades necesarias.

5. Para algunas personas trabajar para ganarse la vida es un ejemplo de una actividad necesaria.

6. Para algunas personas el cuidado de sus hijos es un ejemplo de una actividad necesaria.

7. Ejemplos de actividades innecesarias son el entretenimiento, los hobbies (aficiones, pasatiempos), etc.

8. Practica durante al menos dos horas al día.

9. Si estás jubilado y puedes practicar durante doce horas al día, eso sería mucho más eficaz.

10. Es mejor si puedes estar tranquilo (sin ser molestado o interrumpido) durante la práctica.

11. Si practicas en casa, puedes pedir a las personas que viven contigo que no te interrumpan cuando estás practicando a menos que haya una emergencia.

12. O puedes encontrar algún otro lugar para practicar, donde no seas molestado.

13. La postura corporal no es importante en el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.

14. Sin embargo, ya que se desea desviar la atención del cuerpo, es importante que el cuerpo esté cómodo y relajado y no causarle ningún dolor o tensión.

15. Puedes hacer la práctica sentándote con las piernas cruzadas o sentado en una silla o sentado en un sillón o diván o incluso tumbado en la cama si eres capaz de hacerlo sin quedarte dormido.

16. Asegúrate de que la postura es cómoda y no causa dolor, tensión o incomodidad.

17. Asegúrate de que la postura te ayuda a ignorar el cuerpo y alejar tu atención del cuerpo.

18. A los efectos de esta práctica deben ser usadas las siguientes definiciones de las palabras “consciencia” y “pensamiento”:

19. "Pensamiento" (19-21): Pensamientos son las palabras de tu lengua materna en tu mente.
20. Si tu lengua materna es el español y piensas en español, los pensamientos son esas palabras en español en tu mente.
21. Si tú piensas en dos idiomas, entonces los pensamientos son las palabras de esos dos idiomas en tu mente.
22. "Consciencia" (22-46): Cuando te despiertas en la mañana la consciencia es esa consciencia que se despertó en la mañana.
23. Los pensamientos vienen y van, pero el fondo de consciencia permanece ininterrumpido durante todas las horas de vigilia hasta que te vas a dormir por la noche.
24. La consciencia eres tú, tu consciencia, justo tu consciencia que está mirando a través de tus ojos en este mismo momento.
25. Las palabras consciencia, alerta, atención, observación, percatación, contemplación, ver (y mirar) y concentración tienen todas el mismo significado en las instrucciones de la práctica.
26. Consciencia no es pensamiento.
27. La consciencia es eso que es consciente del pensamiento.
28. Tanto cuando hay pensamientos como cuando no los hay, la consciencia que despertó en la mañana es consciente, porque la consciencia que despertó en la mañana es continua (ininterrumpida, constante) durante todas las horas de vigilia hasta que te vas a dormir.
29. Consciencia no es emociones.
30. La consciencia es eso que es consciente de las emociones.
31. Tanto cuando hay emociones como cuando no las hay, la consciencia que despertó en la mañana está ahí, porque la consciencia que despertó en la mañana es continua durante todas las horas de vigilia hasta que te vas a dormir de nuevo.
32. La consciencia no es los objetos vistos con los ojos.
33. La consciencia es eso que es consciente de los objetos vistos por los ojos.
34. La consciencia que despertó en la mañana está ahí cuando los ojos están abiertos viendo objetos y cuando los ojos están cerrados sin ver objetos, porque el fondo de consciencia es continuo (ininterrumpido) durante todas las horas de vigilia hasta que te vas a dormir de nuevo.
35. La consciencia no es el pensamiento "yo".

36. La consciencia es eso que es consciente del pensamiento "yo".
37. Tanto cuando uno piensa "yo" como cuando uno no piensa "yo", la consciencia que despertó en la mañana está ahí, ya que el fondo de consciencia es continuo durante todas las horas de vigilia hasta que te vas a dormir de nuevo.
38. La consciencia no es el deseo.
39. La consciencia es eso que es consciente del deseo.
40. Tanto cuando hay deseo como cuando no hay deseo, la consciencia que despertó en la mañana está ahí, ya que el fondo de consciencia es continuo hasta que te vas a dormir de nuevo.
41. La consciencia no es algo lejano, elevado y misterioso.
42. La consciencia es eso que está mirando a través de tus ojos leyendo esto.
43. Simplemente tu consciencia ordinaria de cada día.
44. No alguna consciencia especial.
45. La consciencia es eso que despierta por la mañana y permanece consciente hasta que te vas a dormir por la noche.
46. La consciencia no es ninguna de las cosas o experiencias percibidas.
47. Intenta un experimento (48-52):
48. Mira un objeto de la habitación.
49. Presta atención (presencia, nota) a la consciencia que está mirando a través de tus ojos.
50. Ahora cierra los ojos y date cuenta (presencia, nota) de que todavía eres consciente.
51. Esta es la misma consciencia que hace un momento estaba mirando la habitación (la misma que estaba mirando un objeto a través de tus ojos).
52. Ahora, con los ojos todavía cerrados observa tu consciencia.
53. Las siguientes instrucciones de práctica son el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, descritas utilizando expresiones ligeramente diferentes que han sido cuidadosamente seleccionadas.
54. Es importante utilizar el menor número de palabras posible para describir la práctica.
55. Utiliza una sola descripción en cada sesión de práctica.

56. Si hoy vas a estar practicando durante una, dos o tres horas, entonces durante todo ese tiempo deberías usar solamente una descripción.
57. Prueba primero con la Descripción A.
58. Prueba una descripción diferente cada día hasta que las hayas probado todas.
59. Luego selecciona la descripción que te resultó más fácil de entender y practicar, y de ahí en adelante usa solamente esa descripción.
60. Con algunas descripciones puede que tengas que empezar con los ojos abiertos durante un momento, pero una vez que se te indique cerrar los ojos, entonces mantenlos cerrados.
61. En otras palabras: el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia se practica siempre con los ojos cerrados.
62. Cuando estés observando tu consciencia, simplemente permanece como eso.
63. No hay necesidad de hacer nada más.
64. La consciencia está vacía, no hay ningún objeto que estés tratando de observar.
65. Es solo la consciencia siendo consciente de sí misma.
66. No es un tipo especial de consciencia.
67. Es solo tu consciencia ordinaria de cada día, con la que pasas normalmente el día, mirándose a sí misma.
68. Puedes grabar las siguientes instrucciones en audio para uso personal.
69. Graba solo una descripción por grabación.
70. Es importante escuchar una sola descripción durante una sesión de práctica.
71. Es mejor no interrumpir tu sesión de práctica por tener que apagar tu grabación.
72. Por eso lo mejor es grabar solamente una descripción por cada grabación.
73. Repite la misma descripción en la grabación cada 30 minutos.

Método de la Consciencia Observando a la Consciencia

Instrucciones de la práctica:

74. Descripción A: Cierra los ojos. Nota tu consciencia. Observa esa consciencia. Aleja tu atención del mundo, del cuerpo y del pensamiento, y llévala hacia la consciencia observando a la consciencia. Si notas que estás pensando, retira tu atención de ese pensamiento y llévala de vuelta hacia la consciencia observando a la consciencia.

75. Descripción B: Mira hacia fuera de la habitación y nota tu consciencia mirando hacia fuera a través de tus ojos. Ahora cierra los ojos y nota que la consciencia que está todavía ahí es la misma que un momento antes estaba mirando hacia fuera de la habitación. Observa a esa consciencia. Si parece estar teniendo un montón de pensamientos, ignóralos y retirando tu atención de los pensamientos llévala hacia la consciencia observando a la consciencia.

76. Descripción C: Cierra los ojos. Nota que eres consciente. Observa esa consciencia. Cada vez que notes un pensamiento, retira tu atención del pensamiento y continúa observando tu consciencia. No observes tus pensamientos. Observa tu consciencia. Consciencia observando consciencia. Consciencia consciente de consciencia.

77. Descripción D: Cierra los ojos. Retira tu atención del pensamiento y observa al observador.

78. Descripción E: Cierra los ojos. Nota tu consciencia. Sé consciente de tu consciencia. Si notas que estás pensando, retira tu atención del pensamiento y llévala hacia la consciencia de la consciencia.

79. Descripción F: Cierra los ojos. Simplemente mantente en la consciencia consciente de sí misma. Si hay pensamientos, trae tu atención de vuelta a la consciencia consciente de sí misma.

80. Descripción G: Cierra los ojos. Observa tu consciencia. Si hay pensamientos, retira tu atención de los pensamientos y continúa observando tu consciencia.

81. Descripción H: Cierra los ojos. Dirige tu atención hacia la consciencia y concéntrate en la consciencia. Concéntrate de una manera relajada y sin esfuerzo. Si notas pensamientos, retira tu atención de los pensamientos y llévala de nuevo hacia la concentración en la consciencia.

82. Descripción I: Cierra los ojos. Sé consciente de ser consciente. Ahora mantente en esa consciencia de la consciencia. Si hay pensamientos, retira tu atención de los pensamientos y continúa siendo consciente de ser consciente.

83. Descripción J: Cierra los ojos. Nota que eres consciente. Mira a esa consciencia. Mantente en la consciencia mirando a la consciencia. Si surgen

pensamientos, pásalos de largo y vuelve a mirar la consciencia. Mantente en esa consciencia mirando a la consciencia.

84. Descripción K: Cierra los ojos. Tu consciencia presente observando a tu consciencia presente, ignorando todo lo demás.

85. Descripción L: Mira la habitación. Nota tu consciencia mirando a través de tus ojos. Cierra los ojos y da la vuelta a tu atención para que se mire a sí misma. Atención atendiendo a la atención. Mantente con eso. No te salgas de eso. No prestes atención a nada más. No prestes atención al pensamiento. Presta atención solamente a la atención.

86. Descripción M: Mira la habitación. Nota tu consciencia mirando a través de tus ojos. Ahora cierra los ojos. Nota esa misma consciencia que estaba mirando a través de tus ojos hace un momento. Ahora dirige esa consciencia lejos del mundo, el cuerpo y el pensamiento y llévala hacia sí misma, hacia la consciencia observando a la consciencia.

87. Descripción N: Mira la habitación. Tú eres el veedor. Tu consciencia es eso que ve (el veedor). Cierra los ojos. Ve (observa) al veedor. Mantente en eso. Saca tu atención del pensamiento y dale la vuelta hacia el veedor.

88. Descripción O: Cierra los ojos. Retira tu atención de lo conocido y conoce al conocedor.

89. Descripción P: Cierra los ojos. Consciencia consciente únicamente de la consciencia. Permanece ahí. Mora ahí. Sé ahí. Vive ahí.

90. Descripción Q: Cierra los ojos. La única consciencia observando a la única consciencia. No son dos, una observando a la otra. Es solamente una. Observa tu consciencia. Si notas que estás pensando, no trates de completar el pensamiento. Suelta el pensamiento y continúa observando tu consciencia.

91. Descripción R: Cierra los ojos. Observa tu consciencia. Relájate dentro de tu consciencia. Mantente ahí, consciente solamente de tu consciencia.

92. Descripción S: Cierra los ojos. Aleja tu consciencia de cualquier cosa de la que sea consciente y dirígela hacia la consciencia que es consciente únicamente de sí misma.

93. Descripción T: Cierra los ojos. Experimenta directamente tu propia consciencia mediante la observación de tu consciencia, y relájate dentro de tu consciencia. Descansa en tu consciencia de la consciencia. Descansa en la consciencia consciente únicamente de sí misma. Mantente en la consciencia. No te mantengas en el pensamiento.

94. Descripción U: Hay las cosas de las que tú eres consciente. Hay la consciencia que es consciente de las cosas. En lugar de observar las cosas, observa la consciencia. Cierra los ojos. Hay pensamientos y sentimientos. Hay la consciencia que es consciente de los pensamientos y de los

sentimientos. En lugar de observar los pensamientos y los sentimientos, observa la consciencia.

95. Descripción V: Cierra los ojos. No observes el pensamiento. Observa la consciencia. La consciencia observando a la consciencia está vacía. No hay ninguna cosa que observar ahí. No compliques esto pensando que hay algo más. La consciencia es sutil. En la consciencia observando a la consciencia hay solamente consciencia. Es simple. Mantente en la consciencia observándose a sí misma.

96. Descripción W: Cierra los ojos. Concéntrate en la consciencia en la cual los pensamientos están surgiendo. No te concentres en los pensamientos. Los pensamientos vienen (aparecen) y los pensamientos van (desaparecen). La consciencia en la que están surgiendo los pensamientos no viene ni va. Sé consciente de la consciencia que no viene ni va. Cuando hay pensamientos, observa la consciencia, no los pensamientos. Cuando no hay pensamientos, observa la consciencia. Con pensamientos o sin pensamientos, continúa observando la consciencia, no los pensamientos. Sigue relajado y sé consciente de tu consciencia. Mantente ahí. Sé ahí.

97. Descripción X: Cierra los ojos. Si ves luz, retira tu atención de la luz y llévala hacia la consciencia de la consciencia. Si ves oscuridad, retira tu atención de la oscuridad y llévala hacia la consciencia consciente únicamente de la consciencia. Si notas tu respiración, retira tu atención de la respiración y llévala hacia la consciencia consciente únicamente de la consciencia. Cualquier cosa de la que tomes consciencia, retira tu atención de eso y llévala hacia la consciencia de la consciencia.

98. Descripción Y: Cierra los ojos. La consciencia no es consciente de los pensamientos. La consciencia no es consciente de las emociones. La consciencia no es consciente de nada excepto de la consciencia. Consciencia consciente de nada excepto de la consciencia. El fondo de consciencia consciente únicamente del fondo de consciencia. Consciencia consciente únicamente de consciencia. Solo consciencia. Consciencia sola.

Lee el Capítulo Siete tres veces muy lentamente antes de leer el capítulo 8.

Capítulo 8 - Aclaraciones adicionales del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia

1. Estas aclaraciones adicionales aparecen en un capítulo aparte porque las instrucciones de la práctica del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia son simples y deberían mantenerse simples.
2. No sería de ayuda sacar a colación conceptos cuando tú estás metido de lleno en la práctica.
3. Lo mejor en ese momento es solo enfocarse en las simples instrucciones de práctica.
4. Una de las cosas que podrías preguntarte es qué hacer después de empezar a observar tu consciencia.
5. No hay nada más que hacer.
6. Simplemente sigue con la consciencia observando a la consciencia.
7. No hay objetos que ver.
8. La consciencia está vacía, no hay ninguna cosa que observar ahí.
9. Solo continúa observando tu consciencia durante toda la sesión de práctica. Solo la consciencia observando a la consciencia y nada más.
10. No esperes ningún tipo de experiencia.
11. Si te estás preguntando si tendrás algún tipo de experiencia espiritual, entonces esas divagaciones significan que has añadido algo a la consciencia observando a la consciencia.
12. Nunca añadas nada a la consciencia observando a la consciencia.
13. La clave es estar contento simplemente observando tu consciencia y no apartarse de eso ni añadir nada a eso.
14. Puedes tener o no algún tipo de experiencia espiritual. Sin embargo, nunca deberías esperar ningún tipo de experiencia espiritual.
15. Si te preguntas si el estado irá intensificándose, esas divagaciones significan que has añadido algo a la práctica de la Consciencia Observando a la Consciencia.
16. Nunca añadas nada al Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.
17. Simplemente conténtate con la consciencia observando a la consciencia.
18. Debes mirarlo como que la consciencia observando a la consciencia es todo lo que hay, no hay nada más.
19. En la práctica del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, no estás buscando nada.

20. Estás observando, no buscando.
21. Si estuvieras buscando algo, entonces habría búsqueda y consciencia observando a la consciencia.
22. Eso significaría que habrías añadido la búsqueda a la práctica de la consciencia observando a la consciencia.
23. Nunca añadas nada a la práctica de la consciencia observando a la consciencia. Solo conténtate con seguir con la consciencia observando a la consciencia sin añadir nada a eso.
24. La mejor sesión de práctica es aquella en la que no hay pensamientos.
25. Si hay pensamientos, retira la atención de los pensamientos y llévala hacia la consciencia observando a la consciencia.
26. No fomentes los pensamientos.
27. No trates de completar un pensamiento.
28. No gires tu atención hacia los pensamientos.
29. No pienses sobre el pensamiento.
30. Si los pensamientos están ocurriendo, no hagas un problema de eso. Simplemente retira la atención de los pensamientos y llévala hacia la consciencia observando a la consciencia.
31. Solo permanece con la consciencia observando a la consciencia.
32. Cuando la consciencia está observando a la consciencia algo extraordinario está sucediendo.
33. Estás por primera vez volviéndote hacia adentro.
34. Tu verdadera naturaleza es la consciencia.
35. Lo que tú realmente eres en tu corazón es consciencia.
36. Por lo tanto, en la consciencia observando a la consciencia, estás por primera vez observándote a ti mismo y conociéndote a ti mismo.
37. Sin embargo, no deberías pensar sobre eso ni sobre nada de lo dicho en este capítulo cuando estás practicando la consciencia observando a la consciencia, porque entonces estarías añadiendo esos pensamientos a la práctica.
38. Puntualizamos que estás haciendo algo extraordinario cuando la consciencia está observando a la consciencia porque al principio podrías pensar: “¿qué más?” o “¿y ahora qué?”.

39. Simplemente continúa practicando y olvídate de todos los “¿qué más?” y “¿y ahora qué?”.

40. Mediante algo tan simple como retirar tu atención del pensamiento y llevarla hacia la consciencia observando a la consciencia, estás haciendo algo que cambiará tu vida por completo, si eres sincero y continúas con la práctica.

41. La mayoría de los seres humanos viven toda su vida buscando siempre externamente personas, lugares y cosas.

42. Al retirar tu atención del mundo, el cuerpo y el pensamiento, y llevarla hacia la consciencia observando a la consciencia, estás haciendo algo extraordinario.

43. Para algunas personas esto podría llevar unos pocos días, para otras unas pocas semanas y para otras unos pocos meses para empezar a sentir algo.

44. Eso es tan sutil que al principio no sabrás lo que eso es, pero sabrás que eso te gusta.

45. Es agradable.

46. Un sentimiento nuevo y sutil.

47. Estás empezando a sentir: la eterna vida-amor-paz.

48. Sin embargo no debes tener expectativas sobre eso, porque si esperas eso, entonces estás añadiendo esa expectativa a tu práctica de la consciencia observando a la consciencia.

49. Nunca añadas nada a tu práctica de la consciencia observando a la consciencia.

50. Solo mantente en la consciencia observando a la consciencia, ignorando todo lo demás.

51. Simplemente quédate ahí.

52. Simplemente permanece en eso.

53. No busques algo más.

54. Mientras estás practicando el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia (55-89):

55. Simplemente quédate ahí.

56. Relájate con eso.

57. No busques algo más que la consciencia observando a la consciencia.

58. No busques ningún otro estado.
59. No busques una consciencia más profunda.
60. No busques nada.
61. Solo permanece en la consciencia observando a la consciencia.
62. Sé feliz de que eso sea tan simple.
63. No busques más que eso.
64. Eso es precisamente un estado simple.
65. No busques paz.
66. Deja que la paz venga por su cuenta si tiene que venir, sin buscarla ni tener expectativas.
67. Solo permanece como consciencia observando a la consciencia, y cada vez que surja un pensamiento, retira la atención del pensamiento y llévala hacia la consciencia observando a la consciencia.
68. Simplemente sigue practicando todos los días.
69. Míralo como si todo lo que estuvieras buscando fuera la consciencia buscando a la consciencia misma y no otra cosa. Por lo tanto estate contento con simplemente permanecer en la consciencia observando a la consciencia, sin salirte de eso.
70. Algunos días la mente puede estar inquieta (ruidosa), pero si sigues practicando, llegará un buen día en el cual tu práctica se hará muy profunda sin que tú trates de provocar esa profundidad.
71. Nunca pienses en profundo o no profundo.
72. Si te pusieras a pensar en lo profunda o no profunda que es tu práctica, estarías añadiendo algo a la práctica de la consciencia observando a la consciencia.
73. Simplemente conténtate con permanecer en la consciencia observando a la consciencia, independientemente de si parece una buena sesión de práctica o no.
74. Algunos días tus emociones pueden ser turbulentas.
75. Simplemente ignora los sentimientos turbulentos, retira tu atención de las emociones turbulentas y llévala hacia la consciencia observando a la consciencia.
76. Si continúas practicando el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia cada día, con el tiempo empezarás a disfrutar de la consciencia observando a la consciencia.

77. Cuánto tiempo se tarda en disfrutar de la consciencia observando a la consciencia es diferente para cada persona.

78. Para algunas personas puede ser cuestión de días, para otras cuestión de semanas, para otras, cuestión de meses.

79. El punto es: si al principio te resulta difícil permanecer como la consciencia observando a la consciencia, no te rindas, practica cada día, tanto en los días buenos como también en los días de mente ruidosa y sentimientos turbulentos.

80. Simplemente sigue retirando la atención de los pensamientos y llevándola hacia la consciencia observando a la consciencia.

81. No debes estar expectante, esperando el día en el que empezarás a disfrutar de la consciencia observando a la consciencia, porque entonces estarías añadiendo algo a la práctica de la consciencia observando a la consciencia, en la forma de una expectativa.

82. El mejor tipo de práctica de la consciencia observando a la consciencia es una que está vacía.

83. Solo consciencia observando a la consciencia y nada más.

84. Solo quédate ahí.

85. Solo sé ahí.

86. Solo mora ahí.

87. Solo permanece ahí.

88. No busques algo diferente, solo estate contento con la consciencia observando a la consciencia.

89. Solo relájate y sigue observando tu consciencia.

90. Consideremos una manera de verlo:

91. La consciencia observando a la consciencia es un poco como enamorarse.

92. Pasas el tiempo con alguien.

93. Lo miras. Lo observas.

94. Pero aún no lo conoces.

95. Tú continúas observándole.

96. No tienes expectativas, porque no le conoces aún lo suficientemente bien como para tener expectativas.

97. Simplemente insistes observando.

98. Algunos días tienes sentimientos agradables mientras le observas.
99. Algunos días tienes sentimientos desagradables mientras le observas.
100. Tú continúas observándole.
101. Cada día vas conociéndole mejor, incluso aunque puede que no seas consciente de que vas conociéndole mejor.
102. Entonces de repente un día, de forma inesperada, te has enamorado.
103. La consciencia observando a la consciencia es un poco como eso.
104. Simplemente no esperes nada, y continúa observando tu consciencia.
105. ¡El hecho de que no está pasando nada es genial!
106. Si parece que día tras día es solo lo mismo, únicamente la consciencia observando a la consciencia, ¡eso es genial!
107. Simplemente conténtate con eso.
108. Si piensas que eso va a cambiar, entonces estás añadiendo algo a la consciencia observando a la consciencia, en la forma de una expectativa de que eso va a cambiar.
109. Considera la consciencia observando a la consciencia como suficiente, tal y como es.
110. Continúa tu práctica cada día.
111. ¿Cuándo te enamorarás de la consciencia observando a la consciencia?
112. Eso puede suceder tras un mes o tras muchos meses de práctica.
113. Tendrás confirmaciones de sobra a lo largo del camino.
114. Una vez que empieces a experimentar aunque sea un poco de alegría o paz proveniente de la consciencia observando a la consciencia, la práctica progresa muy rápidamente después de eso.
115. No se necesita mucho tiempo para llegar al punto en el que justo al cerrar los ojos ya viene la consciencia-alegría a ti, antes incluso de que hayas iniciado la sesión de práctica.
116. No debes esperar eso, porque entonces has añadido algo al Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.
117. A algunas personas puede que no les guste la práctica durante la primera semana o dos.
118. Solo persevera y sigue practicando.

119. Puedes considerar a tu consciencia como que es algo que quiere que tú lo observes sin esperar algo de él, como alguien que quiere ser amado solamente por lo que es y no por lo que puedas obtener de él.

120. Simplemente continúa observando la consciencia, y no estés esperando la paz-amor-alegría.

121. Deja que la paz-amor-alegría venga por sí sola, sin tú esperarla.

122. Lo que verdaderamente eres es: Infinita-Eterna-Consciencia-Felicidad-Amor.

123. Sin embargo, cuando llevas tu atención hacia el mundo, el cuerpo y el pensamiento todo el tiempo, te imaginas que eres un cuerpo sujeto a la enfermedad, la muerte y el sufrimiento.

124. Al girar tu atención hacia la consciencia, estás por primera vez observando lo que eres.

125. Cuando practiques, no pienses sobre lo que eres.

126. Solo observa tu consciencia sin esperar nada.

127. No observes tus pensamientos.

128. Retira la atención de los pensamientos y observa tu consciencia vacía.

129. Observa la observación.

130. Observa la consciencia.

131. Si te mantienes satisfecho con solo la consciencia observando a la consciencia, con el tiempo tus problemas empezarán a desaparecer.

132. Tu miseria empezará a desaparecer.

133. La paz vendrá inesperadamente.

134. La alegría vendrá inesperadamente.

135. El Amor infinito vendrá inesperadamente.

136. La consciencia observando a la consciencia es la consciencia siendo la consciencia.

137. Debido al hábito ancestral de mirar externamente hacia fuera hacia las personas, los lugares y las cosas, el verbo "observar" se utiliza en algunas de las instrucciones de práctica.

138. Uno toma ese mismo hábito de observar personas, lugares y cosas y cierra los ojos y le da la vuelta adentro hacia la consciencia observando a la consciencia.

139. Por eso el verbo “observar” es utilizado en algunas de las instrucciones de práctica.
140. Lo que es real es la consciencia observando a la consciencia, mirando hacia dentro.
141. Lo que es irreal es mirar externamente hacia el mundo de las personas, los lugares y las cosas.
142. Mirar hacia fuera (la mirada externa) trae sufrimiento, muerte y futilidad (inutilidad).
143. Observar los pensamientos no es mirar hacia dentro (la mirada interna).
144. Observar los sentimientos no es mirar hacia dentro.
145. Observar la respiración no es mirar hacia dentro.
146. Solo retirar la atención de lo observado y llevarla hacia el observador es mirar hacia dentro.
147. Solo la consciencia observando a la consciencia es mirar hacia dentro.
148. Mirar hacia dentro es liberación.
149. Mirar hacia dentro es vida eterna.
150. Mirar hacia dentro es consciencia eterna.
151. Mirar hacia dentro es paz eterna.
152. Mirar hacia dentro es alegría eterna.
153. Mirar hacia dentro es Amor eterno que es absolutamente perfecto y libre de todas las formas del pesar y de la miseria.
154. Esa alegría, esa perfección es tu consciencia.
155. Debido a que siempre mirabas hacia fuera, nunca la experimentaste.
156. Para cambiar este prolongado hábito de mirar hacia fuera tienes que practicar todos los días.
157. Dedicar a la práctica tantas horas como puedas cada día.
158. Si practicas la consciencia observando a la consciencia solamente durante 30 minutos al día y pasas las otras 23 horas y media mirando hacia fuera, no progresarás muy rápidamente.
159. Si quieres resultados rápidos, abandona todas las actividades innecesarias para disponer de la máxima cantidad de tiempo posible para que puedas dedicar a la práctica muchas horas al día, cada día.

160. A lo mejor una vez por semana, en uno de tus días libres del trabajo, puedas dedicar (consagrar) el día entero (de 8 a 12 horas) a practicar el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.

161. Para llegar a conocer, experimentar y vivir la Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad indudablemente vale la pena el tiempo dedicado a la práctica.

162. Descubrirás que no eres un cuerpo viviendo en un mundo.

163. Eres eterna consciencia, perfecto amor-alegría.

164. Recuerda contentarte con simplemente la consciencia observando a la consciencia.

165. No esperes ninguna de las experiencias descritas en este capítulo. La expectativa destruirá la efectividad de la práctica.

166. Si parece aburrido las primeras veces que intentas la práctica de la consciencia observando a la consciencia, eso está bien. Sigue practicando.

Lee el Capítulo Ocho muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Nueve.

Capítulo Nueve - El Método de Abandonar Soltar (dejar ir)

1. Si tu ego no te permite practicar el “Método de la Consciencia Observando a la Consciencia”, el “Método de Abandonar Soltar” es la segunda mejor opción.

2. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es más eficaz que el Método de Abandonar Soltar.

3. Por lo tanto, si tu ego te permite practicarlo, el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia debe ser tu primera opción.

4. Si uno mira las miles de prácticas espirituales que se han enseñado a los seres humanos en el pasado, el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para llevar el pesar, el sufrimiento y el ego a su final definitivo, aquí y ahora en esta vida.

5. El Método de la Consciencia Observando a la Consciencia es el medio más rápido y directo para vivir en infinita-eterna-consciencia-amor-felicidad aquí y ahora en esta vida.

6. Si uno mira las miles de prácticas espirituales que se han enseñado a los seres humanos en el pasado, el Método de Abandonar Soltar es el segundo medio más rápido para llevar el pesar, el sufrimiento y el ego a su final definitivo, aquí y ahora en esta vida.
7. Si uno mira las miles de prácticas espirituales que se han enseñado a los seres humanos en el pasado, el Método de Abandonar Soltar es el segundo medio más rápido para vivir en infinita-eterna-consciencia-amor-felicidad, aquí y ahora en esta vida.
8. El Método de Abandonar Soltar es más fácil de practicar que el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, incluso cuando estás cansado o somnoliento.
9. Si tu ego no te permite practicar el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, podrías practicar el Método de Abandonar Soltar durante un año y entonces intentar cambiar al Método de la Consciencia Observando a la Consciencia y luego seguir con el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.
10. O podrías continuar practicando el Método de Abandonar Soltar durante tantos años como desees practicarlo.
11. Debes practicar uno o el otro, el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia o el Método de Abandonar Soltar, durante el resto de tu vida.
12. La razón práctica por la que debes continuar durante tanto tiempo como el cuerpo viva es (13-16):
13. Hay un falso estado de liberación, en el cual el ego no ha llegado a su final definitivo, sino que tan solo ha sido sumergido temporalmente de manera consciente en la infinita consciencia.
14. Este estado temporal es muy similar a la liberación, no hay pesar ni sufrimiento y uno tiene solamente la experiencia de la infinita consciencia de amor felicidad.
15. Alguien en este estado temporal tendrá usualmente la percepción de que ha sido liberado.
16. Sin embargo, alguien que esté en este estado temporal no ha sido liberado.
17. Esa (13-16) es la razón por la que se debe practicar durante tanto tiempo como el cuerpo viva, incluso si uno tiene la percepción de que ha sido liberado.
18. Las instrucciones preliminares para el Método de Abandonar Soltar son las mismas que las instrucciones preliminares para el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia.

19. Consulta el Capítulo Siete para las instrucciones preliminares.
20. Al principio, la mejor posición para practicar el Método de Abandonar Soltar es tumbado sobre la cama.
21. Después de que hayas practicado el Método de Abandonar Soltar muchas veces, entonces podrías probar la práctica sentado.
22. Una vez que hayas practicado el Método de Abandonar Soltar muchas veces en ambas posiciones, sentado y tumbado, podrás elegir la posición que más te guste y seguir practicando en esa posición.
23. Lo siguiente es un programa propuesto para el uso de las Descripciones (las Descripciones están más abajo en 39-44 en las instrucciones para la práctica):
24. Empieza usando las instrucciones prácticas de la Descripción D durante el primer mes.
25. Usa la Descripción E durante el segundo mes.
26. Usa la Descripción A durante el tercer mes.
27. Usa la Descripción B durante el cuarto mes.
28. Usa la Descripción A (otra vez) durante el quinto mes.
29. Empieza a usar la Descripción C y continúa con ella entre uno y cuatro años.
30. Una vez al mes, como recordatorio, durante una sesión de práctica, usa la Descripción A.
31. Después de entre uno y cuatro años de práctica, puedes estar tan familiarizado con la práctica que la Descripción F sea todo lo que necesitas.
32. Como con cualquier otra habilidad, cuanto más practicas, más habilidad adquieres.
33. Cuanto más practiques más agradable se volverá la práctica, después de que hayas adquirido una cierta habilidad en dejar ir.
34. Algunas personas encontrarán la práctica del Método de Abandonar Soltar agradable desde el principio.
35. Otras personas encontrarán la práctica fácil y agradable solo tras muchas semanas de práctica diaria.
36. Puedes hacer una grabación de las instrucciones de práctica (Descripción A, B, C, D, E o F) y entonces escucharlas durante la sesión de práctica, repitiendo las instrucciones en la grabación después de 30 minutos. Haz una pausa de un minuto entre cada frase al hacer la grabación.

37. Pon el letrero “no molestar” en la puerta de tu habitación, apaga las luces, tumbate en la cama.

38. Si estar tumbado boca arriba se vuelve tedioso en algún momento, puedes ponerte de lado.

Instrucciones para la práctica del Método de Abandonar Soltar

39. Descripción A: Cierra los ojos. Relaja tu cuerpo. Ahora ignora tu cuerpo. Deja ir (suelta, deja de lado) todo esfuerzo. Deja ir toda sensación de tener que hacer algo, como si no hubiera nada que tengas que hacer ni nada sobre lo que tengas que pensar. Dejar ir todo esfuerzo significa dejar ir toda voluntad y todo deseo, como si no hubiera nada que conseguir ni que cambiar.

Deja ir. Relájate. Deja ir más. Relájate más. Ve hasta qué punto es posible dejar ir. Deja ir todos los pensamientos. Deja ir todos los sentimientos. Deja ir todo esfuerzo. Deja ir todo excepto tu consciencia.

Cualesquiera pensamientos, percepciones, imágenes o sentimientos que surjan, déjalos ir tan pronto como surjan o incluso antes de que surjan. No sigas los pensamientos, como si no tuvieras ningún interés en ellos. Deja ir todas tus percepciones como si ellas no tuvieran nada que ver contigo.

Sigue relajándote más y más. A lo largo de la sesión de práctica deja ir más, luego deja ir más todavía y conforme la sesión de práctica continúa mira cuán lejos es posible dejar ir. Relájate completamente. Deja ir totalmente. Suelta todo excepto tu consciencia.

Dejar ir es abandonar completamente. Dejar ir es rendirse (entregarse) completamente. Dejar ir es relajarse completamente. Dejar ir es soltar completamente. Dejar ir es dejar de lado todo esfuerzo y todo pensamiento. Dejar ir es dejar de lado todos los sentimientos, deseos e imágenes. Dejar ir es dejar de lado todo excepto tu consciencia.

La diferencia entre quedarse dormido y el Método de Abandonar Soltar es que cuando te quedas dormido dejas ir todo, incluida tu consciencia. En el Método de Abandonar Soltar, dejas ir todo excepto tu consciencia.

40. Descripción B: Cierra los ojos. Relaja tu cuerpo. Suelta tu cuerpo. Relájate de todo esfuerzo. Suelta todo esfuerzo. Relájate de todos tus pensamientos. Suelta todos tus pensamientos. Continúa a lo largo de la sesión de práctica viendo cuánto puedes relajar y soltar tus pensamientos, sentimientos y deseos.

Relájate y suelta todo excepto tu consciencia. Relájate totalmente. Relájate completamente. Suelta totalmente. Suelta completamente. Sigue soltando y relajando más y más a lo largo de la sesión de práctica.

41. Descripción C: Cierra los ojos. Deja ir todo esfuerzo. Deja ir todo pensamiento. Deja ir todo excepto tu consciencia. Cualquier cosa que surja, déjala ir. Descansa (relaja), suelta, deja ir. Continúa relajándote, soltando y dejando ir completamente. Ve hasta qué punto es posible dejar ir todo esfuerzo y todo pensamiento. Ve hasta qué punto es posible dejar ir todo excepto tu consciencia.

42. Descripción D: Cierra los ojos. Deja ir todo esfuerzo. Continúa dejando ir todo esfuerzo durante la sesión de práctica entera. Deja ir el esfuerzo más y más, y ve hasta qué punto es posible dejar ir el esfuerzo.

Relájate y sigue relajándote. Relájate más y más a lo largo de toda la sesión de práctica. Deja ir todo esfuerzo completamente. Totalmente deja ir todo esfuerzo.

43. Descripción E: Cierra los ojos. Deja ir todos los pensamientos. Si surge un pensamiento, déjalo ir. Si surge otro pensamiento, déjalo ir. Continúa dejando ir el pensamiento. Relaja el pensamiento completamente. Continúa soltando el pensamiento a lo largo de la sesión de práctica. Ve hasta qué punto es posible dejar ir el pensamiento. Deja ir completamente.

44. Descripción F: Cierra los ojos. Deja ir completamente. Totalmente deja ir. Deja ir todo excepto tu consciencia.

Lee el Capítulo Nueve tres veces muy lentamente antes de leer el Capítulo Diez.

Capítulo Diez - El Método de lo Eterno

1. El propósito del Método de lo Eterno es proporcionar un sentido de la naturaleza ilimitada de la vida eterna.
2. Cualquier posición es buena para esta práctica.
3. Tumbarse en la cama con las luces apagadas es la mejor posición.
4. Si grabas las instrucciones, haz una pausa de un minuto entre cada frase.

5. El Método de lo Eterno no es un método esencial y por lo tanto no deberías practicarlo más de una vez al mes.

Instrucciones para la práctica del Método de lo Eterno

6. Cierra los ojos.

7. Imagina que estás viajando hacia atrás en el tiempo.

8. Retrocede en el tiempo cien billones de años.

9. Ahora retrocede en el tiempo cien billones de años más.

10. Ahora estás en un pasado tan remoto que la Tierra no existe.

11. Viaja hacia atrás en el tiempo un trillón de años más hacia el pasado.

12. Retrocede en el tiempo un trillón más de años.

13. Viaja hacia atrás en el tiempo ochocientos trillones de años más hacia el pasado.

14. Ahora retrocede ochocientos trillones de años más hacia el pasado.

15. Imagina que estás viajando a la velocidad de ochocientos trillones de años por segundo hacia el pasado y que ya has estado viajando durante 100 trillones de años a ese ritmo.

16. Estás ahora en un tiempo que está antes de que cualquier cosa existente en el universo en el tiempo en que tú vivías sobre la faz de la Tierra llegara a existir.

17. Ninguna de las estrellas o planetas existentes en el tiempo en el que tú viviste sobre la faz de la Tierra existen aún, porque tú estás ahora en un tiempo anterior a que ellos existieran.

18. Viaja ochocientos trillones de años más atrás en el tiempo.

19. Date cuenta de que sin importar cuánto tiempo continúes retrocediendo en el tiempo, no estás más cerca del eterno pasado porque el eterno pasado continúa para siempre.

20. Ahora viaja otros ochocientos trillones de años más hacia el pasado.

21. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de años más hacia el pasado.

22. Ahora viaja otros ochocientos trillones de años más hacia el pasado.

23. Date cuenta de que sin importar cuánto tiempo continúes viajando hacia el pasado, incluso si viajas a una velocidad de ochocientos trillones de años por segundo durante cien trillones de años, no estarás más cerca del

pasado eterno porque pasado eterno significa que siempre fue, sin parar nunca (sin terminar nunca, una y otra vez para siempre).

24. Ahora mira hacia el pasado eterno y reflexiona sobre el significado de "siempre fue".

25. Los objetos en el espacio vienen y van, sin embargo, el espacio es eterno.

26. Reflexiona sobre el significado de "el pasado eterno".

27. Reflexiona sobre el significado de "el pasado eterno no termina nunca jamás" (sigue y sigue por siempre).

28. Mira hacia el pasado eterno que no termina nunca jamás y reflexiona sobre el significado de "siempre fue".

29. Mira hacia el pasado eterno y reflexiona sobre el significado de "el pasado eterno no tiene comienzo".

30. Mira hacia el pasado eterno y reflexiona sobre el significado de "sin fin".

31. Reflexiona sobre el significado de "el pasado eterno no tiene fin".

32. Mira hacia el pasado eterno y ve el significado de "el pasado eterno continúa por siempre y nunca termina".

33. Ahora vuelve al tiempo presente (regresa a la actualidad).

34. Imagina que estás viajando hacia adelante en el tiempo.

35. Viaja cien billones de años hacia el futuro.

36. Ahora viaja cien billones de años más hacia el futuro.

37. Estás ahora tan lejos en el futuro que la Tierra y el Sol ya no existen.

38. Ahora viaja un trillón de años más hacia el futuro.

39. Ahora imagina que has viajado un trillón de años más hacia el futuro.

40. Ahora viaja ochocientos trillones de años más hacia el futuro.

41. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de años más hacia el futuro.

42. Imagina que estás viajando a la velocidad de ochocientos trillones de años por segundo hacia el futuro y que ya has estado viajando durante un trillón de años a ese ritmo.

43. Estás ahora en un tiempo en el que todo lo que existía cuando vivías sobre la faz de la Tierra ya no existe.

44. Todas las estrellas y los planetas que existían cuando tú vivías sobre la faz de la Tierra, ya no existen.
45. Mira cómo todas las cosas que cuando tú vivías sobre la Tierra pensabas que eran tan importantes, no tienen importancia ahora.
46. Mira cómo todos los problemas que pensaste que tú tenías cuando vivías sobre la Tierra, ahora no tienen significado (importancia).
47. Mira cómo todos aquellos problemas que habías tenido cuando vivías sobre la Tierra no tenían realmente ninguna importancia (ningún significado) real cuando vivías sobre la Tierra. Tan solo imaginaste que aquellos problemas tenían significado (importancia).
48. Lo que tiene valor real y significado (importancia) es lo que es eterno.
49. El eterno infinito espacio-consciencia, que es vida eterna, es lo que eres y lo que siempre has sido, y ahí es donde radica todo lo realmente importante, verdadero, con significado, la perfecta seguridad, la felicidad y el amor.
50. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de años más hacia el futuro.
51. Ahora viaja otros ochocientos trillones de años más hacia el futuro.
52. Date cuenta ahora de que sin importar cuánto tiempo sigas viajando hacia el futuro, no habrás llegado nunca a acercarte al futuro eterno, porque el futuro eterno no termina nunca.
53. Ahora viaja otros ochocientos trillones de años más hacia el futuro.
54. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de años hacia el futuro.
55. Date cuenta de que no importa cuánto tiempo continúes viajando hacia el futuro, incluso si viajas a la velocidad de ochocientos trillones de años por segundo durante cien trillones de años, aún así nunca llegarás a acercarte al futuro eterno, porque futuro eterno significa que siempre será, una y otra vez para siempre (sin terminar nunca).
56. Ahora mira hacia el futuro eterno y reflexiona sobre el significado de “siempre será”.
57. Los objetos en el espacio vienen y van, sin embargo, el espacio es eterno.
58. Reflexiona sobre el significado de “el futuro eterno”.
59. Reflexiona sobre el significado de “el futuro eterno no termina nunca jamás” (sigue y sigue por siempre).

60. Mira hacia el futuro eterno que no termina nunca jamás y reflexiona sobre el significado de “siempre será”.
61. Mira hacia el futuro eterno y reflexiona sobre el significado de “sin fin”.
62. Reflexiona sobre el significado de: “el futuro eterno no tiene fin”.
63. Mira hacia el futuro eterno y ve el significado de “el futuro eterno continúa por siempre y nunca termina”.
64. Tú eres el eterno infinito espacio-consciencia que nunca termina.
65. Ve la belleza de la vida eterna.
66. Ahora vuelve al tiempo presente (regresa a la actualidad) y dedica cada momento de tu vida a la realización de la Experiencia Directa de quién eres realmente en tu esencia (en tu núcleo, en tu corazón).
67. En tu vida diaria, no dejes que el impostor, el error de identidad, te tome a través de distracciones, desvíos y actividades que te lleven a lo temporal y, por lo tanto, hacia lo que no tiene sentido (sin propósito, sin significado, sin sentido, sin importancia).
68. Deshazte de todas las distracciones, desvíos, entretenimientos y actividades inútiles sin sentido, para disponer del máximo tiempo posible para la práctica del medio más rápido y directo a la felicidad eterna.
69. Nunca desperdicies el tiempo.
70. Nunca desperdicies ni un segundo.
71. Descubre tu eterna vida en la Experiencia Directa.
72. Descubre quién eres realmente en el corazón de tu ser.
73. Descubre quién eres realmente en el corazón de tu consciencia.
74. El corazón de tu consciencia es infinito y eterno.
75. Una ola en el océano de consciencia se imagina que hay un límite final.
76. Un día la ola desafía esa suposición buceando en el fondo.
77. La ola descubre que allí nunca hubo ningún límite final.
78. La ola descubre que no hay olas, hay solamente el océano.
79. Tú eres: infinita-eterna-consciencia-amor-felicidad.
80. Date cuenta de quién eres en la Experiencia Directa.
81. Lleva al ser impostor (al falso yo) a su final (a su definitiva disolución).
82. Descubre tu verdadero Ser en la Experiencia Directa.

Lee el Capítulo Diez muy lentamente tres veces antes de leer el Capítulo Once.

Capítulo Once - El Método del Espacio Infinito

1. Cuando las personas practican el Método de la Consciencia Observando a la Consciencia, frecuentemente tienden a tener la percepción de que la consciencia es algo en su cabeza.
2. Tu consciencia no está en tu cabeza.
3. Tu consciencia es infinita.
4. El Método del Espacio Infinito ayuda a eliminar la percepción de que la consciencia es algo en tu cabeza.
5. El Método del Espacio Infinito ayuda a proporcionar un sentido de la naturaleza ilimitada del espacio infinito.
6. El Método del Espacio Infinito no es un método esencial, por lo tanto no deberías practicarlo más de una vez al mes.
7. Puedes practicar el Método del Espacio Infinito en cualquier posición, sin embargo, la primera vez, trata de practicar tumbado en la cama con las luces apagadas.
8. Si grabas las instrucciones haz una pausa de un minuto entre cada frase.

Instrucciones para la práctica del Método del Espacio Infinito

9. Cierra los ojos.
10. Imagina que estás viajando por el espacio exterior en una dirección en línea recta.
11. Imagina que has viajado por el espacio exterior ochocientos trillones de kilómetros.
12. Sigue en la misma dirección, a lo largo de la misma línea, y viaja otros ochocientos trillones de kilómetros por el espacio exterior.

13. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de kilómetros por el espacio exterior en la misma dirección.
14. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de kilómetros más lejos en la misma dirección.
15. Ahora imagina que estás viajando a la velocidad de cien mil kilómetros por segundo, y que has viajado durante ochocientos trillones de años a esa velocidad en la misma dirección.
16. Ahora viaja durante otros ochocientos trillones de años en la misma dirección y a esa misma velocidad de cien mil kilómetros por segundo.
17. Ahora vemos que no importa cuán rápido viajes ni importa durante cuánto tiempo viajes, en cualquier caso nunca llegarás a acercarte al espacio infinito (nunca llegarás al final del espacio) porque el espacio infinito nunca termina.
18. Ahora viaja otros ochocientos trillones de kilómetros en la misma dirección.
19. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de kilómetros en la misma dirección.
20. Ahora viaja otros ochocientos trillones de kilómetros en la misma dirección.
21. Ahora mira hacia adelante en la misma dirección y ve que el espacio infinito nunca acaba.
22. Ahora mira hacia adelante en la misma dirección y ve el significado de: “el espacio nunca se acaba”.
23. Ahora viaja otros ochocientos trillones de kilómetros en la misma dirección.
24. Ahora imagina que has viajado otros ochocientos trillones de kilómetros en la misma dirección.
25. Ahora mira hacia adelante en la misma dirección y ve el significado de: “el espacio continúa por siempre y para siempre”.
26. Ve que incluso si viajas en esa misma dirección por toda la eternidad, nunca llegarás al final porque el espacio nunca se acaba.
27. Mira en la misma dirección y ve el espacio infinito.
28. Mira en la misma dirección y ve el significado de: “el espacio sigue por siempre y no hay final”.
29. Ahora date cuenta de que el espacio es infinito en todas las direcciones.
30. Ese espacio infinito es tu consciencia.

31. Ese espacio infinito es amor infinito.
32. Ese espacio infinito es vida eterna.
33. Ve la libertad infinita del espacio infinito.
34. Ve cómo el espacio infinito está abierto a permitir todo.
35. Cualquier pared o límite que imagines, hay un espacio infinito al otro lado de esa frontera.
36. Si imaginas un círculo, siempre habrá un círculo más grande y siempre habrá espacio infinito en el exterior del círculo.
37. Ahora regresa a la Tierra.
38. Imagina que estás sentado fuera en una silla.
39. Hay espacio en los átomos de tu cuerpo.
40. Hay espacio entre los átomos de tu cuerpo.
41. Hay espacio en las moléculas de tu cuerpo.
42. Hay espacio entre las moléculas de tu cuerpo.
43. Hay espacio en las células de tu cuerpo.
44. Hay espacio entre las células de tu cuerpo.
45. Tu cuerpo es espacio.
46. El espacio en y entre los átomos, las moléculas y las células de tu cuerpo está en contacto con el espacio en la atmósfera.
47. El espacio en la atmósfera está en contacto con el espacio exterior.
48. Los imaginados límites también son espacio.
49. La Tierra y todo lo que hay en la Tierra es espacio.
50. Todos los planetas y las estrellas del universo son también espacio.
51. Únicamente hay un espacio.
52. El espacio es la fuente de la vida.
53. El espacio está vivo.
54. Un espacio infinito.
55. Un Amor infinito.
56. Tú eres ese Amor infinito.
57. Un único eterno-infinito-espacio-consciencia-amor-felicidad.

58. Tú eres ese único eterno-infinito-espacio-consciencia-amor-felicidad.
59. Solamente existe ese único eterno-infinito-espacio-consciencia-amor-felicidad.
60. Todos los límites son imaginados.
61. No hay límites reales.
62. En Realidad hay únicamente la infinita libertad del espacio infinito.
63. De vez en cuando en tu vida diaria, concéntrate en el espacio en lugar de en los objetos.
64. En el espacio dentro de los objetos, en el espacio fuera de los objetos, y en el espacio en el imaginado límite (el imaginado límite que aparentemente separa lo interior de lo exterior de un objeto).
65. Nunca vuelvas a imaginar que el espacio es simplemente nada.
66. El espacio es lo que es verdaderamente valioso.
67. El espacio es la eterna vida-consciencia.
68. El espacio es infinito Amor.
69. Un único ser, un único espacio, un único Amor infinito.
70. Espacio proyectando espacio en el espacio.
71. Concentrarse en el espacio es concentrarse en la infinita libertad.
72. Centrar la atención en el espacio es centrarse en el Amor infinito.
73. Tu consciencia es el espacio.
74. Todos los límites son imaginados.
75. Todos los límites son un producto del engaño (un producto de la ilusión, de la ignorancia).
76. Todos los límites son un tipo de sueño.
77. Es posible despertar.
78. Puedes despertar a la Realidad de infinito-eterno-espacio-consciencia-amor-felicidad.
79. Puedes despertar a la paz perfecta.
80. Puedes despertar y descubrir que siempre has sido eterna-vida-amor-consciencia-alegría.
81. Puedes despertar y descubrir que siempre serás eterna-vida-amor-consciencia-alegría.

82. Debido al prolongado hábito de imaginar que eres un pensador viviendo en un cuerpo en un mundo, lleva mucho tiempo la práctica para despertar.

83. Tú no eres un pensador que vive en un cuerpo en un mundo.

84. Tú eres: infinito-eterno-espacio-consciencia-amor-alegría.

Lee el Capítulo Once tres veces muy lentamente antes de leer el Capítulo Doce.

Capítulo Doce - El Método de Amarlo Todo

1. Todos los métodos que se han descrito en los capítulos anteriores son para ser practicados cuando uno no está envuelto en otras actividades.
2. Puede surgir la cuestión: “¿Cuál es el método más efectivo que se puede practicar mientras uno está ocupado en otras actividades?”.
3. El “Método de Amarlo Todo” es el método más efectivo que puede ser practicado mientras uno se dedica a otras actividades.
4. El Método de Amarlo Todo se puede practicar cada día, en cualquier momento y en toda clase de actividades.

Instrucciones para la práctica del Método de Amarlo Todo

5. El Método de Amarlo Todo puede resumirse de la siguiente manera: Ama todo lo que percibas exactamente de la manera que es. Ama toda tu experiencia exactamente de la manera que es.
6. Ama cada pensamiento que tienes exactamente de la manera que es.
7. Ama aquellos pensamientos que crees que son buenos, exactamente de la manera que son.
8. Ama aquellos pensamientos que crees que son malos, exactamente de la manera que son.
9. Ama todas tus emociones exactamente de la manera que son.
10. Si te sientes feliz, ama tu felicidad exactamente de la manera que es.
11. Si te sientes triste, ama tu tristeza exactamente de la manera que es.

12. Si te sientes valiente, ama tu valentía exactamente de la manera que es.
13. Si sientes miedo, ama tu miedo exactamente de la manera que es.
14. Si sientes amor, ama tu sentimiento de amor exactamente de la manera que es.
15. Si sientes ira, ama tu sentimiento de ira exactamente de la manera que es.
16. Ama tu cuerpo exactamente de la manera que es.
17. Ama los objetos que ves exactamente de la manera que ellos son.
18. Ama a las personas que ves exactamente de la manera que ellas son.
19. Ama tus acciones exactamente de la manera que son.
20. Ama todo lo que sientes, piensas, dices o haces exactamente de la manera que es.
21. Ama todo lo que ves, oyes, saboreas, tocas o hueles exactamente de la manera que es.
22. Ama todo lo que otras personas hacen, sienten, piensan o dicen exactamente de la manera que eso es.
23. Si alguien te dice algo amable, ama lo que esta persona dice exactamente de la manera que es.
24. Si alguien te dice algo malo, ama lo que esta persona dice exactamente de la manera que es.
25. Si alguien te dice "eres la mejor persona que he conocido", ama lo que esta persona ha dicho exactamente de la manera en que lo ha dicho.
26. Si alguien te dice "eres la persona más desagradable que he conocido", ama lo que esta persona ha dicho exactamente de la manera en que lo ha dicho.
27. Si sucede algo agradable durante el día, ama eso exactamente de la manera que es.
28. Si sucede algo horrible durante el día, ama eso exactamente de la manera que es.
29. Ama todo lo que sucede exactamente de la manera que es.
30. Ama cada actividad exactamente de la manera que es.
31. Ama cada experiencia exactamente de la manera que es.
32. Ama todo exactamente de la manera que es.

Clarificaciones adicionales del Método de Amarlo Todo

33. Si no entiendes cómo practicar las instrucciones de arriba usando el verbo “amar”, puedes sustituir el verbo “amar” por la expresión “permitir emocionalmente” (ejemplo: “permite emocionalmente eso exactamente de la manera que es”), leyendo de esa manera (con las palabras sustitutas) las instrucciones de arriba.

34. Después de practicar diariamente durante un mes usando las palabras “permitir emocionalmente”, puedes sustituir el verbo “amor” por la expresión “aceptar emocionalmente” en las instrucciones de arriba.

35. Tras practicar diariamente durante un mes usando la expresión “aceptar emocionalmente”, puedes volver a la versión original de las instrucciones, tal y como son, usando el verbo “amar”, y luego continúa usando el verbo “amar” a partir de entonces.

36. El Método de Amarlo Todo se refiere solo a tus emociones.

37. No se requieren cambios en tu comportamiento externo.

38. Por ejemplo: si un jarrón cae y tú normalmente tratarías de agarrarlo, también tratarás de agarrar el jarrón mientras estás practicando el Método de Amarlo Todo.

39. No dejes que el jarrón se caiga debido a que tú estés amando la caída.

40. Si alguien fuera a tratar de darte un puñetazo en la cara y tú normalmente lo esquivarías, también lo esquivarás mientras practicas el Método de Amarlo Todo.

41. El hecho de que tú estés amando el hecho de que alguien esté intentando golpearte no significa que tú no esquivarás el golpe.

42. Tú también amas el hecho de que estás esquivando para evitar ser golpeado.

43. El Método de Amarlo Todo va sobre la aceptación emocional.

44. El Método de Amarlo Todo no va sobre cambiar tus acciones.

45. Como con cualquier otra habilidad, cuanto más practicas, más hábil te vuelves.

46. Si alguien te dice algo desagradable y tú te sientes mal emocionalmente debido a lo que te ha dicho, entonces ama tu emoción negativa y ámate a ti mismo por tener la emoción negativa.

47. Al principio, a pesar de que estás intentando amar todo y cada experiencia exactamente de la manera que es, probablemente no tengas éxito en amarlo todo y cada experiencia exactamente de la manera que es.

48. Cambiar el prolongado hábito de emocionalmente rechazar las experiencias requerirá mucha práctica.
49. Ama tanto como puedas amar.
50. Sigue practicando todos los días tratando de amar todo exactamente de la manera que es.
51. Conforme pasen los meses, irás teniendo más éxito en amar más y más las experiencias exactamente de la manera que son.
52. Es posible que te lleve algunos años de práctica el llegar a ser capaz de amar todo exactamente de la manera que es.
53. Cada día, intenta amar todo y cada experiencia que suceda, exactamente de la manera que es.
54. Amar todo de la manera que es incluye aceptación emocional.
55. La aceptación emocional no te impide tratar de cambiar cualquier cosa que desees cambiar.
56. Lo que desees cambiar, todavía lo cambiarás.
57. Cualquier acción que normalmente realizarías para cambiar algo, todavía realizarás la misma acción.
58. Al principio, a pesar de que estás tratando de amar todo lo que experimentas, es posible que solamente seas capaz de amar una pequeña parte de todo lo que experimentas.
59. Cada día que practicas el Método de Amarlo Todo, ganarás más habilidad para ser capaz de amar todo lo que experimentas, exactamente de la manera que es.
60. No debes tratar de mirar hacia adentro mientras estás ocupado en tus actividades diarias.
61. Debes mirar hacia lo externo mientras estás ocupado en las actividades diarias.
62. En otras palabras: es importante prestar atención a lo que estás haciendo en el desempeño de tus actividades diarias.
63. El Método de Amarlo Todo no es un método de “mirar hacia adentro”.
64. Es importante prestar mucha atención a lo que estás haciendo durante tus actividades cotidianas para que tus actividades fluyan suavemente.
65. Si te pusieras a intentar mirar hacia adentro durante tus actividades cotidianas, tus actividades podrían dejar de fluir suavemente y podrían presentarse problemas.

66. Por ejemplo: si intentas mirar hacia adentro mientras pones pasta de dientes en el cepillo de dientes, podrías poner champú o crema de afeitar en lugar de pasta de dientes, debido a tener tu atención dividida entre mirar adentro y mirar afuera.

67. Afortunadamente, el Método de Amarlo Todo no requiere atención interna.

68. El Método de Amarlo Todo tampoco requiere pensar.

69. El Método de Amarlo Todo es desarrollar un nuevo hábito de sentir.

70. El Método de Amarlo Todo es desarrollar el hábito de sentir amor hacia todo lo que percibes.

71. Al principio podrías intentar practicar la “no resistencia emocional” durante todas tus actividades diarias.

72. En la acción tú puedes oponerte (resistirte) a todo lo que quieras oponerte.

73. Si tú normalmente te opondrías (resistirías) a algo en la acción, continuarás oponiéndote a algo en la acción mientras practicas el Método de Amarlo Todo.

74. La no resistencia emocional no tiene nada que ver con lo que haces con tus acciones, actividades y conducta.

75. Puedes seguir resistiéndote a todo lo que quieras resistirte en tus acciones, actividades y conducta mientras practicas el Método de Amarlo Todo.

76. Si bien puedes estar ofreciendo resistencia en la acción, no te resistes emocionalmente cuando practicas el Método de Amarlo Todo.

Lee el Capítulo Doce tres veces muy lentamente antes de leer el Capítulo Trece.

Capítulo Trece - Los Recordatorios

1. Lee el Capítulo Cinco y el Capítulo Trece todos los días hasta que el extremadamente intenso deseo de liberación despierte.

2. Sabrás que el extremadamente intenso deseo de liberación ha despertado cuando hayas dejado de lado todas las actividades superfluas, para crear la máxima cantidad de tiempo posible para la práctica espiritual.

3. Si no realizas tu práctica espiritual diariamente, finalmente, tarde o temprano, tu vida se llenará de sufrimiento.
4. Si no realizas tu práctica espiritual diariamente, con el tiempo, tarde o temprano, uno o más de los miles de diferentes tipos de pesar y sufrimiento entrarán a tu vida.
5. Si no realizas tu práctica espiritual diaria, continuarás atrapado en el ciclo de nacimiento y muerte, nace otra vez, muere otra vez, nace otra vez, muere otra vez, y en ese ciclo, con el tiempo, todas las miles de formas que el sufrimiento adopta entrarán en tu vida.
6. Si no realizas tu práctica espiritual diaria, experimentarás la muerte, las enfermedades, la violencia y miles de otros tipos de sufrimiento, vida tras vida.
7. Si **realizas** tu práctica espiritual, durante la máxima cantidad de tiempo que puedas crear mediante la eliminación de todas las actividades superfluas, con el tiempo todas las formas de sufrimiento se acabarán y tú vivirás en la: Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad.
8. El propósito de la práctica espiritual es experimentar la Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad en esta vida, no en el más allá (vida después de la muerte) ni en alguna vida futura.
9. Todas las demoras son trucos del ego.
10. Todos los desvíos son trucos del ser impostor (del falso “yo”).
11. Todas las distracciones son trucos del falso “yo” simulado.
12. Cada pensamiento que te aleja de la práctica espiritual es un truco creado por el impostor.
13. Mira tus actividades diarias y despréndete de todas aquellas actividades que no son necesarias, para crear la máxima cantidad de tiempo que puedas crear para la práctica espiritual cada día.
14. Ducharse o comer diariamente es necesario.
15. Para la mayoría de las personas trabajar cada día para ganarse la vida es necesario.
16. El entretenimiento no es necesario.
17. Asegúrate de que la práctica espiritual que estás haciendo ES el medio más rápido a la Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad.
18. Tienes que elegir entre la OPCIÓN A (19-21):
19. La Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad con cero sufrimiento.
20. El absolutamente perfecto Amor-Felicidad por toda la eternidad.

21. Vivir en y conocer tu verdadero Ser.
22. O la OPCIÓN B (23-26):
23. Miles de formas de sufrimiento, pesar, violencia, enfermedad y muerte, una y otra vez, muerte-renacimiento-muerte-renacimiento.
24. Vivir desde y conocer un ser impostor (vivir desde el falso “yo” e identificarse con él).
25. Vivir desde un adquirido falso “yo” en la forma de pensamiento.
26. Vivir desde un parásito que pretende ser tu ser.
27. Elige la OPCIÓN A.
28. Cada día que llevas a cabo tu práctica espiritual, estás eligiendo la OPCIÓN A.
29. Cada día que no haces tu práctica espiritual, estás eligiendo la OPCIÓN B.
30. Lee el Capítulo Trece cada día.
31. El falso “yo” es muy tramposo y trata de alejar a las personas de la práctica espiritual.
32. Leer todos los días el Capítulo Trece ayudará a combatir las artimañas del ego.
33. Mira cada día tus actividades y despréndete de todas las actividades que no sean realmente necesarias.
34. Crea cada día tanto tiempo como sea posible para la práctica espiritual.
35. Haz tu práctica espiritual todos los días.
36. Cada día tienes una OPCIÓN (una decisión, una elección).
37. No puedes hacer nada respecto a las decisiones que tomaste ayer, por lo tanto, no te preocupes por las decisiones de ayer.
38. Lo que sí puedes hacer es: **Haz tu práctica espiritual hoy.**
39. Antes de que el extremadamente intenso deseo de liberación se despierte, el falso “yo” te conducirá a una práctica que promoverá más egoísmo.
40. Después de que el extremadamente intenso deseo de liberación sea despertado, serás dirigido hacia la práctica espiritual que es el medio más rápido a la: Infinita-Eterna-Consciencia-Amor-Felicidad.

41. Después de que el extremadamente intenso deseo de liberación sea despertado, serás capaz de ver cómo el falso “yo” ha contaminado todas las prácticas espirituales del pasado.

42. Leer el Capítulo Cinco y el Capítulo Trece cada día puede ser suficiente para despertar el extremadamente intenso deseo de liberación en ti.

43. La Auto-honestidad es una gran ayuda para despertar el extremadamente intenso deseo de liberación.

44. Observa al ego cuando intenta alejarte de la práctica espiritual con distracciones, desvíos, diversiones, retrasos, actividades innecesarias y entretenimiento, **pero no permitas que el ego gane esa batalla.**

45. El tiempo es precioso.

46. No pierdas tiempo en actividades que llevan solo a lo que es temporal y por lo tanto inútil.

47. Pregunta ante cada actividad: “¿Adónde puede conducir esto?”.

48. Pregunta ante cada actividad: “¿Puede esto conducir a la felicidad eterna, o esto solamente conduce a lo que es temporal?”.

49. Hay miles de citas de las enseñanzas espirituales del pasado que apoyan la enseñanza de este libro que estás leyendo ahora.

50. Sin embargo, el tiempo que pasas practicando es un trillón de veces más beneficioso que el tiempo que pasas leyendo.

51. Por lo tanto, si estás dispuesto a practicar, practica.

52. Si no estás dispuesto a practicar incluso después de haber leído el Capítulo Cinco y el Capítulo Trece cientos de veces, entonces podrías probar a leer algunas citas de libros de otros autores. Para encontrar recomendaciones sobre dónde leer las más poderosas enseñanzas espirituales, mira futuros volúmenes de este libro o la web <http://www.thefreedomreligionpress.com/> (n.t.: está en inglés, al igual que esta otra web de apoyo: <http://www.albigen.com/uarelove/index.htm>).

53. Elige la Experiencia Directa a la infinita-eterna-**existencia-ser-vida**, aquí y ahora en esta vida, haciendo que esto sea la primera prioridad en tu vida y centrando tu vida entera en torno a tu práctica espiritual.

54. Elige la Experiencia directa a la infinita-eterna-**consciencia**, aquí y ahora en esta vida, haciendo que esto sea la primera prioridad en tu vida y centrando tu vida entera en torno a tu práctica espiritual.

55. Elige la Experiencia directa a la infinita-eterna-**felicidad**, aquí y ahora en esta vida, haciendo que esto sea la primera prioridad en tu vida y centrando tu vida entera en torno a tu práctica espiritual.

56. Elige la Experiencia directa al infinito-eterno-**amor**, aquí y ahora en esta vida, haciendo que esto sea la primera prioridad en tu vida y centrando tu vida entera en torno a tu práctica espiritual.

Lee el Capítulo Trece muy cuidadosamente al menos tres veces.

Índice:

Introducción y cómo leer este libro

Capítulo 1: El impostor

Capítulo 2: Los trucos del impostor

Capítulo 3: Las armas del impostor: pensamiento y creencias

Capítulo 4: El deseo de liberación

Capítulo 5: Cómo despertar el extremadamente intenso deseo de liberación

Capítulo 6: El descubrimiento de la Consciencia observando a la Consciencia

Capítulo 7: La Consciencia Observando a la Consciencia. Instrucciones del método de práctica

Capítulo 8: Aclaraciones adicionales del Método de la Consciencia Observando a la Consciencia

Capítulo 9: El Método de Abandonar Soltar (dejar ir)

Capítulo 10: El Método de lo Eterno

Capítulo 11: El Método del Espacio Infinito

Capítulo 12: El Método de Amarlo Todo

Capítulo 13: Los Recordatorios.

Traducción a través de la colaboración de dos blogs:

<http://petitcalfred.wordpress.com/>

<http://jugandoalegremente.blogspot.com/>