

# Resplandor

Conocer a la Presencia Divina

GINA LAKE

Endless Satsang Foundation

<http://www.radicalhappiness.com>

Pasta del libro: Rolffimages/DepositPhotos.com

Copyright 2006 por Gina Lake

Todos los derechos son reservados. No se puede copiar ni reproducir nada de este libro ni gráfica, electrónica, ni mecánicamente; tampoco por medio de copias, grabaciones, cintas ni cualquier otra manera de almacenamiento, sin previa autorización del publicador, excepto por breves citas que se incluyan en artículos o análisis del libro.

# **CONTENIDOS**

## **PRÓLOGO**

**CAPITULO 1: La Divinidad Está en Todas Partes**

**CAPITULO 2: La Ventana del Alma**

**CAPITULO 3: El Amor Está en Todos Lados**

**CAPITULO 4: La Divinidad en Acción**

**CAPITULO 5: La Divinidad Habla**

**CONCLUSION: El retorno al Amor**

**SOBRE EL AUTOR**

## PROLOGO

Muchos de ustedes perciben su unidad con lo Divino y Todo lo que Es. Ya saben que son más vastos de lo que piensan que son. Es posible percibir la verdad misteriosa de cada uno de uds. al poner mucha atención a los signos que revelan este gran Misterio. El propósito de este libro es señalar estas pistas para que más fácilmente puedan reconocerse a sí mismos como el Divino—aquello que crea y creó este ‘yo’ que tú crees que eres y todo lo que estás atravesando. Este libro me lo fue dado por mi maestro que no tiene forma física.

Gina Lake

Enero del 2006

# **CAPITULO 1**

## **EL DIVINO ESTA EN TODAS PARTES**

### **TÚ NO ERES LO QUE PIENSAS**

¿Quién eres tú, en verdad? Eres el fulano de tal, con un cierto pasado, cuerpo y personalidad, ciertos talentos, debilidades, sueños, miedos y creencias? Puede ser que así te definas con otros, pero no es quien eres verdaderamente. La verdad de tu ser sólo puede ser descubierto a través de investigación y exploración profunda y una percepción mas sutil de toda idea que puedas tener sobre quien eres. Sólo lo puedes descubrir cuando tu mente esté quieta y sin decirte quien eres. Cuando toda idea sobre ti se hayan silenciado, lo que queda es lo que realmente eres: Conciencia, Quietud, Presencia, Paz, Amor, lo Divino. Tú eres lo que no se nombra y al que se le ha dado mil nombres.

Para todos aquellos que no están seguros de quiénes mismo son, no están solos. Incluso los que ya lo han realizado a veces no tienen certeza. La realización sobre quién eres va y viene hasta cierto punto, dependiendo a lo que pongas atención. Para todos aquellos que ya saben la verdad, que existe sólo un Ser en toda la existencia, pueden olvidarse temporalmente quiénes son y perderse al creer en sus pensamientos. La mente es muy convincente, y al darle tu atención, te traerá de nuevo a la experiencia de ti mismo como un ser separado del resto de la creación.

No obstante, no eres quien crees. El pensar te da la ilusión de que eres alguien, pero no eres alguien sino

Unidad misma, el Divino enmascarado como individual. Esta máscara tiene el objetivo de explorar esta realidad física y de tener las experiencias únicas que estás teniendo como alguien. El Divino está gozando de todas las experiencias que está teniendo a través de toda la creación, incluso aquellas que no consideraras ‘placenteras’. Lo que el Divino goza es de experiencias--cualquier experiencia. Te creó sólo para eso, es decir, tú te creaste, justamente para eso.

Pueda ser que no pienses que ahora estás gozando de una experiencia, pero si llegas a lo más profundo de tu ser, vas a descubrir que hay gozo hasta en la experiencia más desagradable. El gozo de estas experiencias viene por el mismo hecho de poder tenerlas y de sentirlas. El Divino está gozando de la vida y celebrando cada momento a través de la creación, sea lo que sea que se esté percibiendo. Por lo tanto, es posible que tú encuentres gozo en toda experiencia cuando te pones del lado del Divino, o tu Esencia, en vez del ser personal, o del ‘yo’ que piensas que eres.

Este ‘yo’ no es fácil de hacerlo feliz. Puede que esté teniendo una linda experiencia y aún así, no ser feliz. El ‘yo’ está programado para la infelicidad porque está programado a buscar aquello que nunca le dará felicidad. Siempre persigue más y mejor y diferente de lo que existe en el presente, y eso crea una búsqueda infinita de insatisfacción en todo lo que encuentre. Este es un dilema infeliz, pero esta es la condición humana.

Es por esto que los humanos sufren, pero tú no eres humano en realidad, así que no es necesario que tú sufras en esta forma. En cuanto descubras tu naturaleza verdadera, es posible dejar de sufrir, ó por lo menos, podrás sufrir muchísimo menos. La Divinidad no sufre en su experiencia de la vida, y tú tampoco tienes que hacerlo. Tú puedes sentir el júbilo de la Divinidad en tu vida en cada momento que pongas atención al momento (donde lo Divino, la Esencia, reside), pero tú debes desearlo y tienes que escoger hacerlo. Este es el obstáculo más grande de todos a la felicidad. Muchos perciben la Verdad que existe en cada momento pero la ignoran porque una y otra vez no existe nada para la mente egóica, que es la mente que el ego dirige, o el ser personal ilusorio—el tú que piensas ser. La mente egóica es la voz familiar que oyes en tu cabeza, el comentario mental y sin fin que te acompaña en todo lo que haces.

Este ‘yo’ piensa en sí mismo constantemente. Siempre está formando pensamientos sobre sí mismo, que es cómo se sigue creando. Se describe a sí mismo y a otros, y eso te da a ti el sentido de que existes, cuando en realidad, existe tan sólo como una descripción. Esta descripción—este ‘yo’—está compuesto de varias ideas que no son ni siquiera consistentes, ya que cambian de un momento a otro, de día a día. Este ‘yo’ cree en una cosa día y otra cosa otro día. Le gusta una cosa un día y el opuesto al siguiente. Se ve de una manera un día y de otra el próximo. Y al mismo tiempo, parece ser tan sólido, tan real, que este ‘yo’ está dispuesto a discutir con otros sobre lo que piensa, lo que

cree, y cómo ve las cosas. ¿De dónde vienen todas estas ideas?

Están simplemente ahí. Para un minuto y mira. Las ideas que aparecen en tu mente y que definen este 'yo' vienen de la nada y desaparecen en la nada, sólo para que sean reemplazadas por otras ideas. No tienen ninguna realidad ni verdad en términos de cómo te pueden definir comparadas con las ideas anteriores o las próximas. Ideas vienen y van, al azar, y no tiene ningún sentido como lo que ocurre cuando uno cambia de estación de radio. Lo que pasa es que hay ciertas ideas que vienen y van más frecuentemente en tu estación particular de radio que en la de otra persona, pero eso no hace que sean más real, más verdadera, o capaz de definir quién eres.

## **QUIEN ERES EN VERDAD**

Lo que eres no puede ser definido con palabras. Quien eres vive en el espacio entre las palabras, en la Quietud que siempre está presente y conocida cuando toda bulla mental ha cesado ó ya no se le da atención. Quien eres no puede ser definido; sólo puede ser percibido. Sin embargo, no captamos su experiencia porque damos nuestra atención a otras cosas, particularmente ideas. Estas ideas, cuando uno se identifica con la mente, parecen ser más reales e interesantes de lo que tú eres porque la mente sólo está interesada en cosas que puede comprender, describir y categorizar.

Como hay tantas cosas e ideas para que la mente se mantenga absorta, este 'yo' con el que te identificas en la mente está siempre muy ocupada poniendo atención a cosas y a pensamientos que aparecen en la mente. Cuando uno se identifica con la mente, uno pone más atención a los pensamientos que a las cosas. Este 'yo' no sólo se ubica en esta existencia, pero también en todo, en el sentido que lo que piensa afecta cómo percibe las cosas y otros aspectos de la realidad. Por lo tanto, la mente filtra y colorea a la experiencia y da su propio sentido a la experiencia.

La Divinidad tiene la intención de que así sea. Creó a la mente justo para que haga lo que hace. Para que la Divinidad tenga una experiencia única a través de cada ser humano, era imprescindible que cada ser humano tuviera una identidad separada y olvidarse sobre la Unidad que es la naturaleza verdadera de todos. De este modo, tú intercambiaste el recuerdo de tu divinidad por experiencias. Tú creces y aprendes sobre el amor como resultado de tus experiencias, y ese propósito también tuvo la Divinidad. También espera que algún día tu despiertes a la verdad de tu divinidad y que la expreses en vida, lo cual acarreará experiencias de diferentes formas y ayudará en la evolución.

La diosa, o divinidad, interna te lleva hacia adelante en tu evolución hasta que tú expreses esa benevolencia en tus acciones y palabras. El ego, el cual no busca ni bondad ni amor pero sí al placer y a evitar el dolor, también te impulsa en tus acciones y crea experiencias, muchas de las cuales te causan dolor, pero también evolución.



Eventualmente, te das cuenta de que el amor y la bondad son lo que trae felicidad eterna, y encuentras una nueva forma de vivir desde el Corazón, desde la Esencia, más que de la mente egóica. Cuando tu identidad cambia de la mente egóica al Corazón, donde existe tu divinidad, ahí se puede decir que has despertado a tu naturaleza verdadera. Es el punto más significativo en tu evolución porque finalmente eres libre de la dominación de la mente egóica, y uno vive la vida desde otra perspectiva muy diferente.

## **EL ESTAR DESPIERTO**

Es estar despierto no quiere decir que uno no deja de identificarse para siempre de su mente egóica; simplemente quiere decir que ya no crees en tu mente, aunque uno siga indentificándose con ella. Esto parece ser contradictorio porque la identificación con la mente usualmente quiere decir que uno cree en ella. Cuando uno despierta, sin embargo, la experiencia de identificación es como si uno supiera que está asumiendo el papel de alguien que cree en su mente, mientras te conoces al mismo tiempo como ese alguien que observa todo el drama. Es así que aunque la identificación con la mente todavía pasa luego de despertar, la identificación no dura mucho tiempo, y tampoco es un problema cuando pasa. Ya te conoces como alguien más allá del 'yo' con quien te estás identificando, y pasas la mayor parte del tiempo percibiendo y sintiendo el momento presente.

Luego de despertar, a la vida se la siente muy diferente, porque uno nunca pierde de vista lo que uno realmente es, incluso cuando uno se identifica con la mente egóica. Uno puede gozar del drama de la conciencia mientras se mueve dentro y fuera de su identificación. ¿Qué importa lo que uno identifica cuando ya sabe la verdad? La conciencia goza de estar desempeñando el papel en esta vida. Cuando uno despierta, es posible gozar de esta vida, este personaje en esta vida, y todo lo que ocurra porque uno ya sabe que todo es una historia que simplemente está siendo actuada. Es por eso que los místicos y sabios describen al mundo como un sueño. Desde la perspectiva de alguien que está despierto, la vida parece mucho como un sueño en el que uno sabe que está soñando.

Este desapego permite que empieces a gozar de la vida en una manera que no era posible mientras tenías apego a los resultados del cuento en el que vives. Cuando uno se identifica con la mente egóica, uno tiene ideas de cómo uno quiere que resulten varias partes importantes de su vida, como son la profesión, relaciones, salud, hogar y familia. Uno se imagina que la vida resulte de tal manera, y uno trata de que así sea. Estos son los pensamientos de la mente egóica, haciéndose pasar por el ‘yo’ que tu crees ser, y los que te mantienen preocupado y muy ocupado.

Por otra parte, cuando uno despierta, ya no requiere que la vida sea de cierta manera para ser feliz, porque uno ya es feliz. Y uno sabe que lo que uno *pensaba* le hiciera feliz, eso ya no es necesario para su felicidad. Uno es feliz porque uno está de parte del Ser Divino que vive y se

expresa a través de ti: Esencia. Y, a diferencia de otras cosas del mundo, la Esencia es eterna, y eternamente disponible y gratificante.

El conocer la felicidad verdadera, uno sólo tiene que escoger estar de lado de la Esencia en vez de la mente egóica. Lo que la mente egóica busca es casi siempre inaccesible, y cuando uno lo alcanza, nunca es suficiente. La mente egóica siempre quiere más, mejor ó diferente de lo que ya tiene. Su prescripción para la felicidad te lleva sólo a la desdicha, insatisfacción, y sufrimiento. Dado esto, el escoger la Esencia sobre el ego pareciera ser tan obvio. Ahí está el pero.

## **LA NECESIDAD DE ESCOGER**

Si fuera fácil escoger Esencia sobre el ego, todos estuviéramos felices y libres de sufrimiento. Esta opción es difícil porque estamos programados para que nos atraigan los pensamientos y los objetos de este mundo. Sin esa programación, uno ya naciera sabiéndose divino, y uno se perdería la experiencia de sentirse como una entidad independiente, con su propia voluntad, y nos harían falta todas las experiencias, el aprendizaje y el crecimiento que va con ello. Este Misterio está designado a cubrir la verdad de tu divinidad y la existencia del solo Uno para que ese Uno pudiera tener experiencias. Es a través de haberte dado una mente que está programada de este modo para que puedas lograr esto. Es así como estás programado para

escoger el ego sobre la Esencia hasta aquel tiempo en tu evolución cuando la realización de la verdad salga a relucir.

Ya que estás leyendo esto ahora, es probable que el tiempo ya se está acercando para esta realización, si es que aún no ha llegado. Cuando llega la hora de despertar, la Esencia te llama de varias formas, y empiezas a sentir a la Esencia más a menudo y por épocas cada vez más duraderas. Lo que vamos a explorar es las varias formas que utiliza la Divinidad para que la reconozcas. Algunas de estas formas son tan obvias que quizás las hayas ignorado o descartado. Otras formas requieren de diligencia al observar antes de que la Divinidad se revele cara a cara.

El deseo de percibir al Divino y la búsqueda de él vienen, también, de lo Divino, puesto que no existe otro. En algún momento específico en la evolución de la persona, el Divino se busca a sí mismo.

Se llama a sí mismo y se despierta a sí mismo para poder vivir y respirar más profundamente a través del cuerpo, de la mente y de la personalidad. Se alienta para llegar a su Hogar. En los próximos capítulos, vamos a ver algunas de las formas en las que la Divinidad hace esto. Pero primero, es importante darse cuenta que el Divino está en todas partes y en todo, incluyendo dentro de cada experiencia.

## **EN TODO LUGAR QUE MIRES**

No hay ningún lugar donde no esté el Divino. Detente un minuto y realmente reconoce esta verdad, porque la mente

tiene una percepción muy diferente. Si realmente reconoces, esta verdad puede cambiar tu vida. Todo lo que ves, toda cosa y toda persona que exista, y todo lo que ocurre es una manifestación del Divino. El Divino no está simplemente detrás de lo bueno, pero también de lo malo, que es lo que ocurre cuando el 'yo' que tu piensas ser, está perdido en su propio miedo y en la ilusión de ser separado. El Divino es ambas cosas: el tirano y la víctima, el amante y el que odia. El juega todos los papeles que ha habido porque no existe nadie más. Sólo existe la ilusión de otro.

Piensen en ello--¡No existe nadie más! La mente tiene tan buena imaginación, pero tiene mucha dificultad en imaginarse a la Unidad, porque va en contra de su programación. Así que cuando se percibe a la Unidad, como ocurre momentáneamente muchas veces al día, no se la reconoce. A la Unidad se la ignora, pues la mente no la aprecia. Peor que eso—A la Unidad la rechaza la mente egóica porque reconocerle significaría el fin de su existencia. El ego no existe en la Unidad; sólo puede existir por separado. Esta es la verdadera definición del ego. El ego y la Unidad están opuestos, o así parece. Sin embargo, la Unidad diseñó a que la vida sea de esta manera, y es por eso que la Unidad no tiene problema con el ego, aunque el ego sí tiene problema con la Unidad.

Dondequiera que ve, el ego ve separación. Traduce a toda diferencia como una separación. El ego ve un árbol, y ya que el árbol es diferente de la imagen del ego, él se ve como separado del árbol. ¿Pero es eso cierto? ¿De dónde

vino esta definición del 'yo', que cualquier cosa diferente de sí mismo significa estar separado de sí mismo?

Es la definición propia del ego la que crea la idea de separación. Diferencia significa separación en la definición del ego. El ego ve a líneas divisorias entre cosas y la gente. Incluso crea límites conceptualmente a través del idioma, del tiempo y al arraigarse a ciertas creencias. Es así como la mente egóica digiere la vida. El ego ve virtualmente a todas estas diferencias como peligrosas y problemáticas. El ego está siempre en defensa constante, tratando de defenderse de todo afuera que sea diferente de sí mismo. Su mundo está lleno de miedo, ansiedad, celos, odio, ira y dolor. Esta manera de percibir y de ser separado es la fundación para todo sufrimiento.

Pero la realidad no es como el ego la supone ser. No existen líneas divisorias. No hay un ser separado que se opone al mundo. Sólo existe la Divinidad que crea cada momento nuevo de sí mismo. Todo es la Divinidad, expresándose a sí misma como un árbol, un perro, una persona, como pensamiento, emoción, luz y sonido. No hay límites. No existe nadie. Sólo Uno. Sólo la Divinidad creando y percibiéndose a sí misma a través de la vida.

## **CAPITULO 2**

### **LA VENTANA AL ALMA**

#### **PERCIBIENDO EL RESPLANDOR**

Si la Divinidad tuviera una cara, sería una radiante. ¿Cómo saberlo? Porque su reflexión en el plano físico es luz y resplandor y porque eso es lo que uno ve cuando la Divinidad, como Esencia, ve desde tus ojos. El mundo se mira diferente cuando uno despierta y está de lado de la Esencia. Brilla, ilumina, sale a relucir, tiene chispa. La gente, las plantas, los animales y todo objeto difunde la luz del Ser. Siempre lo han hecho, pero no todos lo reconocen. El ego no lo hace. Está muy ocupado comparando; enjuiciando, calificando, evaluando lo que ve en vez de reconocer el resplandor. Cuando la Esencia mira a través de tus ojos, sin embargo, todo brilla y chispea.

Esta forma de mirar no es la común y corriente. Es más sutil, pero todavía se la percibe como mirar. Es como si a la forma normal de percibir se la infundiera mucha luz. El resplandor de la Divinidad sale a relucir por todo lado. Borra toda delineación y revela que todo es luz. Todo es como sí mismo, luz. Toda la creación brilla como Un Ser.

Así como los objetos en un cuadro pertenecen al cuadro y no a sí mismos, las distinciones entre objetos no se perciben reales, pero como parte del diseño dentro de una mayor totalidad, la cual contiene todo. El cuadro no sería lo mismo si no se incluyera a todo. Es así mismo en la

vida: Las diferencias crean a la totalidad; no son apartes de ella. Incluso, como en el cuadro, todo en la vida está hecho de la misma sustancia. Todo es Divino.

La mente se fija en los límites que existe entre los objetos en un cuadro. Pero al dar un paso atrás, uno puede percibir todo el cuadro completo, y esto es lo que hace que el arte sea tan poderoso. Aquellos que aman al arte, no lo desintegran y analizan, pero responden emocional y espiritualmente. Es así con la vida. La mente la desintegra, y el Corazón responde a ella espiritual y emocionalmente (con amor).

Para poder ver este resplandor, los lentes de la percepción tienen que ser purificados, limpios de toda condición que percibe límites entre objetos, y más aún, limpios de la tendencia de la mente a evaluar de acuerdo a su acondicionamiento. Los ojos que el ego dirigen a ver buscan validar la perspectiva del ego y cualquier amenaza a su seguridad e identidad. El ego mira al mundo y a su contenido, incluso a la gente, desde el punto de vista de cómo le puede afectar en sus objetivos: ¿Me ayudará a avanzar mis objetivos ó no? El ego sigue ocupado con su mundo mental interior, no el mundo real. Cuando sí percibe al mundo real, es a través de los lentes del deseo: ¿Me dará lo que quiero?”

El proceso de curar nuestra propio acondicionamiento resulta en una limpieza gradual de nuestros lentes de percepción. Uno empieza gradualmente a ver más resplandor y cada vez menos de acuerdo a los deseos y objetivos del ego. Esto coincide con más felicidad, paz y



satisfacción con la vida. Mientras más quieta y dominante se vuelva la mente egóica, más feliz serás. Esta evolución ocurre a través de muchas vidas. El punto final es el resplandor mismo: no sólo uno ve el resplandor por doquier, sino que uno se transforma en el resplandor.

## **SER RADIANTE**

Cuando los lentes de la percepción se vuelven puros, la puerta del éxito del alma se abre y la Divinidad empieza a brillar. Esto lo hace a través de los ojos. Cuando ya no filtramos ni distorcionamos lo que los ojos ven, los ojos se transforman en instrumentos que la Divinidad utiliza para recibir al mundo, y al mismo tiempo, para tocarlo.

La Divinidad recibe al mundo y todo lo del mundo con aceptación y sin juicio. Ama al mundo. Después de todo, el mundo es sí mismo, y no tiene por qué rechazarlo. La Divinidad ama a la creación por las posibilidades que ofrece en experiencias. A través de la creación, la Divinidad tiene la oportunidad de interactuar con sí mismo, que como Unidad no le era factible. ¡Qué gran aventura y experimento es realmente este mundo! La Unidad ni siquiera conoce lo que todas sus creaciones harán, porque perdieron contacto con ella.

Este amor por el mundo se puede presenciar a través de los ojos de todos aquellos que están en contacto con la Esencia, y se muestra como resplandor, amor, paz y gozo. Los que ven esto en los ojos de alguien se enamoran de ellos porque amor, paz y gozo es lo que todo el mundo

quiere. Todo esfuerzo y búsqueda por el ego es un atentado por adquirir amor, paz y gozo—felicidad. El ego simplemente comete el error de buscar a la felicidad en todos los lugares incorrectos. En realidad, la mente egóica es lo único que se opone a la felicidad. Es el problema, no la solución. Cuando la mente está tranquila, lo único que existe es amor, paz y gozo.

La verdad es aparente en los ojos de aquellos que están en contacto con la Esencia. Ellos comunican esta verdad con otros a través de sus ojos. Y el mirar en sus ojos puede ayudar a que otros perciban la Esencia y sientan el mismo amor, paz, satisfacción y gozo que es la naturaleza de la Esencia. La sabiduría, gentileza y buenos actos proceden de la Esencia también. Cuando los lentes de la percepción se aclaran, uno se vuelve un conducto y agente por la paz, amor y gozo en el mundo.

La clave más grande al misterio de quién realmente eres está en tus ojos. La Divinidad cuenta su secreto al aparecer en los ojos. En ningún lado está más aparente la Divinidad que en los ojos de aquellos que ya han descubierto el secreto. ¡Sólo existe un Ser ahí! Cuando mires en los ojos de otro, puedes sentir lo que tienen en común entre uds., su Unidad. Uno no tiene que estar despierto para tener esa experiencia, y tampoco la otra persona. La Unidad brilla a través de los ojos de todos.

Los ojos te pueden llevar a tu Hogar si los permites. Si permites dejar atrás todo pensamiento que intervenga entre tú y otro por sólo un momento, entonces ahí estás Tu, ¡ahí mismo en los ojos del otro! ¡Qué sorpresa! Uno siente esto

comúnmente durante el sexo o con otros a los que amas intensamente, como son tus hijos y mascotas porque con ellos, tus defensas y prejuicios son menores. Mirar en los ojos de otro, mientras afirmas tu Unidad con esa persona, puede ayudar a que sientas tu Unidad.

### ***Ejercicio: Ver la Divinidad en Otro***

*Toma 15 minutos y siéntate tranquilo con alguien y mírale a los ojos. Pónte muy cómodo y descarta cualquier asunto, problema, juicio y cualquier otro pensamiento para poder estar presente con esta persona. Mientras se miran a los ojos, simplemente quédense en esa experiencia. Si viene un pensamiento, percátalo, y regresa a simplemente mirar. Si tu mente se aleja, simplemente tráela de vuelta a los ojos. Cuando uno no se identifica con la mente, la Esencia brilla a través de los ojos. Pon atención a esto, sin pensar o hablar de ellos. Date cuenta de la belleza de la Esencia en tu compañero. Este es su verdadero ser. Este es el Amado. Más allá de cualquier condición, lo único que existe es Esto.*

Muchas veces, lo único que es necesario para percibir a la Esencia es querer hacerlo. La Esencia está disponible en todo momento. Uno simplemente tiene que darse cuenta y no ignorarla. Tú ya estás dispuesta a hacer esto con aquellos a quienes amas, pero es posible percibir la Esencia y Su amor con cualquiera si decides ver la verdad de esa persona.

Una sólo persona que haga esto en un salón lleno de gente puede cambiar la atmósfera, porque la Esencia es contagiosa. La Esencia atrae a la Esencia de otros. Si te pones de lado de la Esencia, tu serás un instrumento de paz, amor y gozo en el mundo. ¿Has notado cuán contagiosa es la ira y la negatividad? Afortunadamente, el amor es igual de contagioso y una experiencia mucho mas placentera.

Practica el tener interacciones amorosas con otros al escoger ver su naturaleza divina, sin importarte lo que estén haciendo ó dciendo, ni cómo lucen, y nó sólo vivirás en paz y gozo, sino que podrás traer paz y gozo a otros también. Simplemente al notar a la Divinidad en sus ojos, esta transformación puede ocurrir en ti y en los demás.

La transformación es realmente así de simple, pero el ego vendrá con todo tipo de razones para descartar lo que ve en los ojos de otro y dejar de buscar a la Divinidad ahí ó en cualquier lugar. El ego no cree que la Divinidad existe. Se pregunta: ¿Dónde está la prueba? El ego tiene miedo de lo que ve en los ojos de otros. No sabe qué pensar sobre ello. No tiene ni palabras ni explicaciones para lo que ve porque no calza en el paradigma egóico ni tampoco en la mayor parte de las creencias religiosas. El ego no piensa que hay un misterio aquí porque el Misterio no es algo que pueda ser cuantificado. Lo único que sabe es lo que quiere, y esa es la razón por todo lo que hace y dice.

## CAMBIANDO DE EGO A ESENCIA

Todos percibimos a Esencia varias veces al día, pero la experiencia es a veces tan rápida que no afecta el estado de conciencia del ego con la que uno vive a diario. Cuando uno percibe a la Esencia durante ratos más prolongados, puede cambiarte del estado de identificación con el ego a la Esencia, el cual es tu estado natural.

Mientras más percibes la Esencia, más fácil se hace escogerla, y es así que en transcurso de varias vidas, uno va cambiando naturalmente de la identificación del ego hacia la Esencia, porque la Esencia es un estado mucho más agradable. Para vivir más continuamente en el lado de Esencia, tenemos que desasociarnos de la costumbre de identificación con el ego, lo cual no es tan fácil.

Ya que tú estás programado a poner atención a la mente egóica y creer todo lo que te dice sobre ti, los demás y la vida, la vida de la mayoría se desenvuelve de acuerdo a las ideas del ego, sus deseos y requisitos—su acondicionamiento. El problema es que a la felicidad no se la encuentra al obedecer creencias falsas y los valores del ego. La desdicha es el resultado asegurado de quien permite que la mente egóica dirija su vida.

La Esencia ve la vida más sinceramente. Cuando uno se identifica con la Esencia, uno ve a la vida como realmente es, sin el filtro de su acondicionamiento. Desde la Esencia, la vida es interesante, desafiante, divertida, hermosa, conmovedora y abundante. A las experiencias no se las categoriza ni se las juzga como bien o mal.

Simplemente *son*, en toda su riqueza y complejidad, porque en verdad, miles de cuentos se podrían contar sobre cada experiencia, y ninguno de esos cuentos aún podrían reflejar la experiencia total. El ego intenta definir en palabras, de acuerdo a su acondicionamiento, el cual te divorcia de toda la complejidad y realidad de la experiencia. Cambia a toda experiencia a ideas, lo cual le quita la vida. El vivir a través de la mente es como comer una foto de una comida en vez de la comida misma. Con razón hay tanta gente que se siente tan vacía e insatisfecha. Sólo la realidad puede satisfacer.

## **VER CON LOS OJOS DE ESENCIA**

El ver desde los ojos de la Esencia es muy parecido a cómo los niños pequeños ven. No tienen el grado de acondicionamiento, los datos y conceptos que ya tienen los niños mayores y adultos, el cual filtra e interpreta las experiencias. El intercambio entre niños pequeños y sus alrededores es mucho más puro. Cuando uno se pone al lado de Esencia en vez del ego, el acondicionamiento todavía existe, pero ya no interfiere con la experiencia como lo hacía antes. Uno reconoce sus pensamientos por lo que son: un acondicionamiento que mayormente es falso y que no ayuda.

En mayor parte, tu acondicionamiento te lleva por un camino a la desdicha, no a la felicidad. Es así que la desdicha y el deseo de ser realmente feliz te llevan al final a escoger estar de lado de la Esencia. Lo que interviene entre

tú y tu felicidad es esencialmente el poder escoger, el elegir estar con Esencia en vez de con el ego al decir sí a las percepciones de Esencia y no a las del ego. Aquí un ejercicio que te ayudará a ver a través de los ojos de Esencia:

### ***Ejercicio: Ver desde los Ojos de Esencia***

*Mira a algo en tu ambiente y fíjate cuán rápido tu mente aparece con un juicio, análisis u otro comentario sobre lo que estás mirando. Mueve tu mirada de un objeto a otro, y simplemente por atención a lo que hace la mente. Si continúas viendo sin pensar a los objetos que miras, tú vas a ver como lo hace la Esencia. Pero el momento que empieces a pensar, tú pierdes contacto con el objeto y con el momento, y te identificas con el ego y su percepción. La Esencia no evalúa cuando mira; percibe sin evaluar. Su mirada goza y no se complica con la negatividad de la mente. ¡Qué alivio es estar en Casa! Esta forma de ver puede volverse tu manera ordinaria de mirar y de ser.*

La Esencia percibe a la vida como completa y básicamente buena. Acepta y ama a todo simplemente porque existe. La Esencia no requiere que la vida sea de ninguna otra manera. Cuando aceptas y amas a la vida y a tu experiencia, entonces percibes a la Esencia y su amor, paz, satisfacción, gozo y aceptación.

Si permaneces en aceptación por un tiempo alargado, podrás notar el resplandor que acompaña al amor, paz y

gozo que estás sintiendo. Existe un acompañamiento visual cuando uno está de lado de la Esencia, el cual hace que las cosas brillen y tengan fluidez sutiles. A los objetos se los ve como si tuvieran una fluidez con otros objetos, en vez de tener límites destacados. Mientras más pones atención a esta experiencia visual y sutil, más se prolongará y se profundizará. Normalmente, sólo se la nota brevemente, pero en realidad, nunca desaparece. Cada vez que pongas atención a ello, ahí está. Puedes entrenarte a percibir más continuamente de esta manera, y cuando tu identidad cambia más permanentemente hacia la Esencia, esa es la experiencia.

El ver de esta manera produce dulzura en tu mirada y comportamiento, porque la relación de Esencia con la vida es pacífica y no demuestra ninguna violencia. La Esencia actúa cuando tiene que actuar, pero no trata de forzar ni de manipular a la vida para que se confirme a sus ideas, como lo hace el ego, porque la Esencia es libre de ideas sobre cómo tienen que salir las cosas. Para la Esencia, las cosas son tal cuales son.

La Esencia puede tener intenciones para el siguiente momento, pero no trata de cambiar el presente. La Esencia puede influir y modificar la vida, pero en ese mismo momento, no después. Fluye con la vida y moldea la vida mientras se mueve a donde se mueva. Esto es muy diferente que el ego, el cual se opone a todo lo que aparece y trata de cambiar todo lo que es.

Aquellos que se identifican con el ego muchas veces tienen una mirada dura y opaca, la cual refleja su



determinación indomable y pérdida de contacto con la realidad. Sin embargo, la Esencia también brilla en esos ojos, detrás de su dureza y opacidad. Brotan con esperanza, dependiendo de cuán intensamente está la persona involucrada con las ideas de cómo deben ser las cosas. Cuando están más tranquilos mentalmente y relajados físicamente, la Esencia está allí en sus ojos. La Esencia está detrás de todos los ojos, pero se esconde cuando la actividad mental es muy fuerte. Uno puede realmente ver cuando la gente está pensando.

Cuando uno está de lado de Esencia, es aparente que la Esencia está detrás de tus ojos, no solo a otros, sino también a ti mismo porque sientes a la Esencia ahí. A la Esencia se la percibe como Conciencia, ó Conocimiento, mirando a través de tus ojos. Esa Conciencia siente ser ti, y tu cuerpo siente ser un instrumento para moverse en el mundo. Aunque a la Conciencia no se le puede limitar a la cabeza y a los ojos, ahí se la siente mucho porque es el área donde la Conciencia se localiza.

Cuando estás de lado de Esencia, te conoces como ese punto específico de Conciencia que está conectado a un cuerpo particular, con una mente y personalidad. Se vuelve muy claro que tú no eres ese cuerpo, mente y personalidad, pero algo que hace posible que la Esencia funcione en este mundo. Este desapego del cuerpo, mente y personalidad hace posible ver la conexión y perfección de todo en la vida. Hace posible amar verdaderamente.

Cuando estás de lado de la Esencia, tu mirada tiene un algo que les hace reconocible como Esencia pero es muy

difícil de describir. Tienen una profundidad, una intensidad y chispa, además de ser penetrantes, y así mismo suaves, con una cualidad de infinitud. Con esta mirada se transmite una energía verdadera desde la Esencia a través de los ojos, que puede tener el efecto de alinear a otros con la misma Esencia en la misma medida que uno desee sentir esta experiencia. Esto es muy bien conocido en los círculos encabezados por maestros o gurús. Fotos también tienen la misma capacidad de transmisión, incluso aquellas de maestros espirituales ya fallecidos.

Por un lado, esta transmisión es posible a través del deseo y voluntad del que recibe, aquel que se pone en una posición de recibir al estar en la presencia de un maestro ó gurú espiritual. El hacer esto es una afirmación de la voluntad por sentir a la Esencia, y esta oración siempre se hace realidad, hasta cierto punto.

Los ojos son una de las maneras en que la Divinidad se trae a sí mismo a Casa. Son sus tarjetas de llamada. Los ojos indican la existencia de lo Divino y además transmiten una frecuencia que permite que los que estén listos para recibir se abran para resonar con su naturaleza divina. Los ojos no sólo proveen una experiencia visual de la Divinidad, sino que también tienen la habilidad de cambiar la conciencia de uno.

Aquellos que saben sobre la habilidad de los ojos para cambiar su conciencia, ya saben la verdad a un nivel profundo y no necesitan que se les convenza, mientras que hay otros que tienen dificultad en creer lo que no han sentido, y hay que comprenderlos. Y sin embargo, a la

Divinidad no se le siente simplemente a través de los ojos, pero en muchas otras formas en el mundo, siempre y cuando el ego quisiera tomar en cuenta y abrirse a estas revelaciones.

## **CAPITULO 3**

# **EL AMOR ESTÁ EN TODAS PARTES**

### **EL AMOR ES TU NATURALEZA**

Puedes saber que el amor es tu naturaleza porque sientes amor cuando estás quieta y tu mente tranquila. Ahí es cuando el corazón se abre naturalmente y se expresa a sí mismo como amor. Este amor no es romántico, más bien es como aceptación, júbilo, gratitud y satisfacción con la vida. Es más sutil, suave, gentil y menos personal que el amor romántico, el cual tiene un atolondramiento y excitación a su alrededor. Con el amor romántico, uno espera al mundo; con esto otro amor, uno sabe que es el mundo. Con el amor romántico, el enfoque está en el otro; con este amor, uno se conoce a sí mismo como el otro. Con el amor romántico, existen dos; con este amor, existe solo Uno.

Tu estado natural es el estado de amor, aceptación, paz, satisfacción y quietud. Ya no existe la necesidad de conseguir, guardar, mejorar y pensar. En esta Quietud, hay poco deseo de pensar o de cualquier otra cosa. Cuando sientes amor, aceptación, paz y satisfacción, quiere decir que uno ha entrado en su Esencia y ya no se identifica con la mente egóica, a la cual se le puede reconocer por sus cualidades opuestas: falta de amor, aceptación, paz y satisfacción.

En tu centro, eres amor, aceptación, paz y satisfacción. Estas mismas cualidades están en el centro de todos los

demás, aunque muchas veces están oscurecidas por su identificación con la mente egóica. La identificación con el ego es el estado normal de conciencia, pero no el estado natural de la conciencia. El estado natural de conciencia es amor, y tú estás aquí para descubrirlo. Tu programación, la cual te da la impresión de que eres el ego y la mente, trata de esconder esta verdad.

El amor es el pegamento que mantiene al universo equilibrado. Esta es una declaración esotérica que la mente no puede comprender. Tienes que aceptar esta verdad por medio de la fé. Cuando lo hagas, empezarás a ver amor por todas partes. Tus creencias tienen un impacto poderoso en las experiencias que atraviesas en tu vida. Filtran tus percepciones. Por ejemplo, si crees que el amor está en todas partes, lo cual es cierto, entonces eso mismo será tu experiencia. En cambio, si piensas que el mal está por todas partes, eso mismo verás, sin importarte cuanto amor esté en frente tuyo.

Es importante reconocer que el amor está en todas partes porque al hacerlo, uno impide la suposición del ego que el amor no está en todas partes y que la vida no ofrece seguridad y respaldo. La importancia en contrarrestar las creencias negativas del ego es que, a no ser que lo hagas, seguirás identificándote con el ego. Para despertar a tu naturaleza divina y vivir sabiéndola en vez de seguir con el ego, uno tiene que entrenarse para ver a la vida como lo hace la Esencia, en vez de cómo lo hace el ego. Mientras uno más practica, uno podrá permitir que la Esencia viva a través de uno, y se puede expresar al mundo esta Esencia

en vez del ego. La recompensa por esto es vivir en verdadera felicidad y paz y tener la capacidad de traer a otros lo que es verdadera felicidad y paz.

## **CADA ACTO ES UN ACTO DE AMOR**

Se le recuerda y admira a Madre Teresa por su gran servicio a la humanidad y por su habilidad de ver la Divinidad en todos. Cuando la gente piensa en el amor y el servicio natural que fluye del amor, muchos piensan en ella. Sin embargo, el amor tiene muchas otras caras. Es visible en los gestos y actos más simples realizados por gente muy común y corriente que viven vidas comunes y corrientes: El amor es lo que empuja a un niño en el columpio, el amor maneja con prudencia, el amor hace compras para la comida, el amor escucha, el amor saluda, el amor sonrío, el amor besa, el amor canta, el amor juega, y el amor crea.

### ***Ejercicio: Poner atención al Amor***

*Pon atención en todas las formas que expresas amor en tu vida. Pon atención en la forma que otros expresan amor. El amor está en todas partes, silenciosa y simplemente detrás de todas las escenas, y siendo expresado en todo momento. El mundo del ego no tiene amor, y cuando uno se identifica con el ego, uno ve sólo problemas y carencias. El ego ignora la evidencia de que el amor está detrás de todo y guiando la vida. El amor es el jugo que aviva la existencia.*

*A ti te gusta moverte, respirar, estar vivo. También te gusta pelear y tener problemas. La Esencia ama a todo, incluso el caos, la complejidad, los desafíos. No importa lo que esté sucediendo, es posible sentir que la Esencia lo ama. El amor es lo único constante en el Universo.*

De hecho, todo lo que hace la gente es un acto de amor. Incluso aquellos que escogen robar o hacer daño a los demás, lo están haciendo por amor a si mismos, porque piensan que deben hacerlo para sentirse seguros y felices. No todo acto parece ser amoroso, pero en su centro, aquellos que hacen el mal lo hacen con la intención de hacer el bien aunque sea sólo para ellos mismos, aunque quizás a expensas de los demás.

Los actos malos son intentos, aunque equivocados, hechos por aquellos que desean preservar sus propias vidas u obtener algo que ellos piensan les dará felicidad. Mientras uno más evoluciona, uno se preocupa por preservar las vidas de otros además de la uno. Este círculo eventualmente crece hasta incluir a toda la humanidad, incluso a la expensa de su propia vida.

Si tú puedes ver amor en cada acto, no habría ninguna razón para juzgar, lo cual sólo lleva a uno a más separación, odio, venganza y sufrimiento en el mundo. El dejar atrás todo juicio no significa que uno permite el mal y no defiende la justicia. Más bien, significa que tú ya no estarías contribuyendo a la separación y odio que respaldan y alimentan al ego, quien mantiene su identificación al oponer a los demás para sentirse seguro.

Cuando el ego recibe amor y compasión, puede sentir resonancia con ello y expresar amor, quizás no inmediatamente si existe demasiado dolor, pero si con el tiempo. El amor sana, y ayuda a uno a salir del miedo--que es la parte de la identidad del ego—a la paz de la Esencia. Por otro lado, juicios, odio y venganza ofrecen separación, lo cual confirma la sospecha del ego de que tiene que hacer todo en su poder para protegerse y poder conseguir todo lo que desea en un mundo hostil. Esta actitud negativa es contagiosa y crea un mundo demasiado desagradable. Tú puedes hacer tu parte en dar la vuelta a esta negatividad al ver al amor en cada acto y al recordar que cada ser humano es inherentemente bueno.

El afirmar el bien inherente de todos te permite sentir compasión por el sufrimiento que esa persona está creando, hacia sí mismo y otros, por ignorancia de la verdad. Como resultado, empiezas a tener más interés en disolver la ignorancia y sanar a aquellos que están involucrados, en vez de juzgar y castigar al que hizo daño. La condición humana es tal que no somos capaces de escoger bien porque no comprendemos quiénes somos realmente no lo que necesitamos para encontrar la verdadera felicidad.

Tú mismo escoges lo que te trae sufrimiento a ti y a los demás. Pero todo esto es parte de tu evolución espiritual. Nunca nadie pudo despertar sin antes estar perdido en la ilusión de separación y haciéndote daño a ti mismo y a los demás. Todos pasamos por esta etapa en la evolución, y la responsabilidad cae en aquellos que ya han superado este trayecto para ayudar a aquellos que son ignorantes.



## EL AMOR ESTÁ EN TODAS PARTES

Con lo difícil que puede ser ver el amor en ciertos actos y ver la bondad en ciertas personas, no es difícil encontrar actos amorosos y gente amorosa en este mundo. El amor brilla en todos en algún grado u otro, porque no se puede esconderlo o reprimirlo. Algunos han descubierto el júbilo en los actos amorosos y practican el amor conscientemente. Aunque la mayoría de la gente no está operando en este nivel, muchos sí intentan ser amorosos con los demás, especialmente aquellos que son muy cercanos. En casi toda interacción, uno ve que la gente intenta ser amoroso. Ser cortés, sonreír, dar consideración, ayuda, receptividad y atención todas son maneras en que la gente demuestra su cariño y buena voluntad. Sólo porque algunas de sus expresiones no son siempre puras, no quiere decir que la certeza del amor no les esté guiando.

Aunque el ego se motiva para obtener sus deseos, y que la mayoría de la gente se identifique con el ego, la Divinidad existe dentro de cada persona y está inspirando a todos a que expresemos amor. Lo que interfiere para poder expresar amor es la tendencia de estar absorto en la mente con pensamientos personales y lo que uno quiere y necesita en vez de estar expresando amor.

Tú puedes entrenarte para contrarrestar las tendencias del ego. Cuando te decidas a dedicarte a expresar amor, tú escoges en cada momento expresar amor en vez de seguir a la mente egóica. Muy poca gente se compromete a amar, pero a eso específicamente es a donde te está llevando la

evolución. Te está guiando a que expreses amor en todo momento.

## ATENCIÓN

El prestar atención es una forma básica de dar amor, a la cual se le puede observar en todo lado, y una forma muy simple que se puede expresar en el mundo. Donde tú pongas atención, ahí es donde estás amando. Si pones atención a tu mente egóica, entonces estás amándola y uniéndote a ella. Si estás prestando tu atención a otros, estás amándoles y uniéndote con ellos. El hacerte esta pregunta: “¿A dónde y a quién estoy dando mi atención?” puede ser una práctica espiritual excelente, y te ayudará a romper la costumbre de identificarte con la mente egóica.

El prestar atención a otros casi siempre está en desacuerdo con prestar atención a tu mente, porque la mente no está interesada en otros. Está siempre interesada en sí misma, en sus pensamientos, sus opiniones, y sus percepciones. El dar tu atención a otros es un regalo de amor, porque al hacerlo, tienes que hacer caso omiso de la tendencia del ego que quiere darse atención a sí mismo y a sus necesidades. Requiere de algún tiempo el superar la programación de estar sólo enfocado en uno mismo y de prestar atención a los demás. Cuando das tu atención a los demás, estás expresando amor en la forma más básica y simple que hay.

El dar atención a alguien puede ser una obra para bien. Cuando demuestras interés por los demás, estás canalizando la energía del amor hacia ellos, sin tener en cuenta lo que sientas por ellos desde tu personalidad. El escoger dar atención a otros es una elección amorosa. Les conecta con la energía amorosa que es su naturaleza verdadera y la tuya, y eso es un regalo. Todo eso ocurre en niveles muy sutiles, pero la gente sí lo siente, y dan la bienvenida ya que y se siente profundamente conmovidos porque alguien les está dando atención. El dar atención a los demás es una manera de reconocer tu Unidad con ellos y de canalizar esta Unidad en ellos, sea cuan sutil sea la experiencia.

El dar atención a otros les hace sentir amados, y eso regresa a ti y va hacia otros también, es así que dar atención a los demás es básicamente mucho más gratificante que el prestar atención a la mente. Todos quieren amor encima de cualquier otra cosa porque el estar en contacto con tu naturaleza verdadera es muy gratificante, a diferencia de todo lo demás que el ego trata de obtener y que trae tan poca satisfacción. Como resultado, dar atención a los demás se vuelve cada vez más fácil y se lo practica con más regularidad.

El prestar atención es igual de gratificante cuando lo haces sea lo que estés haciendo. El ego trata de llevarte a tu mundo irreal de pensamientos. Te incita a que le pongas atención con pensamientos sustanciosos sobre el pasado, fantasías sobre el futuro, y pensamientos que edifican al ego y su sensación de ser especial, lo cual muchas veces

requiere derribar a otros. Al dar tu atención al momento es un acto de amor a la vida y no de rechazo al momento al escapar al mundo mental del ego.

Cada vez que prestes tu atención a lo que está actualmente ocurriendo en el momento presente, sientes gratitud porque sientes amor, paz y satisfacción. El prestar atención a la vida real en vez de a la mente te pone del lado del amor. Sin embargo, todos estamos programados para alejarnos del momento presente. Para contrarrestar esta programación, tienes que aprender a dar tu atención a lo que es real, a lo que está frente de ti en *este* momento. Cuando haces eso, te liberas de la mente egóica y su constante insatisfacción, negatividad y prejuicios. Lo único que tienes que hacer para liberarte del sufrimiento es quitar tu atención de la mente, lejos de lo que no es real, y fijarla en el momento presente.

El momento presente es donde puedes sentir tu verdadera naturaleza y sus cualidades. Sólo cuando estás plenamente en el momento puedes sentir amor verdadero, aceptación, satisfacción, paz y júbilo. Lo único que tienes que hacer para sentir estas cualidades es poner tu atención en lo que está sucediendo *ahora*, en vez de en tus pensamientos.

## ACEPTACIÓN

Una de las razones por las cuales huyes del momento presente es que estás programado para rechazar la vida como es. Tú deseas que la vida sea bajo tus términos, pero

nunca puede ser así. Incluso si el ego pudiera tener la vida bajo sus términos, lo cual puede vivir a veces y poco tiempo, pronto desearía que sea más o diferente o mejor de lo que es. El ego no acepta la vida, y esta es una razón por la cual al ego no le gusta prestarle atención.

Al ego le interesa más dar su atención a sus fantasías, sueños, emociones, opiniones, juicios, e incluso hasta miedos que a la realidad actual del momento, que además de ser imperfecto (desde el punto de vista del ego), no se puede controlar o predecir. Es justamente la imprevisibilidad de la vida y la falta de control del ego sobre ella lo que hacen que la vida sea tan preocupante para el ego. El llegar y toca la realidad hace que el ego se ponga muy incómodo, porque tiene que darse cuenta que él no está a cargo de la vida. Mientras el ego quede reinando su realidad inventada, puede seguir sintiéndose como rey. Pretende que puede lograr que la vida sea a su manera. Niega la realidad obvia y escoge creer lo que quiera sobre la realidad.

El aceptar lo que esté pasando te lleva a la Esencia y al estado de felicidad, paz y satisfacción. Este estado es inmediatamente incómodo para el ego, y por eso la experiencia de felicidad y paz no duran mucho tiempo. El ego encuentra falla hasta con la paz, declarándola aburrida, y se inventa un problema para pensar y tratar de resolverlo. Si estás de acuerdo con el asesoramiento del ego sobre el momento presente, estás otra vez de acuerdo con su identificación en vez de estar con Esencia. Por suerte, aceptación te puede traer de vuelta al momento. Cuando te

des cuenta del poder de aceptación y de estar en Esencia, puedes utilizar la aceptación más conscientemente para llegar a ella.

Aceptación es sinónimo de amor. El amor acepta. Uno puede decir que aceptación es la definición del amor. Así que cuando aceptas lo que esté pasando, estás en el territorio del amor. Sin embargo, para permanecer allí, debes continuar aceptando lo que sigue pasando, y eso puede ser desafiante porque la mente interrumpe cada momento con una razón para salir del momento. Tú debes decir 'no' a la mente una y otra vez para que deje de perturbarte. Mientras más dices 'no' a la mente, más débil se pone, y mientras más dices "sí", más se fortalece.

El despegarse de la mente toma diligencia, dedicación, elección, y solo tú puedes tomar esa dedicación y elección. Hasta cierto punto, tu evolución espiritual está en tus manos. Otros factores determinan cómo y cuándo te abrirás espiritualmente, pero cuán rápido progresas depende en gran parte de lo que escojas.

Aceptar lo que esté pasando no es tan difícil como parece. Sólo tienes que aceptar lo que está pasando en el presente, no en todo momento a través del tiempo. El ego tiene dificultad al aceptar lo que está pasando porque vuelca la situación a negativo y lo que significa para el futuro. Por ejemplo, si te sientes enfermo, el ego de hace sufrir al decirte que está mal que estés enfermo y el impacto negativo que tendrá en tu vida. Los cuentos que te dice son todas mentiras. Nunca predice el futuro con exactitud.

Aceptar lo que esté pasando tampoco es tan difícil como parece porque el aceptar no significa que debe gustarte. Todo lo que tienes que hacer es aceptar que no te gusta lo que está pasando, si ese es el caso. Aceptar lo que esté pasando simplemente significa que estás dispuesta a permitir que sea lo que sea. Después de todo, ¿qué otra alternativa tienes, ya que es como es?

La única alternativa es alegrar con lo que esté sucediendo, quejarse, ignorar o tratar de cambiarlo, que es lo que el ego trata de hacer en cada momento. Esta es la receta para el sufrimiento y no cambia lo que está pasando; simplemente hace que lo que esté ocurriendo sea desagradable. Al permitir que pase lo que esté pasando, te estás poniendo de lado de la vida en vez de oponerte a ella, y eso logra que cada momento sea apacible.

Cuando el momento sea aceptado tal cual es, no estarás utilizando tu energía para oponerlo, y puedes estar totalmente presente a lo que ocurra. Lo que descubres es que cada momento tiene mucho más de lo que te guste a no. Cada momento tiene riqueza de complejidad, dimensión y belleza. El ego pinta cada momento de blanco o negro, bueno o malo. Es una manera muy simplista de lo que esté ocurriendo de acuerdo a sus gustos o disgustos, pero el momento no es nada simple. Es más bien cambiante, impredecible e inteligente. ¿Quién sabe lo que irá a pasar luego? Nadie lo sabe. Desde la perspectiva de Esencia, lo imprevisible de la vida es deliciosa, excitante y fascinante. Cuando estás en aceptación, así te sientes sobre la vida misma.

Cuando aceptas, estás expresando Esencia. Y cuando otros te aceptan, ahí sientes a la Esencia. Piensa cuántas veces durante el día estás ya sea aceptando o sintiendo aceptación de otros. Cada vez que aceptación ocurre, la Esencia aparece en tu vida. El amor está presente en todas partes en la forma de aceptación: Tú aceptas el cielo, la gravedad, la respiración, el color de los árboles, el silencio entre sonidos, el espacio entre objetos. Aceptas la mayoría de lo que es. Este es el verdadero ‘Yo’ que ama la vida y permite que sea como es.

La mente interrumpe esta paz, este amor, al decirte que algo anda mal, que algo no está bien, no apetecible: “Ese perro no debiera estar ladrando.” “El sol no debiera estar tan caliente.” “No debiera estar tan ventoso.” Si te pones de acuerdo con la mente, entonces sufres. Si no, entonces te quedas en Esencia, permitiendo que sea lo que es.

La mente egóica te dice que el aceptar la vida quiere decir que nunca harás nada. Te trata de asustar al decirte que si aceptas, eso significa pasividad, vagancia, y falta de discriminación, lo cual el ego estima es peligroso para sobrevivir.

Aceptar es peligroso para la supervivencia del ego, pero no para tu supervivencia. Aceptar es una estrategia más aceptable para la supervivencia que cualquier cosa que el ego pueda ofrecerte. Aceptar es amor, y amor te conecta con todo porque te conecta con lo que realmente eres, lo cual es todo. ¿Qué sería más beneficioso para tu supervivencia que estar conectado a todo y saber que eres todo? ¿Hay alguna razón que Tú, como Divinidad, no



cuidarías de ti mismo, como tu propia creación? Se te está cuidando, igual que todos los demás. No sólo que el ego no puede adueñarse de tu supervivencia, pero realmente ha interferido con ella más que haberte ayudado.

Algo más allá del ego está viviendo tu vida, y mientras más permites que lo haga, más se hará cargo. Esencia ha estado viviendo a través de ti y expresándose como tal en la medida que lo hayas permitido hasta ahora. Cada persona es una expresión de Esencia en un grado u otro. La Divinidad se mueve, habla, hace, crea, se ríe, juega y trabaja a través de cada uno tanto como se lo permita, pero está en todos. Si quieres tener una experiencia con la Divinidad, ¡ya lo tienes! Lo mismo con todos.

No estás aparte de la Divinidad. El ego quiere hacerte sentir como persona aparte de su Divinidad, pero eso es simplemente una idea. El ego es solamente una idea, “Yo existo como entidad aparte.” No es verdad. Tú eres la Divinidad disfrazado de ser humano. Mientras más ves que no eres lo que piensas ser, más sabrás quién eres verdaderamente y quién todos son en realidad. La Divinidad está en todas partes.

## CAPITULO 4

### LA DIVINIDAD EN ACCION

#### LA DIVINIDAD VIVE A TRAVÉS DE TI

El ego no es lo único que mueve este cuerpo tuyo. Muchas veces durante el día, la Divinidad se mueve dentro de ti y actúa y habla, mientras *tú* estás bajo la impresión que tú haces esto. Estás bajo una programación que te hace sentir aparte, y parte de esta programación es la sensación de que *tú* haces lo que haces en vez de reconocer que hay una Inteligencia más grande que este 'tú.'

Muchos de ustedes tienen esta sensación de que hay algo más que les mueve a través de la vida, lo cual es exactamente lo que uno siente cuando está de lado de Esencia. Mientras más uno esté de lado de Esencia, más sentirás esta sensación. Sin embargo, la mayor parte de la gente se identifica con el ego, y para ellos, la sensación de algo más allá está a cargo es muy raro y pasajero. De todos modos, ellos también lo sienten, aunque sea sólo ocasionalmente. Cuando uno siente la vida, es muy gratificante. El poder moverse en la vida con tan poca resistencia es placentero. Es un alivio muy bien venido a la lucha inherente que existe con la identificación del ego.

Cuando Esencia inspira una acción o palabras, fluyen espontánea y fácilmente. Uno siente que debe hacer o decir algo sin pensarlo antes de tiempo. Uno no titubea;

simplemente lo hace. Tu acción o palabra ocurren sin esfuerzo, naturalmente y con autenticidad—sin ego. Parece como si *tú* no fueras el que está hablando o actuando, más bien como si estuviera viniendo a través de ti, y tú eres simplemente el vehículo para ello. El resultado parece bueno, limpio y correcto.

Todos hemos pasado por esta experiencia, pero no todos la reconocen como Divinidad, o Esencia, que se mueve interiormente. Mientras más lo vas reconociendo, más pasará. La Divinidad se expresa a través de ti cuanto lo permitas. Aquellos que reconocen la Presencia Divina podrán expresarla. Aquellos que no la reconocen, encuentran que la experiencia les perturba. No la tienen confianza porque no la comprenden, y por lo tanto, es más fácil que interfieran con ella en el futuro.

Gradualmente, la Divinidad se hace presente en toda vida, y espera pacientemente a que tú estés listo para expresarla más abiertamente.

Mientras tanto, la Divinidad hace todo lo posible para influir lo que elijas. Ya que la mente egóica es la voz prominente para la mayor parte de la gente, la Divinidad tiene que encontrar una forma de eludirla o de trabajar con ella. Eso es lo que hace la Divinidad: Trabaja dentro de la vida que el ego esté intentando crear. La Esencia te habla principalmente a través de tu intuición y al empujarte hacia la acción. Lo que tú elijas hacer se basa en si escuchas a la mente egóica o a la intuición y estos empujones. Estas dos voces distintas, o impulsos, hacia la acción o palabras, coexisten. Tú eliges a cuál vas a escuchar.

La mayoría de la gente suelen responder a sus pensamientos más que a su intuición, y es así como el ego termina por tomar decisiones más a menudo que la Esencia. Mientras vas evolucionando, esto va cambiando, y la mente egóica se vuelve menos prominente. Este cambio pasa en parte porque vas descubriendo que el obedecer a la mente egóica no trae verdadera felicidad ni satisfacción, mientras que el escoger a la intuición (cuando se la hace fielmente), sí lo hace.

Mientras vas evolucionando, mejor podrás interpretar a tu intuición, ya que a la intuición se la desarrolla a través de la experiencia. A través de tanteos entre lo correcto e incorrecto, aprendes a descifrar la comunicación de Esencia. Eventualmente, serás tan listo que simplemente dependerás en la mente sólo para las cosas prácticas para lo que fue designada, por ejemplo leer mapas o seguir instrucciones.

## **VER LA DIVINIDAD EN TUS ACCIONES**

¿Qué mueve tus manos? ¿Qué respira tu cuerpo? ¿Qué se ríe? ¿Qué se despierta? ¿Qué salta de la cama en las mañanas? Este tipo de acciones son la mayoría espontáneas. Por lo general, uno no decide hacer estas cosas; simplemente ocurren. Muchas cosas simplemente ocurren. Ponte a pensar sobre esto. Date cuenta de todo lo que haces sin haberlo pensado antes. Muchas de estas cosas la Esencia las inspira. Algunas de tus reacciones y respuestas son debido a tu acondicionamiento, pero nota

todas las veces cuando no lo son. ¿De dónde vienen estos actos espontáneos? ¿Por qué sales de la cama un momento y no otro? ¿Por qué llamas a alguien en un momento y no en otro?

¿Qué es lo que determina cuando haces estas cosas?

La Divinidad tiene más influencia sobre cuándo haces ciertas acciones de lo que te imaginas. Tú sabes que en algún momento saldrás de la cama, porque es lo que la gente hace todas las mañanas, pero ¿por qué en ese segundo? Quizás la mente tomó una decisión en aquel momento, y tú simplemente la obedeciste. Pero si un día simplemente te levantaste sin tomar una decisión, ¿quién determinó levantarse en ese momento? La mente escoge muchas de las veces, pero empieza a notar las veces cuando la mente no escoge, y algo actúa y algo habla. Cuando mires, te darás cuenta que existe un verdadero misterio aquí, y este misterio apunta a quién eres en verdad.

Hay algo que ha estado viviendo esta vida y ha estado disfrazándose como el “tú” que piensas ser en esta vida. Este ‘yo’ es sólo un pensamiento, mientras que este otro algo es verdadero, pero no es un ser ni una cosa, y no está separado de nada. No se lo puede tocar, ver o definir porque cualquier definición no podría contener la verdad total. Es demasiado vasta y misteriosa para comprenderla, y no tienes que comprenderla. Tu mente no puede comprender este Misterio, y eso justamente es lo que le mantiene en secreto.

Sin embargo, como en cualquier misterio, hay claves que nos ayudan a resolverlo. Una de estas claves depende

en quién decide actuar o hablar. Es lo suficientemente claro cuando la mente decide actuar o hablar porque los pensamientos preceden lo que elige. Pero y ¿qué de las otras veces cuando has decidido actuar o hablar sin pensarlo o sin que tu acondicionamiento lo haga? Si pones atención, podrás descubrir que decides actuar o hablar espontáneamente más a menudo que debido a algún pensamiento que tengas.

Estas acciones y palabras espontáneas pueden indicarte mucho sobre tu verdadera naturaleza y el propósito de la vida que este Misterio propone para ti. Te darás cuenta que estas acciones y palabras espontáneas nunca hieren a nadie, en vez respaldan y mejoran la vida. Te darás cuenta que el amor, la gentileza, la amabilidad, júbilo y verdad son expresadas a través de este Misterio y que es tu verdadera naturaleza. Te darás cuenta que ama a la vida y no se detiene en aprovecharla y tomar acción cuando sea necesario. Habla cuando tiene que hablar, y habla con sabiduría. Cuando no hay necesidad de palabras, no dice nada. Cuando no hace falta actuar, se queda quieto. La Divinidad se expresa aunque haya ausencia de acción o de palabras. A veces simplemente descansa en lo que esté sucediendo sin intervenir. Se mueve dentro y fuera en su interacción con la vida: A veces actúa y otras veces se queda quieta. Pero siempre está presente.

A esta Presencia se la puede sentir, ya sea que se esté moviendo dentro de uno, de otra persona o simplemente descansando silenciosamente. Se la siente como energía, consciencia, o presencia, como si alguien estuviese

presente y observando, o presenciando la vida desde la distancia. Para algunos, esta Presencia es sutil; para otros, la sienten muy fuertemente. Mientras vamos desarrollando nuestra conciencia y reconociéndola, sentiremos la Presencia con más fuerza. Eventualmente, tu idea de ti mismo se identificará con la Presencia en vez de con el ego. Volverás a conocerte como Presencia, Esencia, en vez del ‘yo’ que piensas ser.

Hasta que llegue el momento en que te veas como Presencia y te logres identificar con ella, seguirás sintiendo a la Presencia como algo fuera de ti, como si Dios estuviera observándote de lejos. Esta etapa precede naturalmente el descubrimiento de ti mismo como Presencia. Esta etapa es como un puente entre la identificación con el ego y la identificación con Esencia. Durante esta etapa, la bondad de Esencia se la atribuye a algo fuera de ti, a Dios, en vez de en ti mismo. El ego está más cómodo con esta atribución porque así puede quedar dominante. Así sigues siendo alguien que tiene problemas, los cuales deben ser solucionados por el ego. Cuando despiertas y tu identidad cambia del ego a Esencia, el ego pierde esta sensación de realidad y su poder. No desaparece, pero ya no es la influencia dominante ni el protagonista principal.

## **VER LA DIVINIDAD EN LAS ACCIONES DE OTROS**

La Divinidad también aparece igualmente en las acciones de otros, especialmente cuando la persona está ligada

fuertemente con Esencia. Cuando eso ocurre, esa persona actúa como un conducto para Esencia, ayudando a los de su alrededor a que se pongan de lado de Esencia también. Las acciones de Esencia no son tan solo satisfactorias y gratificantes, sino también poderosas. Tienen el poder de atraer a otros a Esencia, y para aquellos que no han tenido mucha experiencia con Esencia, es una oportunidad profunda.

Puedes reconocer la Esencia en acción en los demás al observar cómo te sientes cerca de ellos. Te sientes alegre, optimista, contenta y fuerte. Sientes que la vida es buena y manejable, y lo que ellos dicen o hacen te parece bien y correcto. Quizás te conmueva algo de lo que dicen o hacen. También puedes sentir escalofríos o cosquilleos, lo cual parecieran confirmar tus sentimientos sobre lo que dijeron o hicieron. Este tipo de acciones o comunicación ocurre más frecuentemente de lo que piensas. Mientras vas dándote más cuenta de esto, verás que ocurren todo el tiempo.

La Divinidad trabaja a través de ti y a través de otros para que el mundo de vueltas. A través de los otros, te trae información, comprensión, consuelo, ayuda, verdad, sabiduría, sanación, respaldo, y cualquier cosa que necesites para que desarrolles como debes. Tú haces lo mismo para con otros. La Divinidad te utiliza para expresar y cumplir con lo que tiene que hacer, y utiliza a otros de la misma forma. Tú no tienes que estar despierto para que te utilice de esta forma; sólo tienes que estar vivo.



Siempre has sido un vehículo para la Divinidad hasta cierto punto, mayormente sin darte mucha cuenta de esto. Cuando vayas percatando de este fenómeno, puedes pedirle que te utilice para servir más a otros en esta manera, y sucederá y serás más consciente de ello. No hay límite a lo que se puede lograr cuando se le pone al ego de lado y en vez te ligas con aquello que mueve toda la creación. A través de cada uno de ustedes, la Divinidad trabaja única y distintivamente. Todos tienen ciertos talentos y fortalezas que se van desarrollando y expresando a través de esta vida. La Divinidad tiene un plan para ti en esta vida, y este plan es único para ti. La Divinidad trabaja a través de las personas en forma única, dependiendo de sus capacidades y talentos. Te utilizará de la mejor manera que necesite, y eso mismo será lo que te traerá más plenitud.

Algunos planes tienen objetivos muy simples, como aprender a ser buena madre o desarrollar talento musical, mientras que otros tienen objetivos más sublimes, como ayudar a solucionar el problema de la población o descubrir cómo curar una enfermedad. Sea cual sea tu plan, se te hará saber a través de tus antojos, inspiraciones e impulsos irresistibles por hacer algo. Esencia te guía a cumplir con tu plan al hacer que ciertas actividades te atraigan y otras no. Sentirás que quieres aprender o hacer algo para cumplir con tu plan.

El ego puede interferir con este plan ya sea al desviarte con sus objetivos o a través de prejuicios o comentarios despectivos que te bloquean y no permiten que vayas en la dirección que más te llene. Otra gente puede bloquearte

también. Aquellos que se identifican mucho con el ego te dirán lo que debes y no debes hacer, como si ellos supieran, porque así es como el ego se lleva con los demás. El ego asume posición de superioridad, y trata de imponer sus ideas en los demás. No tiene confianza ni cree en ningún otro poder en el universo que no sea él. Aunque la mente egóica está mal equipada para dar consejos sobre la vida, asume que eso es lo que debe hacer y que además es su trabajo. El creer en la mente desvía a muchos por un tiempo, hasta que la Esencia nuevamente se hace sentir. Esencia casi siempre gana, por lo menos hasta cierto punto. Muy pocos son los que están perdidos y obedecen los preceptos de la mente egóica, por suerte.

La forma de saber si tus acciones están de lado del ego o de Esencia depende de cómo te sientas. ¿Te sientes contento, optimista, entusiasmado y alegre cuando piensas seguir cierto rumbo? Esa es la Esencia confirmando tu intuición. Si te sientes confuso, incierto, negativo, miedoso y sin entusiasmo sobre tu rumbo, entonces probablemente es un rumbo que no te conviene, por lo menos por ahora. ¿Está tu ego o alguien más diciéndote lo que *deberías* hacer? El seguir lo que *debes* hacer no te traerá felicidad, mientras que el seguir los impulsos más profundos de la Esencia, siempre te traerá felicidad.

El ego genera deseos para activarte, mientras que la Esencia genera impulsos. Los deseos del ego y los impulsos de Esencia son muy diferentes. Los sientes de diferente forma, y traen diferentes resultados. Cuando cumples con los deseos del ego, tu aprendes, creces y evolucionas de

acuerdo a las circunstancias que creas. No encontrarás una felicidad duradera cuando cumplas con esos deseos, pero si derivarás alguna satisfacción de haber aprendido algo luego de haber cumplido estos objetivos. La Divinidad busca experiencias, aprendizaje y crecimiento a través de ti, así que te permite que cumplas con los deseos del ego. El ego te hace pensar, sin embargo, que el cumplir con sus deseos es la ruta a la felicidad, lo cual no lo es.

Esencia, por otro lado, produce impulsos para alcanzar ciertos objetivos y hacer ciertas cosas. El cumplir con estos impulsos y alcanzar estos objetivos te trae profunda satisfacción. La felicidad es una consecuencia o resultado ya que cuando uno se pone de lado de Esencia y de sus objetivos, uno también se pone de lado de sus cualidades, y la felicidad es una de estas cualidades. Si deseas una vida alegre y plena, haz que tus acciones coincidan con las intenciones de Esencia. Esto no es tan difícil como suena. Simplemente escucha a tu intuición y a los empujones que Esencia te da, en vez de escuchar a los miedos y a los que deberías o no deberías hacer. Escucha a tu intuición en vez de a tu mente.

## **PERMITIENDO QUE TUS ACCIONES COINCIDAN CON ESENCIA**

El pensar es lo que más te bloquea para saber cuáles acciones Esencia requiere de ti. Esto es cierto por dos razones: 1) Estás programado para creer que el pensar tiene las respuestas sobre cómo vivir tu vida, y por eso las

buscas en la mente, y 2) Cuando estás ocupado pensando, no te das cuenta de la intuición y empujones que vienen de Esencia. Sin embargo, es muy fácil saber cuándo tus acciones vienen del ego o cuando vienen de Esencia.

Cuando la Esencia guía tus acciones, esas acciones generan una sensación profunda de dedicación, sin depender de cómo resulten. Esa dedicación está caracterizada por la voluntad de vivir en lo desconocido, de asumir riesgos, y sacrificarse. Estas acciones son guiadas más por pasión que por obstinación, y uno toma acción por la alegría que traerá y menos por cualquier recompensa. Hay una sensación de que tener que hacer algo, que a veces pareciera ser irracional. El ego, por otro lado, es muy racional sobre lo que busca, y muchas veces haciéndolo por la recompensa. Sus acciones son el resultado de querer cosas que el ego valora: poder, dinero, seguridad, cosas materiales, comodidad, placer, reconocimiento y éxito.

También existe una diferencia entre el ego y Esencia y cómo consiguen algo. Mientras que Esencia se deja llevar con el flujo de la vida, aprovechando de oportunidades que se ofrecen naturalmente, el ego demanda y emplea fuerza para que las cosas salgan de acuerdo a sus ideas y en un período específico. El ego hace un plan y trata de implementarlo. Cuando estás de parte de Esencia, por otro lado, tu descubres el plan de Esencia y lo sigues naturalmente. *Tú* no creas el plan, en vez te sintonizas con el plan que ya existe. Estas son dos maneras muy distintas de cómo vivir, y traen experiencias muy diferentes. El vivir

de lado de Esencia trae mucho más alegría—y se vive a gusto.

Cuando estás de lado de Esencia, toda acción viene natural, orgánica (del momento y circunstancias), fácil y claramente. Cuando acción viene de Esencia, es clara, positiva y por lo general, uno lo hace a gusto. Todo cae en su lugar. Cuando la acción viene del ego, por otro lado, muchas veces hay confusión, indecisión y terquedad. Puede que hayan problemas y obstáculos. El ego tiende a hacer caso omiso de la realidad actual y se enfoca en los resultados deseados, a veces sin importarle datos importantes. El ego ve lo que quiere ver y escoge basándose en eso, y es por eso que lo que escoge no es ni sabio ni a tiempo.

Para descubrir el plan de Esencia, tienes que poner atención a lo que pasa en el momento porque el plan se revela cada momento. Uno no puede leer un libro y enterarse sobre él. Tampoco hay cómo averiguar sobre él al pensar. Sólo se lo puede descubrir al poner atención al momento presente. ¿Qué está sucediendo? ¿Qué inspiración, deseos e impulsos salen del momento? ¿Qué sientes que debes hacer ahora? ¿Qué *estás* haciendo ahora?

Nunca dejas de hacer estas preguntas porque cada momento es nuevo y diferente. Para saber qué hacer después, tienes que seguir fijándote en el presente. Sin embargo, es mejor si no lo haces con la mente. Simplemente pon atención en la misma experiencia. ¿Qué está moviéndose? ¿Qué sientes? ¿Qué intuiciones o ideas te dan júbilo cuando las sientes? Esas son las que tienes que

seguir. ¿A dónde está yendo tu energía? ¿A dónde quiere ir? Haz eso y fíjate lo que venga después. Haz eso y sigue fijándote en lo que viene después.

No puedes saber el plan con anterioridad. Se revela paso a paso en cada momento. Tienes que confiar en lo que te urja el momento y lo que te nace hacer y sigue haciéndolo. El ego no está cómodo viviendo de esta manera, e intentará traerte de vuelta a su plan. Pero sigue poniendo atención al momento y no a tu mente. Te darás cuenta que estás en buen camino cuando sientes júbilo. Que esa sea tu guía.

El ego se guía por ideas, ¿pero qué son las ideas y de dónde vienen? ¿Cuán confiables son, en verdad? Estás programado para pensar que tus ideas son verdaderas y confiables, ¿pero lo son realmente? La Esencia es mucho más confiable. Te ha traído todo el júbilo que siempre has tenido. ¿Qué te ha traído la mente? Por lo general, dolor. Cuando veas esta verdad, sabrás escoger más claramente, pero debes tener voluntad para verlo de esta forma. Tienes que escoger: ¿Vas a seguir poniendo atención a la mente, o vas a poner atención a lo que sale de cada momento?

## **CAPITULO 5**

### **LA DIVINIDAD HABLA**

#### **HABLANDO A LA DIVINIDAD**

Es muy fácil hablar a la Divinidad porque tienes acceso directo a ella. Nunca estás aparte de ella. Aunque te sientas muy separado, la Divinidad está presente contigo, compartiendo y participando en esta vida, porque la Divinidad es tú y todo lo demás. No abandona a sus creaciones, pero vive dentro, silenciosa y discretamente. Se hace conocer en cada momento, pero está escondida a simple vista por su sutileza y naturaleza modesta. La mente egóica que es tan prominente le tapa a la Divinidad.

Y por lo mismo que a la Divinidad no se le puede detectar por medio de los sentidos y es incomprendible para la mente, a la Divinidad no se la siente como algo real; pero igual, creó todo lo tú consideras es real. Es la matriz detrás de toda vida. No la puedes ver ni tocar, pero sí puedes sentirla. Siempre la estás sintiendo porque tú eres sus manos, sus ojos, oídos, piernas y bocas en el mundo. Se mueve en la vida a través de ti, siente a través de ti, y evoluciona como resultado de todas esas experiencias.

La Divinidad es mucho más real de este 'yo' que tú piensas ser, que es como un sueño que la Divinidad inventó. La Divinidad permite que el soñador manipulee el sueño, pero al final, la Divinidad crea el sueño y determina

cuándo terminará para el soñador. La Divinidad determina el escenario, el argumento general, y los personajes con los que el soñador se encontrará; luego permite que el soñador responda como quiera. Hay libre albedrío dentro del sueño, aunque fuera de él, sólo existe una voluntad que escoge tener la experiencia del sueño, sea esta cual fuera.

Una característica de este sueño es que el soñador puede darse cuenta que está viviendo dentro de un sueño mientras sueña. Luego de eso, él tiene más libertad para co-crear con el Fabricante del Sueño. El sueño mejora mucho en este punto porque el soñador toma mejores decisiones, tiene acceso a más recursos y ayudantes, y tiene más poder para influir su sueño y los Personajes. El soñador se vuelve como un super-héroe en el medio de cualquier problema que aparezca en el sueño porque ahora el soñador conoce su verdadera naturaleza y ya no cae víctima a miedos ni a ideas falsas. Los problemas que aparecen son fácilmente conquistados porque ya se sabe que no son reales y que son creados por la mente. Los desafíos que el sueño trae son bienvenidos y sólo sirven para fortalecer al soñador.

Una de las razones por las cuales el sueño mejora es porque el soñador se da cuenta que es un sueño y las líneas de comunicación entre el soñador y el Fabricante de Sueños se abren: El soñador puede hablar con el Fabricante de Sueños, y el Fabricante de Sueños contesta. Antes de esto, el soñador no sabía sobre el Fabricante de Sueños, se sentía solo y no pedía ayuda. Sí había ayuda, sino que el soñador no sabía. El soñador tuvo que aprender a pedir ayuda y luego esperar por la respuesta. Una vez que el soñador hizo



esto, se le hizo posible despertar del sueño mientras estaba dentro como soñador.

Las líneas de comunicación entre la Divinidad y tú siempre están abiertas, pero hasta que tú no las abras de tu lado, no puedes recibir el beneficio total. Si tú no sabes que la comunicación es posible y que ya está sucediendo, es probable que te la pierdas porque no estarás escuchando, y tampoco estarás aprovechando para pedir ayuda. La Divinidad está siempre comunicándose contigo, pero si tú estás poniendo atención a tu mente, no te darás cuenta. Cuando tu mente está quieta, quizás la puedas escuchar. Pero si no crees que el mensaje es verdadero y provechoso, es posible que lo ignores.

El reconocer que esta comunicación es posible es dar un gran paso en tu evolución. Es una gran oportunidad para la Divinidad porque le da un chance de tener más influencia. Antes de esto, se supone que la mente guía tu vida. Luego de esto, es posible reconocer que algo más está guiando tu vida. Continuarás teniendo desafíos, pero serán designados por la Divinidad para tu crecimiento; ya no serás los problemas que la mente egóica se ha inventado o creado para ti.

Es más importante escuchar a la Divinidad que hablarle porque siempre te está diciendo algo ya sea que le hables o no. Sin embargo, el hablar a la Divinidad, especialmente hacerle preguntas, crea el marco para que le escuches y a que te traiga aclaraciones específicas que no te llegan todos los días. El hablar con la Divinidad abre canales de comunicación y hace más probable que sigas

recibiendo mensajes y entendimiento necesarios para adelantar en la vida más fácilmente. Puedes pedirle ayuda en asuntos específicos, y recibirás. Por ejemplo, si estás a punto de tomar una decisión, puedes hacer la pregunta y esperar la respuesta, la cual casi siempre te llega en forma de energía, o intuitivamente, y a veces a través de palabras. La respuesta a cualquier pregunta puede cambiar con el tiempo, así que es bueno continuar chequeando para ver si la guía que recibiste sigue en pie.

La oración es otra manera de hablar con la Divinidad. Pero en vez de rogarle a Dios a que te cumpla con *tus* deseos, pídele que te diga lo que *El* quiere. Estos son dos diferentes enfoques hacia la Divinidad. Uno asume que el objetivo es recibir lo que tú quieres, sin importarte si es lo mejor para el Todo; el otro enfoque hace que tú le pidas a la Divinidad a que te ayude a desempeñar tu papel para beneficio del Todo. Al 'yo' personal se le reconoce como un vehículo, o un instrumento para el Todo, en vez de una entidad separada en contra del Todo. Le ofreces tu voluntad a la Divinidad porque te das cuenta que lo que parecía ser tu voluntad es algo que le pertenece a tu 'yo' falso, al ego, al cual no hay cómo confiarlo y no sirve como buen guía.

Lo que hace que este tipo de oración sea poderosa es que te das cuenta que no eres el ego ni la mente. Al afirmar tu lealtad al Todo en vez de al ego, estás reafirmando tu deseo de ponerte de lado de Esencia sobre el ego. Cuando tú rezas por eso, Esencia responde y se hace más obviamente presente y activa en tu vida. Eventualmente, te conocerás a ti mismo como Eso. El reconocer que quieres

estar de lado de Esencia en vez del ego es un paso muy importante en hacerlo realidad.

Si no rezas por nada más, reza por esto, y el resto será fácil. Esta oración en sí tiene el poder de ponerte de lado de Esencia, donde todas las respuestas que necesitas se revelarán.

## **ESCUCHANDO A LA DIVINIDAD**

La Divinidad habla en varias formas. Para escucharla requiere de oír en maneras no usuales porque casi nunca habla con palabras normales. Se hace conocer mayormente a través de la intuición, la cual viene a través del cuerpo y de la mente.

Cuando la intuición viene a través del cuerpo, algo se sabe. No sabes cómo sabes; simplemente lo sabes. Este tipo de conocimiento usualmente viene con una experiencia energética, parecida a algo sólido o pesado, usualmente en el área del pecho. Ningún pensamiento vino ni antes ni después del conocimiento, simplemente una sensación sólida de certeza sobre la respuesta que vino de la nada.

Cuando la intuición viene a través de la mente, hay un conocimiento similar que no viene ni precedida ni seguida por ningún pensamiento. En vez de ocurrir en el cuerpo, la intuición viene más como una idea, aun cuando no se la puede poner en palabras. Es como si se descargara la información al cerebro, y tú simplemente la recibes. La intuición brilla por su propio mérito, aparte de la mente. Usualmente, uno trata de poner este conocimiento en

palabras. La intuición que viene a través de la mente se parece a símbolos o dibujos, que contienen mucha información y luego deben ser interpretados. Aquí es cuando puede suceder alguna distorsión. Lo mismo se puede decir sobre la información que viene a través del cuerpo: Es como si la información estuviese condensada, y cuando se la reconstituye y se la pone en palabras, se puede distorsionar.

Ya sea que la intuición venga a través del cuerpo o de la mente, hay cierta exactitud, claridad y solidez que le hacen sentir verdadera. Tiene sentido. Confías en ella. Sabes que es la respuesta correcta. Te sientes entusiasmada, feliz, aliviada y en Paz. No tienes que angustiarte más por una solución, en vez, descansas de toda batalla por saber porque ahora ya sabes. Sientes como un gran “¡Que obvio!”

La experiencia de saber algo por medio de la mente es justamente lo opuesto. La mente egóica casi nunca está segura de su decisión, y se confunde y cambia de parecer fácilmente. Esto es porque el ego basa muchas veces sus decisiones en información contradictoria y conflictiva—lo quiere todo. Con casi toda decisión el ego batalla. La mente egóica causa a que te sientas confuso, infeliz, incómodo y molesto. Quiere una solución, pero no puede encontrar una, y eso le causa mucho sufrimiento.

Parte del problema es que hay un momento correcto para cada solución o respuesta, y la mente no quiere esperar para que la solución o respuesta aparezca naturalmente. Cuando la solución aparece, viene a través de la intuición. ¡Por fin hay alivio de la batalla con la mente y se encuentra

la respuesta! Desafortunadamente, a veces la solución o respuesta viene demasiado tarde porque la mente ya ha tomado una decisión simplemente para librarse de la incomodidad. En esta manera, la mente puede llevarte por un camino que no es el mejor para ti.

Cuando esto ocurre, Esencia hace lo mejor posible para poder lidiar con aquella opción, y sigue tratando de llevarte hacia una situación que esté más de acuerdo y plena para ti. Continúa enviándote mensajes intuitivamente, e utiliza otras formas para comunicarte su plan. La Divinidad, a través de la Esencia, afortunadamente tiene muchas otras voces a más de la voz de la intuición. Una de ellas es la voz de otros.

La Esencia dentro de ti colabora con la Esencia en otros para ayudarte a cumplir con tu plan y el de todos. La Esencia en ti inspira la Esencia en otros para que puedas recibir mensajes, ayuda, información, consejo, respaldo, alivio, amor y aliento que necesites para revelar tu plan. Si no estás aceptando la guía que Esencia te ofrece intuitivamente, utilizará las voces de otros. El recibir consejos e información de otros es generalmente más aceptable, creíble y confiable para tu mente.

Cuando no estás en contacto con tu intuición por cualquier razón (normalmente tu mente o alguien más te está diciendo que no lo hagas), la Esencia trata de que le pongas atención al usar a otra gente para que te comparta sus consejos. Esencia inspira a otros a que digan lo que tienes que escuchar. Esto te ha sucedido muchas veces, y tú también has sido boca de Esencia muchas veces.

Esto pasa mucho más de lo que imaginas. Tu compartes y recibes no sólo información que pueda cambiar la vida, pero también información que pueda mejorar la vida con pequeños detalles.

Los intercambios más significativos y plenos que puede pasar entre la gente son los que tienen que ver con Esencia. Una señal de que esto está sucediendo es que te sientes bien luego y muchas veces inspirado de haber tomado alguna decisión. Intercambios entre egos, por otro lado, te dejan confuso, defensivo, incómodo, o a lo mejor sin ningún cambio.

La Esencia mejora la vida porque anima a que la gente cambie su forma de ser y de vivir de manera significativa. El ego no puede hacer esto porque no sabe qué es lo que sería significativo para nadie. Y lo que el ego asume que sería significativo probablemente no lo sería. La mente egóica no está en posición de ser capaz de guiar tu vida, y sin embargo, la mayoría de la gente confía en ella para respuestas.

La Divinidad también habla a través de eventos. A veces crea sucesos para que tú te preguntes o cambies de dirección. Cuando nada va bien, puede ser que la situación no esté de lado de Esencia. La Esencia tratará de convencerte a que te rindas a tu plan al no permitir que se te dé lo que quieras ni continuar en un camino específico. La gente sufre mucho cuando esto ocurre, pero cuando otro camino mejor ya se establece, su vida cambiará para bien.

Si esto parece estar pasando en tu vida, es mejor rendirse conscientemente, eso es, haz una declaración de renuncia y pregunta qué es lo que se espera de ti. Al ponerte en un modo receptivo en vez de sentirte como víctima, ayudará a cambiar tu consciencia y podrás recibir la intuición necesaria para cambiar de rumbo. Pueda que tengas que hacer esto varias veces antes de que recibas todo con claridad.

Esencia a veces necesita de tiempo para traerte la información, la gente, las oportunidades que te ayudarán a que te abras a otro camino. Sin esto, quizás no aceptes las sugerencias intuitivas que te lleguen porque te parecerán demasiado abstractas o poco convincentes. La vida primero tiene que hacerte pensar y dar cuenta sobre alguna posibilidad antes de que tú puedas confiar en tu intuición lo suficiente como para obedecerla. Intuiciones que tienen que ver con cambios significativos en la vida casi siempre van mano a mano con eventos y oportunidades que ahí te llevarán.

Es así que la Esencia se comunica contigo ya sea al bloquearte en ciertos rumbos y al hacer posible que vayas muy tranquilamente en otros. Te darás cuenta por cuál rumbo Esencia pretende llevarte porque sentirás lo siguiente:

1-Varios indicadores hacia ella. Por ejemplo, muchas personas te hablan sobre ella, alguien te da un libro, quizás ves un programa de televisión sobre Esencia, tu mejor

amigo esta en eso, sueñas sobre ella, y te entusiasmas cuando piensas sobre Esencia.

2-Recibes respaldo y oportunidades para ir en esa dirección. Por ejemplo, alguien te ofrece un empleo o te ofrece pagar tu educación para que te entenes en eso, y miembros de la familia o amigos están practicando y te entusiasman a que tú también lo hagas.

3-Facilidad para ir en esa dirección. Por ejemplo, ya tienes algunas habilidades en este asunto, ninguna otra oportunidad aparece, nadie te está disuadiendo, no existe ningún obstáculo, o no hay ninguna razón para no hacerlo.

Si estás yendo en dirección que no tenga suficientes indicadores, oportunidades, respaldo y facilidad, es porque quizás no sea correcto para ti en este momento. Esto no quiere decir que debas cambiar de rumbo cuando algo esté difícil. La vida es difícil a veces, y se necesita de persistencia para lograr los objetivos de Esencia. Sin embargo, si tu camino está de lado de Esencia, tendrás la fortaleza, motivación, valor, inspiración y asistencia para superar los desafíos. Si no es para ti, entonces te sentirás desanimado y no tendrás la inspiración, motivación y valor para continuar ni la asistencia que necesitas para tener éxito.

Ya sea que estés en el camino correcto o no, tus sentimientos te pueden orientar. El camino correcto es en el que te sientes bien sin importarte mucho las dificultades



que encuentres. El camino incorrecto es en el cual te sientes insatisfecho aunque encuentres mucho éxito en él.

## **LAS EXPRESIONES DE LA DIVINIDAD**

La Divinidad se expresa en el mundo en varias otras maneras como al guiarte y formando tu destino. Se expresa, como tú, simplemente por el simple júbilo de poder hacerlo. La Divinidad creó este mundo para crecer, aprender y evolucionar y por las oportunidades que el mundo da para ser creativo. La Divinidad no sólo evoluciona a través del trabajo y al superar desafíos, pero también a través del juego y la creatividad. Una de las maneras en la que la Divinidad crece, aprende y evoluciona es a través de sus creaciones—y al disfrutar la vida.

La Divinidad crea sobre todo a través de ti, porque, de todas sus creaciones en el mundo, los humanos tienen el mayor potencial para ser creadores. A diferencia de otras criaturas, las cuales son mucho más limitadas en sus expresiones, como humano tienes la capacidad para experiencias muy diversas y complejas. Tienes más potencial para la exploración que cualquier otra forma de vida en la tierra. En primer lugar, tienes la habilidad de crear cosas como el automóvil, el avión, la computadora, las cuales amplían tus experiencias más allá del cuerpo. Y te has adaptado para poder vivir en casi todas partes del mundo.

Cada uno de ustedes es un instrumento único para la Divinidad. Nadie ha sido ni será exactamente como tú, y

tampoco las circunstancias ni el tiempo serán iguales como ahora. Esto permite que cada uno tenga una experiencia totalmente única en cada ser humano. Esta variedad y singularidad sirven de evidencia para un propósito más allá de la creación, y por lo tanto, para la existencia de una Inteligencia detrás de la creación, una que también participa en la creación y en disfrutarla.

No hay manera de demostrar eso, por supuesto, pero aquellos de nosotros que hemos evolucionado más allá del plano físico, sabemos que esto es verdad. Es parte de nuestro trabajo y servicio el explicarte todo esto. Ojalá que este entendimiento te ayude a sobrellevar las dificultades y desafíos que son parte de este plan maravilloso.

Las dificultades y desafíos incitan la creatividad. Sin ellos, es probable que no utilices todos tus talentos, habilidades e intelecto que se te ha dado. El Jardín de Edén no es ideal, ni para ti ni para la Divinidad. Un mundo basado en la dualidad, uno que tiene bueno y malo (ignorancia), ofrece una experiencia mucho más rica e interesante. La Divinidad ama un cuento heroico, en el cual el héroe batalla en contra de la ignorancia o de las circunstancias difíciles y debe usar su ingenuidad, fortaleza y amor para sobrellevarlos.

Esta vida se trata sobre estos cuentos, los cuales sirven de evidencia de que una Inteligencia nos está guiando. La Divinidad guía cada vida en un camino específico—a uno de más bondad, fortaleza, valor, compasión, tolerancia, gentileza, paciencia, sabiduría y amor. La humanidad está evolucionando hacia este camino, no al opuesto, y no es por

coincidencia ni accidente. La vida se trata sobre el Amor.  
El propósito de la vida es llevarte nuevamente hacia el  
Amor.

## **CONCLUSION**

### **EL REGRESO HACIA EL AMOR**

La humanidad está evolucionando, y está evolucionando hacia el amor. La evolución hacia el amor es evidencia de la Divinidad en el mundo. Lo está logrando a través de desafíos, los cuales nos enseñan amor. Puede ser que sea difícil ver cómo esto sea posible; los desafíos por lo general resultan en sufrimiento y en derrota. Pero cuando no, logran lo opuesto: amor, fortaleza, compasión, sabiduría, entendimiento, paciencia y tolerancia.

Al transcurso de tus varias vidas, aprendes a dar vuelta todos tus desafíos a virtudes. Cada desafío tiene siempre un potencial positivo. Igualmente, cada desafío tiene un potencial negativo: Puede resultar en miedo, odio, ira, culpa, angustia, venganza, crueldad o abuso. Incluso circunstancias no tan desafiantes pueden resultar en experiencias terribles de dolor y de sufrimiento.

Lo que marca la diferencia es cuál aspecto tuyo responde a los desafíos—el ego o la Esencia. En cualquier momento, el uno o el otro aparece y reacciona. Lo que más determina cómo reaccionas es tu nivel de evolución, pero otros aspectos también valen. Incluso almas avanzadas pueden reaccionar negativamente frente a situaciones desafiantes bajo ciertas circunstancias, especialmente al principio. El ego es el primero en reaccionar cuando alguien te amenaza ya sea a ti o a alguien que ames. Por

ejemplo, hasta personas muy apacibles pueden volverse muy enojadas cuando perciben a conductores amenazantes.

Sin embargo, durante situaciones estresantes y difíciles, especialmente en situaciones de emergencia, mucha gente siente una fortaleza y fuerza más allá de ellos que se mueve interiormente. Incluso aquellos que estén muy arraigados en el ego pueden ser en situaciones extremas capturados por Esencia cuando se trata de salvar la vida de alguien. La Divinidad muchas veces entra y salva vidas. Aquellos que así la sientan, lo explican de este modo. La mayoría de héroes sienten que ellos no pueden tomar crédito de su heroísmo, y esta es la razón. El ego no puede apoderarse de eso. La Divinidad salva vidas cuando hay que preservar la vida por algún propósito.

A esto lo consideran heroísmo. Pero si al heroísmo lo definen como buena voluntad que predomina sobre el ego, entonces heroísmo ocurre muchas veces durante el día. Cada vez que la buena voluntad predomina (el Bien de Dios), ahí es cuando Esencia asume control de la vida—eso es el héroe en ti que sobrelleva el desafío del ego, trascendiendo al dragón de la falsedad.

Pon atención a cuántas veces esto ocurre cada día en tu vida y en la de los demás. Pon atención a las veces cuando tú o alguien más escoge amor, gentileza, generosidad, amabilidad, y cortesía sobre el egoísmo y su propio interés. Esta es la Esencia que vive a través de ti y que vive a través de los demás. La Divinidad está en todo lado disfrazado como seres humanos de toda variedad.

No existe ni un solo ser humano en este planeta que tenga menos acceso a Esencia que otro. Esencia es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos—a todos está accesible por igual. Pareciera que estuviese menos accesible a algunos porque está enterrada debajo de la identificación con el ego, pero en realidad, sólo está menos visible. El instante cuando alguien escoge amor sobre egoísmo y propio interés, ahí está la Esencia, sea cuan avanzada o espiritual esa persona sea. No tienes que estar consciente de Esencia o creer en ella para que aparezca a través de ti. Existe a través de todas las personas sin importarles sus creencias, *porque es lo que ellos son*. No pueden *no* expresar su Esencia. Es lo que les moviliza, y permite que el ego entre y les movilice también. Cada vez que el ego habla o actúa, la Esencia lo está permitiendo.

Esencia permite que tengas las experiencias que tu escojas la mayoría del tiempo. A veces Esencia anula al ego brevemente para poder cambiar la vida a otro rumbo particular, y luego permite que el ego vuelva y que te identifiques con él si así lo prefieres. Esta danza entre Esencia y ego ocurre en todos. Algunos escogen expresar el ego más que Esencia, y otros expresan Esencia más que al ego. Pero eventualmente, todos expresan a Esencia más que al ego porque esa es la dirección de la evolución.

El amor es la única opción que satisface, así que eventualmente todos la escogen sobre el ego. Todos superan el programa que causa la identificación con el ego. Sin excepción, todos vamos hacia ese objetivo. No importa cuán atroz haya sido el crimen cometido por alguien, esa

persona terminará siendo un santo en alguna de sus vidas. La historia tiene un final feliz. El héroe mata al dragón de una vez para siempre.

La programación egóica termina porque el sufrimiento que causa se vuelve inaceptable. Uno busca soluciones a ese sufrimiento, y uno aprende la verdad: El ego es un impostor y es la fuente de todo sufrimiento. Al ver la realidad te libera algo de tu programación porque el programa sigue funcionando. Todavía puede atraparte y hacer que continúes creyendo en la programación del ego y su sufrimiento—incluso cuando ya te hayas hecho muy de lado de Esencia. Tu evolución continúa por mucho tiempo hasta que Esencia se establece en ti como un estado consistente casi todo el tiempo.

El escoger a Esencia sobre el ego es un acto heroico porque no es la opción fácil. La opción fácil es continuar con tu programación, con tus pensamientos. Resulta que el continuar con tus pensamientos no es tan fácil, en realidad, porque la identificación con el ego te deja tan insatisfecho que a la final te lleva a la desdicha. De hecho, esto hay que verlo y hay que escoger no dejarse tentar por el ego, y en vez escoger paz, amor y satisfacción, los cuales no son tan glamorosos como lo que ofrece el ego.

El ego te promete riqueza, belleza, elogios, éxito y adoración. Estos son sus objetivos finales, el cual el ego cree son necesarios para tu felicidad. Intenta alcanzar objetivos que nunca llegarán a darte la felicidad que te promete, aún cuando si los logras, y esto es lo que la gente va descubriendo. El ego te dice que nunca lograrás ser feliz

simplemente ‘siendo’, o amando, dando y aceptando. Te dice todo lo opuesto a la verdad.

Para descubrir la verdad, tienes que ir en contra de ese programa y del programa de los demás, los cuales refuerzan mentiras—y eso es un acto heroico. Héroes no tienen miedo de afrontar la verdad, de resistir a la muchedumbre y hacer lo que es correcto y bien. Tienen el valor de escoger lo que es difícil, lo cual termina siendo ser lo más fácil del mundo. Es que escogen hacer lo que llena al mundo con amor desde que empezó el mundo. En cierto punto durante tu evolución, es la única alternativa que tienes. Cuando sepas la verdad, no puedes regresar a vivir mentiras. No puedes seguir creyendo que *tú* vives aparte de todo lo demás. Sólo te queda una opción, y esa opción es amor.

El único truco es que tienes que escoger el amor una y otra vez en cada nuevo momento. La Esencia escoge esta opción felizmente. Sólo cuando te identificas con la mente egóica te parece que es difícil, y es cuando es más importante que escojas amor. Al escoger amor sobre egoísmo y propio interés aunque sea muy difícil para ti, afirmas tu divinidad y la verdad que existe a tu entorno: La Divinidad existe aquí y ahora en todos, y en todo. Tú eres Eso.



## **SOBRE EL AUTOR**

Gina Lake es una maestra espiritual y autora de varios libros sobre cómo despertar a nuestra propia naturaleza, incluyendo: *Trusting Life, Embracing the Now, Radical Happiness, Living in the Now, Return to Essence, Loving in the Moment, What about Now? Anatomy of Desire, y Getting Free*. Gina también tiene gran facultad intuitiva con título de máster en Asesoría Psicológica y más de 20 años ayudando a mucha gente en su crecimiento espiritual. Su página web en inglés ofrece información sobre sus libros, libros electrónicos gratis, extractos de libros, su boletín mensual, su blog, y audio-grabaciones y videos.

<http://www.radicalhappiness.com>

## BOOKS BY GINA LAKE

(Available in English in paperback and e-book formats.)

*Embracing the Now: Finding Peace and Happiness in What Is.* The Now—this moment—is the true source of happiness and peace and the key to living a fulfilled and meaningful life. *Embracing the Now* is a collection of essays that can serve as daily reminders of the deepest truths. Full of clear insight and wisdom, *Embracing the Now* explains how the mind keeps us from being in the moment, how to move into the Now and stay there, and what living from the Now is like. It also explains how to overcome stumbling blocks to being in the Now, such as fears, doubts, misunderstandings, judgments, distrust of life, desires, and other conditioned ideas that are behind human suffering.

*Radical Happiness: A Guide to Awakening* provides the keys to experiencing the happiness that is ever-present and not dependent on circumstances. This happiness doesn't come from getting what you want, but from wanting what is here now. It comes from realizing that who you think you are is not who you really are. This is a radical perspective! *Radical Happiness* describes the nature of the egoic state of consciousness and how it interferes with happiness, what awakening and enlightenment are, and how to live in the world after awakening.

*Trusting Life: Overcoming the Fear and Beliefs That Block Peace and Happiness.* Fear and distrust keep us from living the life we were meant to live, and they are the greatest hurdles to seeing the truth about life—that it is good, abundant, supportive, and potentially joyous. *Trusting Life* is a deep exploration into the mystery of who we are, why we suffer, why we don't trust life, and how to become more trusting. It offers evidence that life is trustworthy and tools for overcoming the fear and beliefs that keep us from falling in love with life.

*Loving in the Moment: Moving from Ego to Essence in Relationships.* Having a truly meaningful relationship requires choosing love over your conditioning, that is, your ideas, fantasies, desires, images, and beliefs. *Loving in the Moment* describes how to move beyond conditioning, judgment, anger, romantic illusions, and differences to the experience of love and Oneness with another. It explains how to drop into the core of your Being, where Oneness and love exist, and be with others from there.

*Anatomy of Desire: How to Be Happy Even When You Don't Get What You Want* will help you discriminate between your Heart's desires and the ego's and to relate to the ego's desires in a way that reduces suffering and increases joy. By pointing out the myths about desire that keep us tied to our ego's desires and the suffering they cause, *Anatomy of Desire* will help you be happy regardless of your desires and whether you are attaining them. So it is

also about spiritual freedom, or liberation, which comes from following the Heart, our deepest desires, instead of the ego's desires. It is about becoming a lover of life rather than a desirer.

*Return to Essence: How to Be in the Flow and Fulfill Your Life's Purpose* describes how to get into the flow and stay there and how to live life from there. Being in the flow and not being in the flow are two very different states. One is dominated by the ego-driven mind, which is the cause of suffering, while the other is the domain of Essence, the Divine within each of us. You are meant to live in the flow. The flow is the experience of Essence—your true self—as it lives life through you and fulfills its purpose for this life.

*Living in the Now: How to Live as the Spiritual Being That You Are.* The 99 essays in *Living in the Now* will help you realize your true nature and live as that. They answer many questions raised by the spiritual search and offer wisdom on subjects such as fear, anger, happiness, aging, boredom, desire, patience, faith, forgiveness, acceptance, love, commitment, hope, purpose, meaning, meditation, being present, emotions, trusting life, trusting your Heart, and many other deep subjects. These essays will help you become more conscious, present, happy, loving, grateful, at peace, and fulfilled. Each essay stands on its own and can be used for daily contemplation.

*Getting Free: How to Move Beyond Conditioning and Be Happy.* Freedom from your conditioning is possible, but the mind is a formidable opponent to freedom. To be free requires a new way of thinking or, rather, not thinking. To a large extent, healing our conditioning involves changing our relationship to our mind and discovering who we really are. *Getting Free* will help you do that. It will also help you reprogram your mind; clear negative thoughts and self-images; use meditation, prayer, forgiveness, and gratitude; work with spiritual forces to assist healing and clear negativity; and heal entrenched issues from the past.

*What About Now? Reminders for Being in the Moment.* The secret to happiness is moving out of the mind and learning to delight in each moment. In *What About Now*, you will find over 150 quotes from Gina Lake's books—*Radical Happiness*, *Embracing the Now*, *Loving in the Moment*, *Living in the Now*, and others—that will inspire and enable you to be more present. These empowering quotes will wake you up out of your ordinary consciousness and help you live with more love, contentment, gratitude, and awe.

For more info, please visit the “Books” page at <http://www.radicalhappiness.com>