



## **Reto de 30 días - Lección 2: Contemplación**

**(Por favor, ten en cuenta que este documento debe utilizarse junto con el Plan de Estudio del Programa para Graduados de mayo 2024)**

### **Día 1 – Comencemos**

Una de las cosas más importantes que hay que hacer con cualquier reto de 30 días es ¡empezar! No tenemos por qué saber cómo realizar la contemplación, ni siquiera qué es. Quizás lo descubramos a medida que lo hagamos, en lugar de saberlo de antemano. Si intentamos averiguarlo todo antes de empezar, podemos desanimarnos y no empezar nunca. Para mí, la contemplación nunca fue natural ni fácil hasta un tiempo después de haber empezado. Sentía que lo estaba haciendo todo mal. Con el tiempo, empezó a parecerme más natural y fácil y, finalmente, me sentí bien y lo disfruté.

Vamos a decidir hoy nuestra pregunta y simplemente sentémonos durante 10 minutos haciéndonos la pregunta "¿Es realmente cierto \_\_\_\_\_". Estemos abiertos a TODAS las respuestas, ya sean sensaciones corporales físicas, pensamientos, emociones y sonidos o acontecimientos de nuestro entorno exterior. Simplemente, seguimos volviendo con suavidad a nuestra pregunta.

### **Día 2 - A nadie le resulta fácil al principio**

Nuestra mente siempre se va a resistir a cualquier cosa que sea nueva para nosotros, y especialmente, cuando se trata de una práctica espiritual específica que estamos aprendiendo. La mente siempre trata de mantener las cosas igual porque está tratando de mantenernos a salvo y piensa que el cambio es malo. Si aceptamos que, al principio, tendremos resistencia a la contemplación, podemos darnos cuenta de esa resistencia cuando hagamos nuestra pregunta.

Hoy nos haremos nuestra pregunta durante 10 minutos y nos quedaremos con todas las respuestas mientras volvemos a prestar atención a la pregunta de vez en cuando. Si en algún momento nos perdemos en nuestros pensamientos, basta con repetir la pregunta para volver a centrar la atención en ella.

### **Día 3 - La voluntad de preguntar es lo que hace el trabajo**

Cuando empezamos a contemplar cualquier pregunta, es posible que sigamos sintiendo que somos el hacedor de las acciones y el que elige/decide. Todo esto proviene de la idea de que somos una persona separada. Podemos simplificar nuestra práctica de la contemplación y

hacerla mucho más relajada, cuando nos damos cuenta de que lo que ocurre en la contemplación en sí, no es, ni de lejos, tan importante como la voluntad de cuestionar la creencia.

La voluntad de desafiar esta creencia, en lugar de simplemente seguir con ella y experimentarla una y otra vez, es lo que está haciendo el trabajo pesado aquí. Tú eres el Ser Infinito y cuando decidas que ya basta de experimentar esta creencia, saldrás de ella. Ya estás saliendo de ella porque ¡te comprometiste con una pregunta y este desafío!

No nos preocupemos tanto por si sentimos que cada sesión de contemplación ha tenido éxito o no, o si se ha producido algún gran cambio o una revelación. La contemplación SIEMPRE funciona y también funcionará para ti. En mi contemplación, aprendí que la contemplación ya era un éxito para mí incluso antes de sentarme a hacerla. El éxito fue mi voluntad de cuestionar el pensamiento. Tú ya tienes esa voluntad también, ¡así que esto es un éxito!

Mientras te sientas a contemplar tu pregunta durante los 10 minutos habituales, intenta ver que tienes éxito en la contemplación porque estás dispuesto a hacerlo.

## **Día 4 - No podemos buscar resultados durante nuestras sesiones de contemplación**

A medida que empezamos a ver con más claridad quiénes somos realmente, podemos empezar a darnos cuenta de nuestra obsesión por buscar pruebas fenoménicas de que nuestro despertar está teniendo éxito. Puede que busquemos cambios, revelaciones, paz, alegría y felicidad como indicios de que nuestro despertar se está profundizando. También podemos ver la persistencia del miedo, las dudas, las emociones negativas y la falta de abundancia como pruebas de que estamos fracasando en nuestro despertar. Ningún cambio fenoménico puede decirte quién eres ni darte ninguna prueba de tu éxito o fracaso, porque tú eres Eso en lo que aparecen todos los fenómenos.

Lo mismo ocurre también con nuestro nuevo hábito de contemplación. No podemos buscar pruebas de nuestro éxito o fracaso durante nuestras sesiones de contemplación. El cuestionamiento contemplativo permite que se muevan todo tipo de energías que han estado atascadas en nuestro cuerpo y mente por la creencia en esta idea. Al cuestionar su verdad, nos abrimos y permitimos que se muevan todas las energías. Como tal, podemos notar más dudas, miedo, resistencia, etc. en los primeros días o semanas, ya que, por fin, todo puede salir a la superficie y marcharse. Cuando creemos un pensamiento, retenemos todas las energías que éste produce en el cuerpo. Es como un río que no podía fluir y por fin se retira la presa.

Mientras nos sentamos a hacer nuestra contemplación de diez minutos hoy, podemos dejar ir la necesidad de tener cualquier progreso o revelación, y podemos perdonar cualquier resistencia a cualquier emoción que surja. Las revelaciones, la resistencia, las emociones y las contracciones del cuerpo son TODAS ellas respuestas que tratamos por igual. No hay respuestas correctas o incorrectas.

## **Día 5 - ¡Es demasiado esfuerzo contemplar!**

Cuando empiezan a utilizar la contemplación, muchas personas me dicen que no les gusta porque les parece un esfuerzo y como si tuvieran que involucrar la mente. Es importante ver que el rechazo NO se debe a la contemplación, sino a la sensación de tener que aprender a hacerla, y a la creencia de que somos nosotros los que realizamos las acciones. Si creemos que estamos haciendo esta contemplación, entonces nos preocupará que podamos hacerlo mal. No hay un yo separado que esté haciendo esto. Sólo surge del Ser como otra forma de ayudarse a reconocerse a sí mismo.

En pocas palabras, lo único de lo que somos responsables es de formular la pregunta unas cuantas veces durante la sesión de contemplación. Siéntate, relájate y observa cómo surgen todas las respuestas. Verás respuestas mentales, respuestas emocionales, sensaciones en el cuerpo y acontecimientos en tu mundo "exterior" que aparecen como respuestas. Simplemente observa las respuestas como si estuvieras viendo una película. Todas las respuestas son iguales. Simplemente vuelve a la pregunta cuando quieras o necesites hacerlo. Esa sensación de esfuerzo es sólo otra respuesta, como lo es la mente pensando que tiene que descifrar esto y hacerlo bien.

Disfruta de lo que ocurra y de cualquiera de las respuestas que surjan hoy, mientras te sientas durante los diez minutos habituales para formular la pregunta.

## **Día 6 - ¿No está dando resultado la contemplación?**

¿Te parece que tu contemplación no da resultado? Recordemos que nuestra contemplación SIEMPRE funciona, pero puede que no seamos conscientes de cómo funciona exactamente. Hay dos razones por las que sentimos que no funciona:

1. Estamos buscando algún cambio fenoménico como prueba de que funciona. Si hemos estado sintiendo miedo (por ejemplo) y nos preguntamos "¿Es verdad que no estoy a salvo?" como nuestra pregunta diaria, puede que esperemos que el miedo desaparezca y, cuando no lo hace, sintamos que la contemplación no está funcionando. La contemplación nos ayudará a ver que nunca estamos inseguros, que somos el Uno que está más allá de ser afectado por el miedo o incluso de querer que se vaya. Cuando no nos importe si el miedo sigue aún aquí, veremos que nuestra contemplación siempre está funcionando. La contemplación siempre nos devuelve al Silencio que nunca es sufrimiento en absoluto.
2. A veces nuestra contemplación funciona mostrando la creencia real que nos está frenando, en lugar de la que pensábamos. Supongamos que llevamos años intentando trascender el miedo y finalmente llegamos a la contemplación y nos preguntamos: "¿Es realmente cierto que no estoy a salvo?", pero nada parece cambiar en nosotros. Puede que nos sintamos frustrados, enfadados, indignos o atascados porque no podemos deshacernos del miedo. Sin embargo, nuestra contemplación ESTÁ funcionando porque nos está mostrando, a través de nuestra experiencia en la contemplación, ¡que todavía creemos que podemos estar bloqueados, atascados o incapaces de conseguir lo que queremos! Nuestra experiencia siempre refleja lo que creemos que es verdad. Si creemos que no podemos conseguir lo que queremos, ¡no podremos experimentar con éxito una práctica espiritual como la contemplación!

Disfrutemos de nuestros habituales diez minutos contemplativos planteando nuestra pregunta. No importa realmente qué respuestas sean las que vengan y vayan. Algunas respuestas se sienten bien y otras no. Sin embargo, todas son igualmente válidas y se les permite simplemente ser.

## **Día 7 - No buscamos una respuesta definitiva**

La contemplación no tiene un objetivo final y es algo que empezaremos a disfrutar sólo porque nos permite no sufrir. La primera vez que cuestioné una creencia de este modo me sentí más ligera, abierta y libre. Me di cuenta de que no podía sufrir mientras me hacía CUALQUIER pregunta abiertamente. Empecé a amar la contemplación. Empecé a disfrutar cuestionando.

Al darme cuenta de que la experiencia del cuestionamiento era todo lo que buscaba (libertad, claridad, apertura, ausencia de sufrimiento y no saber nada), sentí que la necesidad de conseguir algo, llegar a algún sitio o librarme de algo en mi contemplación disminuía. En algún momento desapareció por completo y no sé, (ni me importa), cuándo. El buscador desapareció. El que necesitaba una respuesta final se disolvió.

¿Cómo sería una respuesta definitiva? Si tomamos nuestro ejemplo anterior del miedo y nos preguntamos: "¿Es realmente cierto que no estoy a salvo?". Tal vez imaginemos que la respuesta final sea la ausencia de miedo, una gran revelación de que estamos a salvo y que siempre lo hemos estado o algún otro acontecimiento que vendrá y se irá. Quizás la respuesta final sea que ¡dejemos de buscar una respuesta final! Quizás la desaparición de cualquier entidad que necesite obtener algo de la contemplación y simplemente relajarse y disfrutar de la tranquila dicha que surge de no estar seguro de nada, sea suficiente. ¡Para mí lo fue!

Vamos a sentarnos hoy, durante nuestros diez minutos habituales de contemplación y a observar lo que ocurra. Vuelve a la pregunta cada unos pocos minutos si lo necesitas.

## **Día 8 - ¿Por qué necesito incluir el ladrido del perro como respuesta?**

Algunas de las formas en que realizamos nuestra práctica espiritual en estas enseñanzas, pueden parecer muy raras o diferentes. Una de las cosas más extrañas que la gente encuentra en la contemplación, es que incluimos como respuesta todo lo que ocurre después de formular la pregunta. Si hacemos la pregunta y el perro ladra, suena el teléfono o estornudamos, todo eso son respuestas y son tan válidas como cualquier pensamiento, revelación o respuesta emocional. Si formulamos la pregunta y oímos el canto de un pájaro, una puerta que se cierra o sentimos el viento en la cara, todas ellas son tan importantes como las respuestas mentales y emocionales.

No excluimos ninguna respuesta. Cuando estamos abiertos a todas las respuestas, ya sean fenoménicas o no fenoménicas (el Ser/Noúmeno), es entonces, cuando estamos siendo el Ser conscientemente. Cuando estamos siendo nuestro verdadero Ser, que está abierto a todo y trata a todos los fenómenos por igual, experimentamos la libertad.

Al sentarnos a contemplar hoy, podemos darnos cuenta simplemente de la tendencia de la mente a dar más importancia a algunas respuestas y a no valorar en absoluto otras. La mente las clasificará según su idea de lo útiles que sean. El ladrido de un perro o un picor en el pie no parecen importantes para la mente. Trata hoy todas las respuestas con la misma importancia y te librarás de la mente.

## **Día 9 - El poder de no saber**

Cuando formulamos una pregunta, estamos afirmando que no sabemos o que partimos de la base de que no sabemos. Cuestionar la verdad de cualquier creencia sólo es posible cuando no estamos seguros de que sea cierta. Si realmente creyéramos que no estamos a salvo (creyéndolo al 100%), nos perderíamos en nuestras experiencias de esta creencia, que se muestra en nuestras vidas como nuestra vida misma.

Querer siquiera cuestionar, significa que estamos empezando a ver el ciclo en el que hemos estado atrapados. Creemos el pensamiento y lo experimentamos como si fuese nuestra vida. A medida que experimentamos esta creencia, le damos aún más importancia y de este modo prestamos más atención aún a la creencia. Y así sucesivamente. Ahora que estás dispuesto a ponerla en duda, debes estar saliendo de ella.

El simple hecho de no saber si algo es realmente cierto (y querer averiguarlo en lugar de creer que lo es) es un superpoder al que tienes acceso como el Ser. Mientras te sientas a contemplar hoy durante los diez minutos habituales, disfrutemos de la capacidad cada vez más profunda de estar abiertos a ver lo que es realmente cierto.

## **Día 10 - Todas las respuestas son iguales**

Hoy vamos a profundizar en por qué tratamos todas las respuestas como iguales cuando las contemplamos. Cuando le ponemos a un tipo de respuesta la etiqueta de "especial", entonces vamos a fijar más nuestra atención en ella, y es muy probable que olvidemos nuestra pregunta y nos fijemos en las respuestas "especiales". Nos demos cuenta o no, todos pensamos que las respuestas mentales y emocionales son especiales y las favorecemos por encima del Silencio, la Quietud y la Presencia.

Detente por un momento y date cuenta de cuántas veces en tu vida te has perdido en pensamientos durante minutos, horas, días o incluso años, en comparación con cuántas veces te has perdido en la Consciencia/Conciencia/Noúmeno. Por muy impactante que sea reconocer nuestra fijación u obsesión con los fenómenos (incluso cuando creemos que amamos más al Ser), una vez que nos damos cuenta, podemos dejar de culparnos (que no es más que otra forma de favorecer una respuesta fenoménica a algo), y simplemente permitir que todas las respuestas sean iguales.

Al sentarnos a contemplar nuestra pregunta hoy, empecemos a darnos cuenta de cuándo tratamos algunas respuestas como más importantes que otras. ¿Tiene más relevancia un pensamiento que dice "¡sí! ¡Realmente no estás a salvo!" que el sonido de la música que sale de la habitación de tu hija o los coches que pasan afuera? ¿El picor en tu cara es en realidad menos útil como respuesta que una contracción en tu estómago? ¿No se trata de un hábito de pensamiento que podemos cambiar? El Ser trata todos los fenómenos por igual, siempre.

## **Día 11 - Ni siquiera el silencio es la respuesta correcta. No hay respuesta correcta (o incorrecta)**

Una cosa que puedes notar, a medida que continúas con tu práctica diaria de la contemplación, es que algo dentro de ti está buscando la respuesta correcta. Puede que tengas la sensación de

que encontrar la respuesta correcta resolverá el problema que te llevó a contemplar tu pregunta. En nuestra práctica vemos que no hay una respuesta correcta o definitiva (ni tampoco errónea). Simplemente se permite que todas las respuestas aparezcan y desaparezcan, y se las trata por igual. Como aprendimos en la lección 2 del Curso Disolviendo el Ego, cualquier cosa que creamos la seguiremos experimentando. Una creencia no es más que un pensamiento al que se le ha prestado mucha atención por parecer especial e importante. Hemos creído que los pensamientos son la respuesta correcta.

Aunque el Noúmeno pareciera hacerse presente de repente cuando formulamos la pregunta, ésta tampoco es la respuesta correcta. No hay respuesta correcta o incorrecta. Nuestro Ser real puede aparecer y se nos mostrará mucho más obviamente como Silencio, Quietud, una sensación de una gran Espaciosidad en la que aparecen todas las respuestas fenoménicas o como el Campo Contextual. Esto ocurrirá más a menudo a medida que profundices en tu práctica de la contemplación, pero seamos claros: incluso el Noúmeno, con cualquier nombre que le demos, no es la respuesta correcta. Es una respuesta que nos hace sentir mejor en nuestro cuerpo (igual que el miedo nos hace sentir peor) pero no es la respuesta correcta.

Al sentarnos hoy a contemplar, recordemos que TODAS las respuestas son sólo respuestas. Algunas nos gustarán más y otras menos, pero todas suceden en el espacio abierto de la pregunta.

## **Día 12 - Al hacer una pregunta estamos siendo el Ser**

Por increíble que parezca, cuando nos hacemos una pregunta en contemplación, en realidad estamos viviendo como el Ser Infinito. El Ser es lo desconocido y no puede ser conocido por la mente. Cuando hacemos una pregunta abiertamente, siendo verdaderamente curiosos, estamos literalmente siendo esa curiosidad y el "no-saber". La atención permanece en una actitud abierta y simplemente observa todas las respuestas y la pregunta, que aparecen y desaparecen. No nos esforzamos por encontrar respuestas, sino que simplemente observamos qué respuestas aparecen cuando formulamos la pregunta. Esta es la libertad de dejar que todos los fenómenos se muevan y cambien como quieran. Las respuestas vienen y van y nosotros nos quedamos simplemente observando y recordándonos la pregunta de vez en cuando.

Mientras contemplamos nuestra pregunta de hoy, notemos lo agradable y relajante que resulta ser ese lugar en el que surgen la pregunta y las respuestas. Simplemente volvemos a la pregunta cuando queremos o lo necesitamos.

## **Día 13 - ¡Saca las palomitas!**

¿Cuál ha sido la última película buena que has visto? ¿La disfrutaste? ¿Podemos llegar a nuestra contemplación de esta misma manera? Sentémonos hoy y veamos la película titulada "mis respuestas a la contemplación" proyectarse en la pantalla de nuestra consciencia. Veamos simplemente la pregunta y las respuestas con nuestros (metafóricos) pies en alto y unas palomitas.

Hoy, mientras nos sentamos a contemplar, reforzamos esa sensación de simplemente permitir que ocurra la contemplación. Ya sea que tengamos una gran revelación o mucha vergüenza seguida de un aluvión de pensamientos, podemos simplemente notar "oh sí, aquí hay otra respuesta emocional" y "oh hay otra respuesta mental" y "afuera escucho la respuesta del claxon de un coche sonando". ¡Todos ellos no son más que actores en tu película de hoy!

## **Día 14 - Esta actitud abierta de cuestionamiento se convertirá en un hábito**

Todo lo que realmente ocurre aquí, es que estamos construyendo un nuevo hábito de permanecer con una pregunta el tiempo suficiente para darnos cuenta de la falsedad de la creencia. No tenemos que encontrar ninguna respuesta concreta ni hacer que ocurra nada en nuestra contemplación. Tal vez nunca nos sintamos satisfechos con nuestra contemplación durante las sesiones habituales y no importa que lo estemos. El éxito se mide por los cambios globales que se producen a lo largo de los 30 días.

Con el tiempo, a medida que desarrollaba constancia, vi que simplemente estar con una pregunta durante 30 días me había permitido romper el hábito de que la atención se dirigiera al pensamiento. Al desafiar la creencia durante 30 días, se habían formado nuevas vías en mi cerebro y las antiguas se habían atrofiado y muerto. "No estoy a salvo" ya no podía pensarse (ni por lo tanto sentirse como miedo) y "ESTOY a salvo" se convirtió en el nuevo pensamiento de moda. Más tarde empezó a aparecer el pensamiento "siempre he estado a salvo" y, por último, también vi cómo empezaba a aparecer "no sé nada" y la dicha venía con él al convertirse en una experiencia vivida.

Todas estas respuestas de pensamientos simplemente sucedieron mientras observaba y sencillamente, seguía preguntando. Tarde o temprano, se verá que Incluso la pregunta está sucediendo espontáneamente, pero por ahora, sólo sigue preguntando abiertamente y te sentirás libre en este momento. Disfruta de tu libertad hoy en tu contemplación. Cada vez que te sientas menos libre, simplemente date cuenta de que estás favoreciendo un tipo de respuesta y vuelve a abrirte a todas las respuestas con la pregunta.

## **Día 15 - Solo hay que volver a la pregunta**

¡Eso es! La contemplación es sólo favorecer suavemente la pregunta por encima de todas las respuestas. Las respuestas no son erróneas; sólo que en realidad no son tan útiles o relevantes para ti, el Ser No-dual. La mente puede preguntar: "¿Por qué la respuesta de sentirse seguro no es la respuesta correcta?". Si tenemos una respuesta correcta, también tendremos que seguir experimentando su opuesto, la respuesta incorrecta de sentirnos inseguros. Tú estás más allá de lo correcto y lo incorrecto, de lo seguro y lo inseguro. Tu eres Ese Lugar en el que la falta de seguridad ni siquiera es concebible.

¿Vivir como el Ser Infinito podría ser simplemente vivir en el no-saber abierto de tu pregunta? ¡Sí! Descubrí que era exquisitamente hermoso vivir simplemente cómo y desde la pregunta (después de que mi resistencia inicial y la búsqueda de la respuesta correcta hubieran desaparecido) y ahora vivo como lo Desconocido todo el tiempo. Tú también puedes hacerlo ahora mismo, si abrazas la simplicidad abierta de la propia pregunta.

Cuando te sientes a contemplar hoy, mira si puedes relajarte un poco más al reconocer que la pregunta está haciendo el trabajo de trascender esta creencia por ti. El cuestionamiento ES la práctica espiritual y todo lo demás sucederá por sí mismo.

## **Día 16 - ¡No sabemos si algo es cierto!**

La simple Verdad que estamos llegando a reconocer cada vez más es solo que nada de lo que pensamos es verdad. Los pensamientos solo ocurren a un cuerpo y una mente, y nunca pueden ver la Totalidad del Ser. Los pensamientos no son erróneos, sino simplemente limitados en su

capacidad de describir la Realidad. Es como pedirle a alguien que vive en un país que describa un lugar extranjero en el que nunca ha estado.

Cualquier creencia que tengamos es simplemente un pensamiento al que se le ha prestado mucha atención, y luego, nuestra experiencia parece estar de acuerdo con la creencia (y nuestro estado emocional también). Pero si somos totalmente sinceros, ¿tenemos alguna prueba de que esa creencia sea cierta? Sólo creemos que es cierta porque la seguimos experimentando, pero como aprendemos en la segunda lección del Curso Disolviendo el Ego, todas las experiencias son sólo un reflejo de nuestras creencias. Debido a esto, debemos descartar nuestras experiencias como evidencia de la verdad de cualquier pensamiento, y sin las experiencias, ¿tenemos alguna prueba de la validez y verdad de cualquier pensamiento o creencia?

Al sentarnos a contemplar hoy, recordemos que no tenemos ninguna prueba de la verdad de ningún pensamiento. Cuestionar a través de la contemplación para averiguar si una creencia en particular es realmente cierta, es lo único sensato que se puede hacer en ese momento, Y es también la única manera de averiguar su verdad o falsedad.

## **Día 17 - Al principio tendremos muchas respuestas fenoménicas**

Cuando empezamos a contemplar una pregunta, al principio podemos notar MUCHAS respuestas fenoménicas. Podemos experimentar muchas respuestas de pensamiento, algunas respuestas emocionales y tal vez sensaciones físicas como contracciones o tensión en el cuerpo. Puede parecer que el Noúmeno está oscurecido, o que ni siquiera podemos oír la respuesta del Silencio o la Quietud. A medida que pasan los días, podemos notar que el Silencio aparece como respuesta más tarde en nuestra contemplación. En algún momento, nos daremos cuenta de que parece que ha habido menos respuestas fenoménicas antes de darnos cuenta del Noúmeno pero recordemos que el Noúmeno sigue sin ser la respuesta "correcta", sino sólo una respuesta con una sensación más agradable).

Incluso podemos empezar a darnos cuenta de que la respuesta del Noúmeno es obvia después de hacer la pregunta sólo una o dos veces. Disfruta de esta progresión, pero recordemos que todas las respuestas son igualmente válidas. El objetivo no es llegar al punto en el que sólo seamos capaces de experimentar el Silencio como respuesta y en el que no experimentemos ninguna respuesta fenoménica, aunque esto puede ocurrir a veces. No hay otro objetivo que no sea el de favorecer suavemente la pregunta.

Contemplemos el día de hoy, como de costumbre, observamos simplemente que las respuestas fenoménicas son muy numerosas, y no importa. Sólo refleja nuestro hábito anterior de fijarnos en los fenómenos por encima de aquello en lo que aparecen. Esto cambiará con el tiempo, a medida que tratemos todas las respuestas por igual.

## **Día 18 - Cuando nos preguntamos abiertamente no podemos sufrir**

Cuando empezamos a contemplar, puede parecer que lo hacemos para llegar a un objetivo final en el que nos liberamos de cualquier creencia, (y su emoción correspondiente), que nos haya llevado a la pregunta. A medida que continuamos contemplando cada día, podemos darnos cuenta de que nuestra motivación para cuestionar está cambiando. Al hacer una pregunta abierta con actitud de curiosidad, nos daremos cuenta de que somos incapaces de sufrir. El sufrimiento siempre proviene de nuestra resistencia a lo que sucede. Al hacer una pregunta abierta a todas las respuestas, experimentamos todo sin oponernos a ello.



No importa lo que surja como una respuesta que normalmente apartaríamos y etiquetaríamos como no deseada, podemos simplemente permitir la respuesta y volver a la pregunta que nos impide sufrir. Incluso si notamos algunas respuestas mentales que son pensamientos que juzgan a otros seres, y sentimos vergüenza y resistencia, podemos simplemente decir que recibimos tres respuestas a la vez. Recibimos respuestas mentales, una respuesta energética de resistencia y una respuesta emocional de vergüenza. Comparemos esto con lo que ocurriría normalmente: nos daríamos cuenta de las respuestas mentales y las veríamos como otra respuesta más, pero quizá entonces, daríamos a la resistencia y a la vergüenza algún significado especial. La atención se centraría probablemente en la resistencia y la vergüenza y nos fijaríamos en ellas, con lo que olvidaríamos nuestra pregunta y empezaríamos a caer en espiral, sintiéndonos cada vez peor a medida que avanzamos.

Al sentarnos a contemplar hoy, notemos y celebremos nuestra incapacidad de sufrir cuando nos hacemos una pregunta de esta manera. De esta forma, podemos liberarnos inmediatamente del sufrimiento.

## **Día 19 - Enfocar la atención en torno a una respuesta ES sufrimiento**

A medida que continuemos desarrollando nuestro nuevo hábito de contemplación cada día, se hará más obvio que la única razón por la que sufrimos es porque nuestra atención se ha ido a una cosa y se queda ahí. Cuando prestamos atención a un objeto (como un pensamiento o una emoción), nos supone un gran gasto de energía ignorar temporalmente el resto de toda la Realidad/Ser, y esto hace que bajen significativamente nuestra frecuencia y nuestros niveles de energía en el cuerpo. En realidad, el sufrimiento es sólo lo que sentimos cuando "nos quedamos vacíos" porque prestamos atención solamente a un objeto.

En nuestra contemplación, estamos aprendiendo a mantener la atención abierta a todas las respuestas y a darnos cuenta rápidamente cuándo la atención se ha cerrado en torno a una cosa o se ha fijado en ella. También nos protegemos contra esto simplemente volviendo a la pregunta con frecuencia. Cuando nos fijamos en una sola respuesta, sufrimos. Los seres humanos suelen vivir toda su vida experimentando sólo las respuestas mentales (y los reflejos emocionales resultantes). En realidad, el sufrimiento es sólo la ausencia de suficiente fuerza vital disponible. Una, más que suficiente, fuerza vital se siente como paz, alegría, dicha y abundancia.

Hoy, mientras te sientas a contemplar tu pregunta, ¿puedes ver que no sólo estás desafiando esta creencia, sino también viviendo como el Ser? Cuando preguntas con curiosidad, estás viviendo libre ahora mismo y permitiendo todo tipo de abundancia.

## **Día 20 - ¡La pregunta ha cambiado! ¿Debería seguir con ella o quedarme con la original?**

A veces, en medio de nuestra contemplación, podemos darnos cuenta de que una pregunta quiere cambiar espontáneamente. ¿Debemos seguir con la nueva pregunta o quedarnos con la anterior? ¿Cómo decidimos? La pregunta cambiará sólo por dos razones, y la primera es que la resistencia está entrando, y la mente está tratando de cambiar a una pregunta con la que se siente más a salvo o que va a mantener las cosas igual en nuestra vida. Cuando esto sucede, la nueva pregunta probablemente se sentirá con menor energía/frecuencia, menos importante e incluso puede provocar contracciones físicas en el cuerpo. Esta es la forma que tiene nuestro cuerpo de decir "No. Esta no es la pregunta correcta, vuelve a la primera".

La segunda razón por la que la pregunta puede cambiar es porque nos ha ido tan bien con nuestra voluntad de desafiar esta creencia, que hemos podido permitir que algunas energías se muevan y se liberen durante este proceso. Cuando esto sucede, podemos notar que se acerca una pregunta aún más directa o relevante, y lo más probable es que nos sintamos entusiasmados con la nueva pregunta. La nueva pregunta tendrá una energía más elevada y se sentirá más importante que la original. Deberíamos seguir con la nueva pregunta si nos hace sentir mejor que la primera. Deberíamos quedarnos con la pregunta original si la nueva la sentimos peor que la primera.

Al sentarnos hoy a contemplar, recordemos que es la voluntad de cuestionar esta creencia lo que está haciendo el trabajo aquí, y no necesitamos preocuparnos demasiado por la sesión de contemplación en sí misma.

## **Día 21 - ¡Sigue adelante!**

A estas alturas de nuestro reto de 30 días, es posible que no sintamos el entusiasmo inicial que teníamos cuando empezamos. Quizá tampoco estemos experimentando aún plenamente la alegría de la contemplación. ¿Qué hacemos cuando perdemos la motivación o nos perdemos un día? ¿Qué hacemos para volver al buen camino?

Cuando nos damos cuenta de que hemos perdido esa sensación de curiosidad e ilusión, podemos comentarlo con nuestros compañeros o pedir ayuda en la comunidad de WhatsApp. Todo el mundo sigue bajo los efectos de nuestros viejos hábitos de inconstancia. Hemos creado hábitos muy fuertes de ser inconstantes sin darnos cuenta. La buena noticia es que ya llevamos 21 días de 30 para construir un nuevo hábito que sustituya al antiguo. Durante un tiempo, experimentamos cómo los viejos hábitos se van debilitando por falta de uso y de interés. También experimentamos cómo nuestros nuevos hábitos se hacen más fuertes y eficaces. No nos juzguemos en absoluto. ¡Me parece increíble que estés aquí y haciendo esto!

Al sentarnos a contemplar hoy, recordemos que lo más importante es nuestra intención y compromiso de desarrollar hábitos constantes de contemplación, eso es lo que más importa, y todo lo demás sucede por sí solo.

## **Día 22 - La resistencia no es personal, sino una experiencia humana**

En mi propio camino, experimenté resistencia a cada cosa nueva que empezaba a hacer. En mi vida y mi despertar espiritual hubo (y sigue habiendo) resistencia a todo lo nuevo. Ahora no me afecta ni me impide ser constante con cualquier cosa que haga porque he visto que no es "mi resistencia". ¿Has conocido a alguien que nunca haya tenido resistencia? Yo no.

Quizás el problema no sea la resistencia que sentimos, sino más bien nuestra tendencia a considerar que es culpa nuestra resistirnos a algo. ¿Y si la resistencia es simplemente una energía, que a su vez, es una especie de inercia al cambio debido a viejos hábitos que hemos formado inconscientemente? ¿Podemos seguir culpándonos por esto si cada ser humano siente resistencia a cambiar algo o hacer algo de forma diferente?

Hoy, mientras nos sentamos a contemplar, nos resistimos a sentarnos o nos sentamos pero sintiéndonos malhumorados por hacerlo, podemos adoptar una nueva actitud. Recordemos que es sólo una energía y que no puede impedirnos avanzar a menos que la convirtamos en "mi

resistencia" o "mi problema". La resistencia simplemente ES. El poderoso mantra que utilicé en momentos como este puede ayudar y dice así: "¿Y qué?" ¿Y qué si sientes resistencia? ¡No es para tanto! Hoy te has resistido a practicar, ¿y qué? ¡Sólo significa algo si tú lo dices!

## **Día 23 - En realidad sólo estamos olvidando lo que sabemos**

En la contemplación, en realidad sólo estamos eligiendo conscientemente olvidar lo que creemos saber. Todos hemos cultivado una red de pensamientos a nuestro alrededor que nos ayudan a definirnos a nosotros mismos, a los demás, al mundo y a nuestro despertar. Estos pensamientos fueron una vez aceptados y muy raramente cuestionados lo más mínimo, e incluso se les puede dar el estatus de ser absolutamente ciertos dentro de nosotros. Piensa en cuántas veces has creído el pensamiento "no soy lo suficientemente bueno" a lo largo de los años en comparación con cuántas veces te has preguntado si esto es realmente cierto.

La voluntad de contemplar la verdad o falsedad de alguna idea que tenemos debe celebrarse porque significa que no nos aferramos tanto a ella. Estamos dispuestos a iniciar la deconstrucción de esa red de pensamientos construida a nuestro alrededor que nos mantiene sufriendo. La contemplación es una forma asombrosa de olvidar lo que una vez supimos.

¿Qué puedes olvidar hoy de ti mismo? ¿De qué has estado tan seguro acerca de los demás, del mundo o de tu despertar? Todo aquello de lo que estés seguro, ¡lo seguirás experimentando! Un ser despierto lo ha olvidado todo y está dispuesto a vivir como el Ser desconocido que es.

Mientras te sientas a contemplar hoy, trata de recordar que no sólo estás mirando por la ventana al paraíso (como hace el yo separado), sino que en realidad estás abriendo la puerta y saliendo a la libertad, al paraíso y a todo lo que puedas desear.

## **Día 24 - Sólo sufrimos por aquello de lo que estamos seguros**

Hoy continuaremos explorando el tema de ayer. Cuando estamos seguros de algo, lo experimentamos completamente como aprendemos en la Lección 2 del curso Disolviendo el Ego. Considera cuánto miedo hemos sentido porque en algún nivel hemos estado absolutamente convencidos de que no estamos seguros, de que la gente no nos aceptará si nos conoce plenamente, etc.

Incluso cuando nos encontramos con un ser despierto o con nuestro amigo que nos dice una y otra vez que ya somos el Ser, que somos amables, perfectos y completos, ¿cuántas veces lo dejamos de lado en el momento en que salimos de una clase o de un Satsang? Estamos TAN convencidos de lo que pensamos y sentimos que anulamos lo que el ser despierto, el maestro, el amigo y el mundo nos dicen. Puede que no digamos verbalmente "eso no es verdad" al maestro o al compañero, pero a poco andar olvidamos lo que hemos oído y nos mantenemos fieles a la vieja forma de vernos a nosotros mismos. Esta fidelidad es simplemente un hábito de formas particulares de pensar que ahora desafiamos con nuestra contemplación.

Al hacer tu contemplación de hoy, ayuda recordar que lo que sabemos nunca ha sido verdad, pero se ha sentido familiar y nos ha dado una ilusión de seguridad. Celebremos que ahora estamos dispuestos a vivir libres mientras cuestionamos todo aquello de lo que estábamos seguros.

## **Día 25 - ¡Mi contemplación sigue sin funcionar!**

**(sentimos que la contemplación no funciona, que no podemos hacerla o nos sentimos estancados)**

¿Sientes que no lo estás consiguiendo? ¿Sigues atascado o te resistes aún a la contemplación? Eso es muy normal. Lo que me importa es que sigas aquí, que sigas leyendo incluso en el día 25. Eso me importa más que el hecho de sentirte bloqueado, porque sé que la voluntad de cuestionar es lo más importante que podemos desarrollar, y tú ya la tienes.

¿Puedes estar bloqueado si eres el Ser Infinito? ¿Puedes estar bloqueado por algo si lo eres todo? ¿Puedes fracasar en la contemplación cuando, de todas formas, sólo eres tú mismo? El cuestionamiento abierto y curioso es lo que es el Ser. No puedes fracasar siendo tú mismo.

Hoy, mientras te sientas a contemplar, ¡trata de reconocer lo increíble que es que estés en el día 25 de 30!

## **Día 26 - ¡La pregunta ya no tiene sentido para mí!**

A veces, en nuestra contemplación, podemos sentir de repente que la pregunta ya no tiene sentido para nosotros. Podemos notar esto como una sensación de que la pregunta ya no es importante o emocionante para nosotros. En un momento dado, habremos desafiado esta creencia de forma lo suficientemente constante como para que la energía de la creencia haya desaparecido de nuestro sistema, y la pregunta ya no resuena en nosotros. En mi propia experiencia, esto me ha ocurrido varias veces.

¿Cómo sabemos cuándo hemos terminado de necesitar una determinada pregunta? ¿Qué señales debemos buscar antes de dejar de preguntar? Éstas son mis recomendaciones, y te pido que te asegures de que se dan ambas antes de dejar la pregunta.

1. Cuando ya no sentimos la emoción negativa que nos impulsó a cuestionar la creencia. (Sí, es absolutamente posible vivir sin miedo, culpa, vergüenza, ira, etc.)
2. La experiencia del mundo exterior en nuestro cuerpo, relaciones, finanzas o trabajo que era un reflejo de esta creencia se ha revertido totalmente. Si estábamos sintiendo miedo, y esto se estaba reflejando como una condición de salud, asegurémonos de que está sanando antes de soltar la pregunta.

Cuando te sientes a contemplar hoy, fíjate si puedes disfrutar de la práctica de la contemplación y de sentirte abierto a todas las respuestas. No necesitamos intentar llegar a un punto final con nuestra práctica, sino sólo hasta un punto en el que siempre disfrutemos de ella.

## **Día 27 - Conviértete en la pregunta y siempre serás libre**

Cuando te enamoras de la contemplación, descubrirás que no te importa tanto obtener un resultado final, ni siquiera cuándo puedes abandonar el cuestionamiento. Con el tiempo, descubrí que, de esta forma tan sencilla, me estaba enamorando de ser el Ser. Al cabo de un tiempo, ya no me hacía la pregunta, sino que veía surgir la pregunta y las respuestas (o veía que eso era lo

que siempre había estado ocurriendo). Más tarde, vi que me había convertido en la pregunta; me acompañaba durante todo el día y seguía apareciendo espontáneamente en mi mente.

La pregunta era como una red de seguridad. A medida que iba entrando y saliendo de mi mente, descubrí que ya no podía perderme durante mucho tiempo en la creencia. El tiempo que podía permanecer creyendo en el pensamiento disminuía cada hora, a medida que el impulso de formular la pregunta se iba creando por sí solo en mi interior. De alguna manera, la pregunta estaba matando mi capacidad de sufrir, y yo simplemente vivía, cada vez más a menudo, como el Ser real.

Finalmente, me di cuenta de que, en cierto modo, me había convertido en el cuestionar. Las preguntas me habían llevado a un lugar en el que ya no me atraía creer nada. Era el cuestionar como forma de vida, más que sentarme a hacerlo como una práctica formal (aunque todavía ocurría así también). Estoy bastante segura de que, si pudiera ver mi propia aura con claridad, ¡parecería un signo de interrogación! Esta forma de vivir me protegió de cualquier sufrimiento posterior, y olvidé cómo sufrir e identificarme con los pensamientos.

Hoy, mientras te sientas a contemplar, puedes saber que ya has empezado a hacerlo, ¡y pronto serás totalmente incapaz de sufrir por creer en pensamiento alguno!

## **Día 28 - ¡No hay pruebas de que ningún pensamiento sea cierto!**

A medida que pasan los días en este reto de 30 días, puede que cada vez esté más claro que la única razón por la que hemos sufrido es porque no hemos sido capaces o no hemos estado dispuestos a desafiar una creencia en particular. No hemos estado dispuestos a preguntarnos si es cierta, porque seguíamos experimentándola como nuestra vida. A medida que empezamos a ver que nuestras creencias se reflejan como nuestra experiencia, vemos que nuestras experiencias (y por tanto la historia de nuestra vida) no es tan fiable como prueba de que una creencia es cierta. Si le preguntara a alguien por qué está tan seguro de que no es merecedor de cosas buenas en la vida, del despertar y de la felicidad, podría señalar su vida y una larga historia de ser tratado mal por la gente, de no ser quien quería o necesitaba ser en cada momento, de perder oportunidades, etc. Todas estas experiencias, sin embargo, son sólo un reflejo de lo que hemos pensado que es verdad. Cuando realmente llegamos a comprender que todas y cada una de nuestras experiencias sólo le ocurrieron al imaginario ser separado que piensa que no es lo suficientemente bueno, por fin podemos ir más allá.

Ninguna experiencia, (por frecuente que sea), es una buena prueba de lo que es cierto para ti. La experiencia es la representación física de las creencias en el mundo. Toda experiencia es falsa porque le ha sucedido a nuestro sentido separado del yo, y tiene un principio y un final. Hoy, cuando te sientes a contemplar, ¡recuerda que todas las evidencias que puedas tener de que la creencia es cierta deben ser descartadas!

## **Día 29 - La creencia, la emoción y la experiencia, todos son la misma vibración**

Cuando tenemos un problema en nuestras vidas, normalmente intentamos cambiar la experiencia externa que estamos teniendo sin mirar la emoción y la creencia que hay detrás. Puede que la experiencia desaparezca temporalmente, pero finalmente acabará volviendo. Cuando empezamos a ver lo que realmente está ocurriendo, por fin podemos resolverlo

permanentemente. Un pensamiento recibe tanta atención, que crea una vía en el cerebro y pensamos mucho en él. Cuando pensamos en un pensamiento con suficiente frecuencia, el cuerpo experimenta la frecuencia de este pensamiento, y esto es lo que llamamos miedo, culpa, ira o cualquier otra emoción. Con el tiempo, la emoción también aparecerá como un acontecimiento o experiencia que seguimos teniendo (o muchas experiencias en diferentes áreas de nuestra vida).

Es importante darse cuenta de que los pensamientos no causan la emoción, y la emoción no causa la experiencia externa en nuestro cuerpo, relaciones, finanzas, etc. El pensamiento (como "no estoy seguro"), el miedo y la experiencia en nuestro mundo, son la misma cosa que aparece de 3 formas diferentes. La misma vibración puede aparecer como un pensamiento, una emoción y una experiencia. Sólo podemos resolver esto alejando la atención del pensamiento cuestionando si es verdad. No podemos creer un pensamiento (que es sólo poner la atención en él) cuando estamos cuestionando si es realmente cierto.

Mientras te sientas a contemplar hoy, intenta recordar que estás trascendiendo esta creencia con sólo preguntarte si es cierta. Si no la pones en duda, la experimentarás como verdadera.

## **Día 30 – La Contemplación es la liberación desplegándose ahora mismo**

A medida que avanzamos en este último día de nuestro desafío, volvamos al sencillo y hermoso poder de la contemplación. Cuando te preguntas si una creencia es realmente cierta, no eres capaz de creer ese pensamiento. Creer un pensamiento es sólo prestarle mucha atención.

Aún más delicioso, es darse cuenta de que, mientras cuestionamos cualquier pensamiento, ¡no podemos creer en ninguno de ellos! Cuando estamos abiertos a ver lo que es realmente cierto, ¡no podemos experimentar ninguna ilusión! Es una noticia asombrosa que nos libera ahora mismo, en este momento. Ya somos libres, por supuesto, pero con esta sencilla forma de contemplación, podemos disfrutar conscientemente de nuestra libertad ahora mismo.

Mientras te sientas a contemplar hoy, felicítate por haber hecho esto durante 30 días (¡o tantos como hayas podido hacer!) y ¡disfruta ahora mismo de tu libertad consciente! ¿Podría ser así de sencilla la liberación y ser simplemente un hábito que podemos adquirir? ¡Sí!