

UNIVERSIDAD DE CHILE  
Facultad de Artes  
Departamento de Artes Visuales

# Presentimiento

*(del Amor)*

Tesis para optar al Título Profesional de Pintora y Poeta

Profesores Guías	Jaime León Ruiz - Tagle Víctor Mena Chouquet Verónica Rojas Ledermann
Artista	María Isabel Motta Arata

Santiago, Chile  
2006

*Dedicada a tod@s l@s Poetas*

*Dedicada al Amor Que no conozco?  
y que leerá estas palabras  
Y observará cómo se vacía mi Corazón  
Para amarte en plenitud*

Isa

# Composición

<i>Síntesis</i> a modo de resumen e introducción	4
<b>Presencia</b>	5
<b>(Pr) Esencia</b>	27
<b>Esencia (pre)</b>	37
<b>Esciencia</b>	53
<b>Es</b>	62
<i>Despedida Comienzo</i>	69
Referencias	70

## **Síntesis** a modo de resumen e introducción

Mi camino como Artista comienza cuando alguien dice “*No destruyas a los Demonios que son parte de nosotros mismos*”<sup>1</sup>

**Tomo** del **Arte** la *expresión del Ser* de la **pintura** el *riesgo* de la **escultura** la *dedicación* del **grabado** el *quitar la máscara* de la **música** el *ritmo* de la **escritura** el *hablar silencioso* de la **fotografía** el *instante* de la **psicología** el *Alma* del que estuve **en amor** - *ada lo invisible* de la **cerámica** el *amor a la tierra* del **cielo** la *inspiración* de la **respiración** el *soltar* de la **religión** la *conciencia del Misterio* y de la **vida** el *realizar los sueños*

Dibujo de este Poema

Isa

---

<sup>1</sup> Jaime León

UNIVERSIDAD DE CHILE  
Escuela de Bellas Artes *Visuales?*

# **PRESENCIA**

Tesis para optar al Título de Poeta

**Artista: María Isabel Motta Arata**

Dedicada a "*Aguas de Marzo*"  
interpretada por  
Elis Regina & Tom Jobim  
(la canción más bella del mundo)

*Te diré lo que hace la rosa del Principito en el laberinto  
del Minotauro Concéntrate en la rosa Miras sus formas  
Cómo es? Quién es? Desapareció (el laberinto)*

Un mendigo había estado sentado más de treinta años a la orilla de un camino. Un día pasó por allí una desconocida. “Una monedita”, murmuró mecánicamente el mendigo, alargando su vieja gorra. “**No tengo nada que darte**”, dijo la desconocida. Después preguntó: “Qué es eso en lo que está sentado?” “Nada”, contestó el mendigo. “Sólo una caja vieja. Me he sentado en ella desde que tengo **m e m o r i a**”. “Alguna vez has mirado lo que hay dentro?”, preguntó la desconocida. “No” dijo el mendigo. “Para qué? **NO hay nada dentro**”, “Échale una ojeada”, insistió la desconocida. El mendigo se las arregla para abrir la caja. Con asombro, incredulidad y alborozo, vio que la caja estaba llena de oro.

*Yo soy* la desconocida que no tengo nada que darte y que te dice que mires dentro. “*Pero yo no soy un mendigo!*”, te oigo decir. Los que no han encontrado su verdadera riqueza, que es la alegría radiante del Ser y la profunda e inmovible paz que la acompaña, son mendigos (escúchalos al hablar, el ritmo). Buscan afuera mendrugos de placer o de realización para lograr la aceptación, la seguridad o el amor, mientras llevan dentro un tesoro que no sólo incluye todas esas cosas sino que es infinitamente mayor que todo lo que el mundo pueda ofrecer.

La palabra **Iluminación** evoca la idea de un logro sobrehumano y el ego quiere conservar las cosas así, pero es simplemente el estado natural de sentir la unidad con el Ser. Es un estado de conexión con algo inconmensurable, insondable (olvídate de los minimalistas) e indestructible, algo que, casi paradójicamente, es esencialmente Tú y, sin embargo, es mucho más grande que tú. Es encontrar tu verdadera naturaleza más allá del nombre y de la forma. La incapacidad de sentir esta conexión da lugar a la ilusión de

la separación, de ti mismo y del mundo que te rodea. Entonces, te percibes a ti mismo, consciente o inconsciente mente, como un fragmento aislado. Surge el miedo y, el conflicto interior y exterior se vuelve la norma.

Me encanta la sencilla definición de la iluminación dada por Buda como “*el fin del sufrimiento*”. No hay nada sobrehumano en esto, *cierto?* Por supuesto, como toda definición, es incompleta. Sólo dice lo que la iluminación no es: no es sufrimiento. Pero *qué queda cuando ya no hay sufrimiento?* El Buda no habla sobre esto y su silencio implica que tienes que averiguarlo por ti mismo. Usa una definición negativa para que la mente no la convierta en algo en lo que se deba creer o en un logro sobrehumano, una meta que es imposible de alcanzar. A pesar de esta precaución, la mayoría de los budistas aún cree que la iluminación es para Buda, no para ellos, al menos no en esta vida.

*El Ser es la única Vida, eterna, siempre presente,* más allá de las miles de formas de la vida que están sujetas al nacimiento y a la muerte. Sin embargo, el Ser no sólo está más allá sino también profunda mente dentro de cada forma como su esencia íntimamente invisible e indestructible. Esto significa que es accesible a ti ahora como tu propio ser más profundo, tu verdadera naturaleza. No trates de entenderlo. Puedes conocerlo sólo cuando la mente está inmóvil. Cuando estás presente, cuando tu atención está completa e intensamente en el Ahora, se puede sentir el Ser, pero nunca puede ser entendido mental mente. Recuperar la conciencia del Ser y permanecer en ese estado de “*sentimiento – realización*” es la iluminación.

La palabra *Dios* se ha vuelto vacía de significado a través de miles de años de mal uso. Yo la uso a veces. Por mal uso entiendo que las personas que nunca han tenido ni un atisbo del *reino de lo sagrado*, de la infinita bastardad que hay detrás de esta palabra, la usan con gran convicción, como si supieran de qué están hablando. O argumentan contra él, como si supieran qué están negando.

Ese mal uso da lugar a creencias y afirmaciones absurdas y a engaños del ego, tales como “*Mi o nuestro Dios es el único Dios verdadero*” o la famosa afirmación de Nietzsche “*Dios ha muerto*”.

La palabra *Dios* se ha convertido en un concepto cerrado. En el momento en que se pronuncia, se crea una imagen mental, quizá ya no la de un anciano con barba blanca, pero si una representación mental de alguien o algo externo a uno y, casi inevitablemente, algo o alguien masculino.

Ni *Dios* ni *Ser* ni ninguna otra palabra pueden definir o explicar la inefable realidad que hay detrás de ellas, así que la única cuestión importante es si la palabra es una ayuda o un obstáculo para permitirte experimentar Aquello que señala. ¿Señala más allá de sí misma, hacia esa *realidad trascendental* o tiende demasiado *fácilmente* a volverse sola mente una idea en tu cabeza en la que crees, un ídolo mental?

La palabra *Ser* no explica nada, pero tampoco lo hace la palabra Dios. Sin embargo *Ser* tiene la ventaja de que es un concepto abierto. No reduce lo *infinito invisible* a una realidad finita. Es imposible formarse una imagen mental de ello. Nadie puede reclamar la posesión exclusiva del Ser. Es su propia esencia y es inmediata mente accesible a ti como la sensación de tu propia **presencia**, la comprensión de *Yo soy* que es anterior a *yo soy esto* o *yo soy aquello*. Así que hay *sola mente* un *pequeño paso* de la palabra Ser a la experiencia del Ser.

El mayor obstáculo para experimentar esta realidad es la identificación con tu mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. No ser capaz de dejar de pensar es una calamidad terrible, pero no nos damos cuenta de ello así que se considera normal. Este *ruido* mental incesante nos impide encontrar ese reino de *quietud interior* que es *inseparable del Ser*. También crea un falso ser hecho por la mente que arroja una

sombra de temor y de sufrimiento. Observaremos todo esto con más detalle posteriormente.

El filósofo Descartes creía que había encontrado la verdad fundamental cuando hizo su famosa aseveración: “*Pienso, luego existo*”. De hecho había dado expresión al **error básico: equiparar pensar con Ser e identidad con pensamiento**. El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación permanente, en un mundo *enfermiza mente* complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la creciente fragmentación de la mente. La **iluminación** es un **estado de totalidad**, de estar “*en unión*” (la **rahíz** de todo, para un momento que desapareció, que se manifiesta Ahora en un nuevo estado de conciencia) y *en paz*. En unión con la vida en su aspecto manifestado, el mundo, así como con tu ser más profundo y con la vida no manifestada, en unión con el Ser. La **iluminación** no es solamente el fin del sufrimiento y del conflicto continuo interior y exterior (nos relacionamos con el mundo como nos relacionamos con nosotros mismos), sino también el **fin de la terrible esclavitud del pensamiento incesante**.

Nota: Verdad que no crees que “*para (Ser) plena mente Artista hay que tener 53 años y pintar (se) de gris medio*”  
¡Qué increíble liberación!

La identificación con tu mente crea una **pantalla opaca** de *conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones* que bloquea toda relación verdadera, se interpone entre tú y tu propio yo, entre tú y tu prójimo, entre tú y la naturaleza, entre tú y Dios. Es esta pantalla de pensamiento la que “**crea**” la **ilusión de separación**, la ilusión de que existes tú y un “otro” total mente separado. Entonces, olvidas el hecho esencial de que, bajo el nivel de las apariencias físicas y de

las formas separadas, eres “Uno” con todo lo que es. Con “olvidar” quiero decir que ya no puedes sentir esta unidad como una realidad autoevidente. Puede que *creas* que es verdad, pero *ya no sabes que es verdad*. Una creencia puede ser consoladora. Sin embargo sólo a través de tu propia experiencia se vuelve liberadora.

Pensar se ha vuelto una enfermedad. La enfermedad ocurre cuando las cosas se desequilibran. Por ejemplo, no hay nada malo en que las células se multipliquen y dividan en el cuerpo, pero cuando este proceso continúa sin tener consideración al organismo total, las células proliferan y tenemos una enfermedad.

Nota: *La mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente. Utilizada en forma inadecuada, sin embargo, se vuelve muy destructiva. Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que la utilices inadecuadamente, generalmente **no la utilizas en absoluto**. Ella te utiliza. Esa es la *enfermedad*. *Crees que eres tu mente*. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti.*

Sólo porque puedes resolver un crucigrama o resolver una obra pictórica no quiere decir que uses tu mente. Así como a los perros les encanta roer huesos, a la mente le encanta hincarle el diente a los problemas (los famosos “pies forzados”). Por eso haces crucigramas y construyes obras. Déjame preguntarte esto: *¿Puedes liberarte de tu mente a voluntad? ¿Haz encontrado el botón de apagar?* Entonces, la mente te está usando. Estás identificado inconscientemente con ella, de modo que ni siquiera sabes que eres su esclavo. Es casi como si estuvieras poseído, sin saberlo y por lo tanto tomas a la entidad que te posee por ti mismo. **El comienzo de la libertad es la comprensión de que no eres** la entidad que te posee, **el que piensa**. Saber esto te permite observar a esa

entidad. En el momento en que empiezas a *observar al que piensa* se activa un nivel más alto de conciencia. Entonces comienzas a darte cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, que el pensamiento es sólo un minúsculo aspecto de esa inteligencia. También te das cuenta de que todo lo que importa verdaderamente – *la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interior* – surgen de un lugar más allá de la mente. Comienzas a despertar.

Qué quiere decir exacta mente “*observar al que piensa*”? Cuando alguien va al médico y dice: “*Oigo una voz en mi cabeza*” probablemente lo remitirán a un psiquiatra. El hecho es que, de forma muy similar, prácticamente todo el mundo oye una voz, o varias voces, en su cabeza, todo el tiempo: los procesos involuntarios de pensamiento que tú no te das cuenta que puedes detener. Los monólogos o diálogos continuos.

Probablemente te haz cruzado en la calle con “locos” que hablan o murmuran para sí mismos incesante mente. Bueno, esto no es muy diferente de lo que haces tú y otras personas “normales”, excepto por el hecho de que tú no lo haces en voz alta (*o no?*). La voz *comenta, especula, juega, compara, se queja, acepta, rechaza*, y así sucesiva mente. La voz no es *necesaria mente* relevante para la situación en la que te encuentras en ese momento; puedes estar revisando el pasado reciente o lejano o ensayando o imaginando posibles situaciones futuras. En este caso, *frecuente mente* imaginas resultados negativos o problemas; este proceso se llama “*preocuparse*”. A veces esta pista de sonido va acompañada por imágenes visuales o “*películas mentales*”.

Incluso si la voz es relevante para la situación del momento, la *interpretarás de acuerdo con el pasado*. Esto se debe a que la voz pertenece a tu mente condicionada, que es el resultado de toda tu historia (pasada) así como el escenario mental de la cultura colectiva que heredaste. Así, *ves y juzgas el presente con los ojos del pasado y obtienes una visión de él totalmente distorsionada*. No es raro que esa voz sea el peor enemigo de la

persona. Muchos viven con un torturador en la cabeza que continuamente los ataca y los castiga y les drena la energía vital. Esto causa sufrimiento e infelicidad así como enfermedad.

Lo bueno es que *puedes liberarte de tu mente*. Esa es la *única liberación verdadera*. Puedes dar el primer paso ahora mismo. Empieza por oír la voz de tu cabeza tan a menudo como puedas. Presta atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, esos viejos discos que han sonado en tu cabeza quizá durante años. Eso es lo que llamo “*observar al que piensa*”, que es otra forma de decir: escucha la voz de tu cabeza, estés allí como si fueses un **testigo**.

Cuando escuches esta voz hazlo imparcial mente. Es decir, **no juzgues**. No juzgues o condenes lo que oyes, porque *hacerlo significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta trasera*. Pronto empezarás a darte cuenta de esto: **está la voz y estoy yo** escuchándola, observándola. Esta comprensión del Yo soy, esta sensación de tu propia **presencia**, no es un pensamiento. Surge de más allá de la mente.

Así pues, cuando escuchas un p e n s a **miento**, eres conciente no sólo del pensamiento, sino de ti mismo como testigo de él. A aparecido una nueva dimensión de conciencia. Mientras oyes el pensamiento sientes una *presencia conciente* – tu Ser más profundo – más allá o debajo del pensamiento, como quien dice. El pensamiento entonces pierde su poder sobre ti y rápidamente se calma porque ya no le das energía a la mente por medio de la identificación con ella. Este es el comienzo del fin del pensamiento involuntario y compulsivo.

Cuando un pensamiento pierde fuerza, experimentas una discontinuidad en la corriente mental, una brecha de “*no mente*”. Al principio las brechas serán cortas, unos segundos tal vez, pero gradualmente se harán más largas. Cuando ocurren esas rupturas experimentas cierta quietud y paz dentro de ti. Es el comienzo de tu *estado natural de*

*percepción de la unidad con el Ser*, que general mente está **oscurec - ida** por la mente. Con la práctica, la sensación de *quietud y paz* se hará más profunda. De hecho, esta profundidad no tiene fin. También sentirás una sutil emanación de **gozo** que surge de lo profundo del interior: el gozo de Ser.

No se trata de un estado de trance, en absoluto. Aquí no hay pérdida de conciencia, es todo lo contrario. Si el precio de la *paz* fuera una disminución de tu conciencia y el precio de la quietud una falta de vitalidad y estado de alerta, no valdría la pena tenerlas. En este estado de *unión interior*, estás mucho más alerta, más despierto que en el estado de identificación con la mente. Estás completa mente presente. También aumenta la frecuencia de *vibraciones* del campo de energía que da vida al cuerpo físico.

Según profundizas en este reino de la **no – mente**, como es llamado a veces en Oriente, **creas** un *estado de conciencia pura*. En este estado sientes tu propia **presencia** con tal *intensidad y gozo*, que todo el pensamiento, todas las emociones, tu cuerpo físico, así como el mundo exterior, se vuelven relativa mente insignificantes en comparación con ello. Y sin embargo no es un estado egoísta sino un estado sin ego. Te lleva más allá de lo que antes considerabas “*tu propio ser*”. Esta **p r e s e n c i a** es esencial mente Tú y al mismo tiempo inconcebiblemente mayor que tú.

En lugar de “*observar al que piensa*” puedes crear también una brecha en la corriente de la mente simple mente dirigiendo el foco de tu atención hacia el **Ahora**. *Vuélvete intensa mente consciente del momento presente*. Esto es algo *profunda mente* satisfactorio. De esa forma apartas la conciencia de la actividad de tu mente y creas una brecha de no – mente en la que estás muy alerta y consciente, pero no pensando. Esencia de la meditación.

En tu vida diaria, puedes practicar esto tomando una *actividad rutinaria* que normalmente es sólo un medio para un fin: y préstele su más completa atención,

de modo que se convierta en un fin en sí mismo. *Tu vida puede ser una completa meditación.* Por ejemplo, cada vez que subas o bajes las escaleras en tu casa o en tu lugar de trabajo, pon mucha atención a cada paso, a cada movimiento, incluso a tu respiración. Estás total mente presente. O cuando te laves las manos, presta atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con la actividad: el sonido y el tacto del agua, el movimiento de tus manos. *Observa el flujo de la respiración:* observa que inspiras y que lo más importante es soltar todo el aire y por sí mismo el flujo vuelve a ti, sin forzar nada, con una profunda fuerza. Que bien conoces esto...

Imagen: Tal si fueran ropas y piel  
*Desprenderse* de la *memoria*, desprenderse del *futuro*,  
desprenderse de la *historia*, desprenderse de la *identidad*, desprenderse de  
la *rabia*, desprenderse del *dolor*, desprenderse del *miedo*, desprenderse  
del *t i e m p o*,  
desprende... *rse*, Ser.

Hazte consciente de una sensación de *presencia silenciosa* y poderosa. Hay cierto criterio por el que puedes medir tu éxito en esta práctica: el *grado de paz* que sientes interior mente.

Así pues el único **paso vital** en tu **camino** hacia la **iluminación** es este: *aprender a dejar de identificarte con tu mente.* Cada vez que creas una brecha en el *fluir* de la mente, la **luz** de la conciencia se vuelve más fuerte. Un día puede que te sorprendas a ti mismo sonriendo a la voz de tu cabeza, como sonreirías ante las travesuras de un niño. Esto significa que ya no te tomas tan en serio el contenido de tu mente puesto que el sentido de ti mismo no depende de él.

*Tu mente es un instrumento, una herramienta.* De hecho **a mayor conciencia, más instrumento te vuelves del Ser.** La mente está ahí para utilizarla en una tarea específica y cuando se termina la tarea, hay que dejarla de lado. Como se usa ahora, diría que el ochenta o noventa por ciento del pensamiento de las personas es, no sólo repetitivo e inútil, sino que por su naturaleza disfuncional y a menudo negativa, también perjudicial. Observa tu mente y descubrirás que esto es verdad. Ella causa una pérdida grave de energía vital. Este tipo de pensamiento compulsivo es en realidad una adicción. *¿Qué es lo que caracteriza una adicción?* Simplemente esto: ya no sientes que puedes elegir detenerse. Parece más fuerte que tú. También te da una sensación falsa de placer, placer que *invariablemente* se convertirá en dolor.

Eres adicto al pensamiento porque estás identificado con él, lo que significa que derivas tu sentido de ti mismo **del contenido** (aunque sea “formal” y esta formalidad se base en los códigos *aparente mente* universales y, *definitiva mente*, finitos) y **actividad de tu mente**: el qué. **Porque crees que dejarías de ser si dejaras de pensar.** Según creces, formas una imagen mental de quién eres, basada en tu condicionamiento personal y cultural. Podemos llamar a este **ser fantasmal** el **ego**. Consiste en actividad mental y sólo se puede mantener activo por medio del pensamiento constante. El término ego significa diferentes cosas para las diferentes personas, pero cuando lo uso aquí significa un **falso ser**, “creado” por la identificación con la mente.

*Para el ego, el momento presente casi no existe.* Lo único que se considera importante es el pasado y el futuro. Esta inversión total de la verdad es la causante de que en su “*modalidad de ego*”, *la mente sea tan disfuncional.* Está siempre preocupada de mantener el pasado vivo porque sin él *¿quién eres?* Se proyecta constantemente hacia el futuro para asegurar su supervivencia y para buscar algún tipo de alivio o de realización en él. Dice: *“Un día, cuando esto, aquello o lo de más allá ocurra, voy sentirme bien, feliz, en paz”.*

Incluso cuando el ego parece estar ocupado con el presente, no es el presente lo que ve: lo percibe en *forma* completamente **errónea** porque **lo percibe con los ojos del pasado**. O reduce el presente a un medio para lograr un fin, un fin que siempre está en el futuro proyectado por la mente. Observa tu mente y verás que así es como funciona.

*El momento presente tiene la clave de la liberación.* Pero no puedes encontrar el momento presente mientras seas tu mente. *Cómo hacerlo?* Contáctate con tu cuerpo. Toma contacto con las sensaciones que sientes en el cuerpo. Ahora, que estás en contacto: *en qué parte sientes la sensación?* No la nombres. *Acógela, acéptala y observa* cómo emana, lentamente un calor desde tu pecho: es el fuego del Ser que transforma, **transmuta cualquier energía en Ser**. Ahora, respira normal y la espiración realízala lo más profundamente que puedas. Estás en el Ahora.

*No quieres perder la capacidad de análisis? No quieres perder el pensamiento?* El predominio de la mente no es más que una etapa en la evolución de la conciencia. Necesitamos pasar **urgente mente** a la próxima etapa; si no, seremos destruidos por la mente, que se ha convertido en un monstruo. Hablaré con más detalle sobre esto después. **Pensamiento y conciencia no son sinónimos**. El pensamiento es sólo un pequeño aspecto de la conciencia. El pensamiento no puede existir sin la conciencia, pero **la conciencia no necesita al pensamiento**.

La **iluminación** significa **levantarse por encima del pensamiento**, no caer a un nivel inferior del pensamiento, el nivel de un animal o una planta. En el estado iluminado, todavía usas tu mente pensante cuando la necesitas, pero en una forma mucho más enfocada y efectiva. La usas sobre todo con fines prácticos, pero está libre del diálogo interno involuntario y hay una quietud interior. Cuando usas la mente y particularmente cuando se necesita una **solución creativa**, *oscilas unos cuantos minutos entre el pensamiento y la quietud, entre la mente y la no – mente. La no – mente es conciencia sin pensamiento.*

*Sólo de esta forma es posible pensar creativa mente*, porque sólo de esta forma el pensamiento tiene poder real. El pensamiento solo, cuando no está conectado con el reino mucho más vasto de la conciencia, se vuelve rápidamente: estéril, insensato, destructivo.

La *mente* es esencialmente una máquina de supervivencia, sobrevivencia. *Ataque y defensa* contra otras mentes, recoger, almacenar y analizar información: es en lo que es buena, pero **no es creativa en absoluto**. Todos los **Artistas** verdaderos, lo sepan o no, *crean desde un lugar de no – mente, de quietud interior*: como tú cuando realizas esas obras que no muestras a nadie. *La mente entonces da forma a la visión o impulso creativo*. Incluso los grandes científicos han dicho que sus significativos logros creativos llegaron en un momento de quietud mental donde el pensamiento juega un papel subordinado en la breve y decisiva fase del acto creativo en sí mismo.

Así pues yo diría que la sencilla razón por la que la mayoría de los *pintores / escultores / fotógrafos / grabadores / dibujantes* **no son creativos**, no es porque no saben pensar sino *¡porque no saben cómo dejar de pensar!* Incluso, aun se ocupan de si esto es pintura o es... da lo mismo! *El Arte tiene un propósito sagrado*: que la **Humanidad** vuelva a **habitar desde el Ser**. Por tanto, *despertar de la mente!* Seguir al nuevo estado de conciencia: el Ahora. La **presencia** de lo **Uno**.

La obsesión no es un estado de Ser. Es el ego ansioso intentando cazar el deseo (que no es real). El deseo siempre existe en la creencia de que es carente. Creamos una cultura deseante, por ello que *el Arte debe resolverse en el gesto esencial*: la economía de medios lo abarca, lo implica todo: el material, el espacio, el gesto; mientras menos desplazamiento, mientras más conciencia, inmediatez. Vamos a la gente y buscamos el espacio más accesible para su acogida.

*Somos instrumentos.* No es necesario el viaje, el perfeccionamiento. En el Ahora posees todo. El Ser siempre es perfecto, descubrirlo es tomar conciencia de que el error no existe, sólo existen distintos estados de conciencia. Y es algo que se realiza Ahora: es necesario cargar con la energía del Ahora lo que se realiza y **desprenderse** de ella. De esta forma la Humanidad se desprenderá progresivamente del sufrimiento. **Camino del Ser.**

*Sólo se Es en el Ahora. Soy. Somos.*

No fue por medio de la mente, del pensamiento, como el milagro de la vida sobre la tierra o el de tu propio cuerpo, fueron creados y se sostienen. Hay claramente una inteligencia trabajando que es mucho más grande que la mente *¿Cómo puede una simple célula humana que mide 1/1.000 de pulgada contener instrucciones en su ADN que llenarían mil libros de seiscientas páginas?* Cuanto más aprendemos sobre el funcionamiento del cuerpo, más descubrimos cuán vasta es la inteligencia que funciona en él y qué poco conocemos. Cuando la mente se vuelve a conectar con esto, se vuelve una herramienta suma mente maravillosa. Entonces *le sirve* a algo más grande que ella misma.

*Las emociones?* La mente en la forma en que uso la palabra, no es solamente el pensamiento. Incluye las emociones así como todos los patrones de reacción inconscientes de tipo mental – emocional. ***La emoción surge en el punto en que se encuentran la mente y el cuerpo.*** Es la reacción del cuerpo a tu mente, o podríamos decir, un ***reflejo de tu mente en el cuerpo.*** Por ejemplo: un pensamiento de ataque, un pensamiento hostil “creará” un aumento de energía en el cuerpo que llamamos cólera, Ira. El cuerpo se alista a luchar. El pensamiento de que estás siendo amenazado, física o psicológicamente, hace que el cuerpo se contraiga, y ese es el aspecto físico de lo que llamamos miedo: por eso que los ejércitos nos producen la sensación de gente

apretada (atrapada?), cómo los gimnasios: variaciones sobre un mismo tema. *No se vaya a soltar qué?* La investigación muestra que las emociones fuertes incluso producen cambios bioquímicos en el cuerpo. Estos cambios bioquímicos representan el aspecto físico o material de la emoción. Por supuesto, no eres consciente *habitual mente* de estos patrones de pensamiento, y a menudo sólo observando tus emociones puedes hacerlos conscientes.

*Cuánto más identificado estás con tu pensamiento, tus gustos, tus odios, tus juicios e interpretaciones, es decir cuanto menos presente estés como la conciencia que observa, más fuerte será la carga de energía emocional*, seas consciente de ello o no. Si no puedes sentir tus emociones, si estás desconectado de ellas, eventualmente las experimentarás en un nivel puramente físico. Un “patrón emocional inconsciente” puede incluso manifestarse como un evento externo que aparentemente te sucede a ti. He observado que la gente que lleva dentro mucha ira sin ser consciente de ella y sin expresarla, tiene más posibilidades de ser atacada, verbal o incluso físicamente, por otras personas iracundas y a menudo sin razón aparente. Tienen una fuerte emanación de ira que ciertas personas reciben *subliminal mente* y que dispara su propia ira latente.

Nota: Si tienes dificultad para sentir tus emociones, empieza por concentrar tu atención en el *campo de energía interior de tu cuerpo*. Siente el cuerpo desde dentro. Esto también te pondrá en contacto con tus emociones.

Si quieres conocer *real mente* tu mente, el cuerpo te dará siempre un reflejo verdadero. Observa la emoción o más bien *siéntela* en tu cuerpo. Parece obvio, porque la verdad es que en el único lugar en que se siente la emoción es en el cuerpo; sin embargo, la mayoría de las veces te saltas este paso y la llevas a la cabeza: el “dolor psíquico” o la pena en el cuerpo es sólo dolor, **cuando llevas el dolor a la cabeza se transforma en sufrimiento.**

Por ello, conéctate *sólo* con la sensación física, *no la transformes en pensamiento, no la transformes en mente*. Si hay un conflicto aparente entre ellos: el pensamiento será la mentira, **la emoción será la verdad**. No la verdad última de quién eres, pero si la verdad relativa de tu estado mental en este momento. Ahora.

El conflicto entre los pensamientos superficiales y los problemas mentales inconscientes es ciertamente común: observa el mundo, obsérvate a ti mismo. Puede que ni siquiera seas capaz de traer a la conciencia en forma de pensamientos tu actividad mental inconsciente, pero esta *siempre se reflejará en el cuerpo como una emoción y de esto sí puedes ser consciente*. **Observar una emoción** de este modo es básicamente **lo mismo que escuchar u observar un pensamiento**. La única diferencia es que, mientras un pensamiento está en tu mente, una emoción tiene un fuerte componente físico, por lo tanto se siente primariamente en el cuerpo. Entonces, permítes que la emoción esté allí sin ser controlado por ella. Ya no eres la emoción; **eres el observador**, la **presencia** que observa. **Si practicas esto, todo lo que es inconsciente en ti saldrá a la luz de la conciencia**.

*Es más práctico observar nuestras emociones y no dejar que se transformen en pensamientos*. Convierte en un hábito preguntarte **qué siento (Ahora)?** El preguntarte por una emoción pasada es haber viajado a un lugar de tu memoria y conectarte con el pensamiento, de ese entonces, que gatilla la emoción: mucho trabajo. El tema es: *qué siento (Ahora)?* Esta pregunta te orientará en la dirección correcta. Pero no analices, *simple mente* observa. **El camino al Ser en verdad es muy simple**, sólo hay que cambiar hábitos, Ahora. Observa lo que sientes. Enfoca tu atención en el interior. Siente la energía de la emoción. Si no hay emoción presente, lleva tu atención más profundamente al campo de energía interior de tu cuerpo. Es la *puerta de entrada al Ser (el portal del Cielo)*.

*“Sé que vivir es entender que el Cielo espera”...<sup>2</sup>*

**El Arte es un medio para Ser**, para que la Humanidad despierte, ese es el sentido de la obra, y puede convertirse en el más importante instrumento si todos los Artistas se vuelven conscientes. De lo último que te desprendes es de la vergüenza, otra forma de miedo:

*“Víveme sin miedo ahora, que sea una Vida y sea un Ahora No me dejes libre aquí desnudo en este espacio que ahora es tuyo, te ruego!..*

*Créeme esta vez...*

*Hay, entre mi realidad, hoy yo tengo algo más que jamás tuve ayer, necesitas vivirme un poco más...*

*Haz abierto en mi la fantasía, me esperan días de una ilimitada dicha...*

*Me enfocas. Me diriges, pones las ideas...*

*Deja la apariencia y toma el sentido, y siente lo que llevo dentro”<sup>3</sup>*

Olvidé la “Odisea”, no le escribo a Penélope. Ya no es necesario que nadie más la viva. Síntesis. Escritura. Le escribo al Amor. Es verdad, me interesa la humanidad, pero de la humanidad el que más me interesa eres Tú, Ahora. La verdad es que eres la persona que más me hace reír en el mundo, y no es algo menor. Es quizás lo más importante como el compartir una música, un ritmo en el Alma, un aroma, una promesa. *Sientes como el tiempo no existe en el Ser, en el Alma?*

Una emoción habitual mente “representa” un patrón de pensamiento amplificado y energizado (sabemos que toda representación no es real), y puesto que a menudo es una carga energética excesiva, no es fácil *inicial mente* permanecer presente lo necesario

---

<sup>2</sup> Canción popular

<sup>3</sup> Canción popular

para poder observarlo. Quiere apoderarse de ti y *generalmente* lo logra, a menos que haya suficiente **presencia** en ti. Si eres empujado a la identificación inconsciente con la emoción por la falta de presencia, lo que es normal, la emoción “temporalmente” se convierte en ti. A menudo se crea un círculo vicioso entre tu pensamiento y la emoción: se alimentan recíproca mente. El “patrón de pensamiento” **crea** un reflejo magnificado de sí mismo en “*forma*” de emoción y la frecuencia vibratoria de la emoción continúa alimentando el patrón de pensamiento original, por ejemplo: una idea “mi padre era...” (¿?, el tiempo no existe). Descubres que es *sólo una idea*, una “creación” **que puedes transformar** *Ahora*: siente la energía, olvídate del pensamiento y contáctate con tu cuerpo, *dónde la sientes?* Es como una angustia difusa en el centro del pecho, que se moviliza de arriba a bajo sutilmente. **Acógela**. Observa cómo se va aquietando su movimiento y sientes su aceptación. Ahora surge un calor en esa misma zona que comienza a expandirse. Lo lograste! Es tu Ser.

Nota: Al permanecer mentalmente en la situación, evento o persona *que percibimos como causa* de la emoción, el pensamiento le brinda energía a la emoción, que a su vez energiza el “patrón de pensamiento” y así sucesiva mente.

***Pero tú ya lo sabes resolver!***

Básicamente, te recuerdo, todas las emociones son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la pérdida de conciencia de quién eres **“más allá” de nombre y de la forma**. Por su naturaleza indiferenciada, es difícil encontrar un nombre que describa precisamente esta emoción. **“Miedo”** se aproxima, pero es más bien una *sensación difusa* que se encuentra *entre la angustia y la inquietud* que conoces tan bien. Es una *situación continua de amenaza*, que también incluye un *profundo sentido de abandono* (que es absurdo que sientas Ahora que me tienes, que siempre me has tenido) y *falta de plenitud* (por eso tu énfasis en ella). Es más simple llamarla **“sufrimiento”** donde el tinte variará dependiendo de cada Ser.

*Mientras más brillante el tinte, más puro el Ser que, por su puesto, no tiene nada que ver con lo visual, sino con lo invisible. Como cuando te (re) conozco y me impacta tu energía. Es una energía que conozco desde siempre. Eterna.*  
PD: Ahora, necesitamos algo más: Estar “...pues sabemos lo que es necesidad”<sup>4</sup>

Manos a la obra: una de las principales **tareas de la mente** es combatir o suprimir este **sufrimiento** emocional, lo cual es una de las razones para su incesante actividad, pero todo lo que puede lograr es **ocultarlo** temporal mente. De hecho, *cuanto más se esfuerza la mente por librarse del sufrimiento, mayor es este. La mente nunca puede encontrar la solución*, ni puede permitirte que la encuentres, porque ella misma es una parte intrínseca del “problema”. Imagina a un jefe de policía tratando de encontrar un pirómano cuando el pirómano es el jefe de policía. No te librarás del sufrimiento hasta que dejes de *derivar, desplazar, representar*, tu sentido de ti mismo de la identificación con la mente, es decir, con el ego. Entonces, la mente es derrocada de su lugar de poder y el *Ser* se revela como la verdadera naturaleza. *Como tu verdadera naturaleza*

El **único riesgo real** y que vale la pena Vivir es **Amar**, cuando *verdadera mente* amas, *amas el Ser de todo*. Cualquier otro “riesgo” es un desplazamiento de lo mismo, más o menos superficial. Cuando sentimos la certeza de encontrarnos, nos podemos desprender de todo para estar y Ser. *Para qué desplazarlo al Ser?* si ya habitamos en el Ser; *para qué desplazarlo al Arte?* Si el Arte es **presencia** (conciencia del Ahora) y tenemos conciencia de que Ahora nos podemos abrazar, besar, hacer el amor, acariciar infinitamente, sentir nuestro aroma y pliegues

Si somos libre de la mente, si somos libres del deseo; si nada nos puede controlar / manipular, a qué le tememos... si ya no tememos? *A la verdadera plenitud? Al Amor?*

---

<sup>4</sup> Canción popular

Nos conocemos Nos contactamos con el Ser Tenemos una energía maravillosa, increíble, la más bella energía que conocemos, que puede transformar el mundo mediante la Poesía: obra que realizamos. Somos poetas. Nos damos cuenta que el camino es Amor. Luz. Despertamos! Sincronía.

*S o m o s E s t a m o s*

La Imagen: *Muchacha* que toma entre sus manos  
La cara de un joven de ojos cerrados  
Besamos los ojos  
Ambos somos ambos

Nota: Para que realicemos esta obra necesitamos dedicarnos a ella *Eterna mente*. Queremos y necesitamos vivir en una hermosa casa en Ñuñoa, que tiene un bello jardín y piso de madera. *La parte siguiente del sueño la creamos*. Para acogernos, conversar, reír, bailar y comer y tomar *deliciosa mente* Lugar: el mundo. La Música. El espacio físico, por excelencia, para amar entre otros lugares... En definitiva, necesitamos un buen sueldo (clases de *composición*: dibujo y pintura) y ganarnos el FONDART, que financie nuestra Vida. Para viajar, salir a comer, visitar a los que amamos y realizar fiestas. Para diseñar la casa y el jardín, para pagar la Universidad y regalar a Uds. Para un auto y una bicicleta. Para financiar los pequeños sueños. Nos ayudamos. Los necesitamos. Somos Un solo Ser, el individuo se ha disuelto.

*El Artista es aquel que existe desde su **presencia** que expresa a la humanidad mediante la Poesía, el gesto de Ser, para facilitar y crear en la Humanidad la **Presencia***

Estrategia: Hablar (escribir) en presente y acoger las emociones para transmutarlas.

Ahora decantamos y maduramos la Poesía. Desaparece la memoria y la identidad. Nos apropiamos de la Poesía. Somos. Estamos. Facilitamos el Ahora en la Poesía. Nos reunimos y acontece la obra que da forma al sueño: **la Presencia Humana**.

Vamos sumando humanidad a la causa y nos cooperamos en todo lo que necesitamos. **Facilitamos el Ser**. Efecto “Bola de Nieve”. Compañer@s de Un sueño colectivo que se realiza, que existe en la realidad. Mientras más Humanidad conciente, más pronta la transformación

## (Pr) esencia

La presencia Nuestra *presencia* El eterno Ahora consciente

*“Vivimos siempre juntos y moriremos juntos*

*Allá donde vayamos seguir nuestros asuntos*

*No te sueltes la mano que el viaje es infinito Y yo cuido que el viento no despeine tus flequillos*

*Y llegó la hora en que las Almas se confunden en un mismo Corazón”<sup>5</sup>*

Vivimos el **camino del trazo del Arroz** como los movimientos de la Novena Sinfonía que anuncian el desenlace *enlace* Presencia, (Pr) Esencia, Esencia (pre), Esciencia, Es *“Ven canta Sueña cantando”* Beethoven

Imagen: La mente utiliza su última estrategia para capturar al Ser  
El cuerpo vive la experiencia del abismo brutal  
De la velocidad al ser arrastrado **Ilusión** Presencia

Cuanto más somos capaces de aceptar el **Ahora** eterno, más libres estamos del dolor, del sufrimiento y de la mente egótica. *Por qué la mente se resiste al Ahora? Porque no puede* funcionar y **permanecer en control** sin el “tiempo” (pasado y futuro) Percibe el Ahora intemporal como una amenaza La amenaza de perder el control **Tiempo y mente** son **inseparables**

---

<sup>5</sup> Canción popular

*Necesitamos la mente solo para lo práctico* Cuando se apodera de nuestra vida es cuando experimentamos dolor y tristeza *Cuando verdadera mente amas algo no duele el soltarlo* **El amor real nunca se pierde** Sólo duele soltar a aquello que se desea El deseo contiene la semilla de la aparente carencia De la ilusión de la incompletud

*La vitalidad y el potencial infinita mente creativo Eterna mente creativo del Ser  
Inseparable del presente **Presencia** Presente Esencia*

El ahora no es un medio para lograr algo “futuro” que sólo existe en la mente y no en la realidad *Si no quiero aumentar más dolor para mi ni para los demás*, ni quiero aumentar el residuo de sufrimiento “pasado” **NO “creo” más “tiempo”** **Cómo?** *Descubro* Me doy cuenta profunda mente que el momento presente es todo lo que tengo Hago del Ahora el **foco** primario de mi vida **Establezco mi residencia en el Ahora**

*La culpa es siempre la pregunta por el “pasado”* Cuando siento culpa me lleno de inseguridad Es una *forma cruel de poner en duda mi Ser* **Cómo** hacer para que mi Ser no se sienta amenazado? *Descubro* y tomo conciencia de que la *culpa, la inseguridad*, son parte del continuo de las emociones (pensamientos) de la mente **Lo REAL es el Ser** La experiencia constante del sentimiento de **belleza paz amor y alegría**

Nota: Ahora, cuando siento algo “negativo” que me hace sufrir descubro su “juicio” implícito Su “irrealidad” y **lo suelto**  
Es negativo = no es real *Soltar Expirar*

*Cómo construir una vida en el Presente?* Cuando sufro siento la sensación física de que algo se incrusta en mi pecho En el esternón *Se hunde* En este momento acojo y tomo contacto con esa sensación No la nombro

Comienzo a sentir cómo dentro de mi se irradia un calor que va siendo más profundo  
El calor disuelve la sensación *Es el fuego del Ser* Ardor vital

Que absurdo crear “resistencia” interior a algo que ya Es  
Que absurdo oponerme a la vida misma que Es Ahora y siempre Ahora  
Me entrego a lo que Es *Digo sí a la Vida* Observo como comienza súbita mente a  
funcionar a favor mío

***Cuando uno se compromete el Universo conspira para que ello se realice***

El momento presente a veces (es “horrible” juicio) Es como es  
Observo cómo cuándo la mente lo “etiqueta” y este continuo permanecer en el “juicio”  
crea dolor e infelicidad Existen dos clases de formas de **Miedo**  
Primero la **culpa** *En el pensamiento* Segundo la *emoción* **inseguridad ansiedad rabia**

Nota: El “error” tiene que ver con la mirada en la miniatura sin considerar el  
contexto La atmósfera *Sin captar los eventos que rodean y componen la*  
*escena*

Al observar la mecánica de la mente salgo de mis “patrón (es) mental (es)” de  
**Resistencia** (al Ahora) Me permito Ser en el momento presente  
**La clave de la felicidad La confianza en la Vida**  
Confío en que todo va a resultar / “Esperar” **proviene de esperanza “futuro”**  
**Ya no espero** Acepto **Actúo** Cualquier cosa que contiene el momento  
presente lo acojo como si lo hubiera escogido Lo escojo  
**Siempre escojo conciente y/o inconsciente mente**

*El miedo es el “miedo a la caída”* La caída es cuando la mente se apodera del cuerpo y se vive una *gran velocidad interna de movimiento en la quietud* Se permanece presente **Presencia** Conciencia de la **ilusión** del **cuerpo** De lo material *Todo es movimiento* No hay miedo *Presencia* Eternidad Estamos Somos

*No estar “contra” (nada) Transforma mi vida milagrosa mente*

**La liberación** Los residuos de dolor van quedando en el cuerpo Acumulado Campo de energía negativa que ocupa cuerpo y mente **“Cuerpo del dolor”** Tiene una forma de ser latente y activa Algunas personas se viven *completa mente* a través de su Cuerpo del Dolor Otras lo experimentan en ocasiones (relaciones íntimas pérdidas heridas físicas) Algunos cuerpos del dolor son molestos Otros verdaderos **Demonios** (monstruos malignos y destructores) Algunos violentos físicamente Muchos más emocional mente Los pensamientos y emociones que tengo sobre mi vida se vuelven profundamente negativos y autodestructivos (Enfermedades accidentes se producen a menudo por ello Algunos llevan al suicidio)

Lo más importante es observarte *Estar atento a cualquier signo de infelicidad en cualquier forma* Irritación Impaciencia Humor sombrío Deseo de hacer daño Ira Cólera Depresión **Lo “atrapo”** en el momento que despierta del estado latente

Nota: *Cuando algo no se realiza en el presente queda pendiente*  
Es fundamental “concretar”

*Todos somos Artistas con menor o mayor grado de conciencia Poesía Ahora eterna*  
El camino del Arte es el entregarse a la vida **Permitir que ella te conduzca**  
Confiar en tu corazón **Sentir la certeza de lo intuitivo perfecto**  
Es Ser guiado por el Alma Vida *La muerte no existe* Velocidad de la Luz

**El Cuerpo de Dolor “sobrevive” sola mente si me identifico con él**  
Si me identifico con la ilusión de las emociones y pensamientos  
Me vivo ahora desde el sentimiento del Ser **Belleza paz alegría amor**  
Tomo conciencia de la irrealidad del cuerpo del dolor *No le doy más alimento*  
**Escojo sólo aquellas imágenes y experiencias del Ser** Cambio la radio Cambio la TV  
Suelto relaciones El CD sin alimento no existe Naturaleza fantasmal

Solo existe el *Amor la Armonía la Alegría profunda y la Belleza* que las acoges  
Ahora sólo existes desde el Ser y *hablo pinto dibujo* Que es lo mismo  
Desde este lugar “Yo Soy” Eres el creador *Facilitas* en ti la emergencia y existencia  
en el mundo de lo Sagrado eterno

Estoy atento al CD que se alimenta de cualquier experiencia que resuena con su mismo  
tipo de energía *Rabia Destructividad Odio Tristeza Drama emocional Violencia*  
*Enfermedad No le doy alimento El CD no puede alimentarse de Alegría Indigestible*  
Cuando el CD te domina Busca más dolor Te vuelves víctima o victimario  
Es lo mismo Fin del CD Se transforma en la Música de mi Ser  
Vivo la alegría del Ser *Soy*

“Creo” *situaciones extraordinarias* en las que me vivo desde el Ser  
La trampa es decirme a mi mismo que no quiero sufrir Pero si observo *detenida mente*  
descubro que mi pensamiento y conducta están “diseñadas” para conservar el dolor en  
mí y los “Otros” Como Soy conciente del “patrón” se disuelve **El CD** que es la sombra

oscura que proyecta el ego que **en REALIDAD tiene miedo de la Luz de mi conciencia**  
Presencia Tiene miedo de que lo haya descubierto Descubierto!  
**Su supervivencia depende de la identificación inconsciente**  
*Ahora traigo la Luz de mi conciencia al dolor para no vivirlo más*  
Todo es Luz en la conciencia de mi Ser *Apariencia de monstruo peligroso* Irrealidad  
Lo fantasmal sin sustancia **Roca del Ser** Calor *Iluminación* No hay Ser en él  
*Los Demonios no existen!* No pueden prevalecer en el poder de tu Presencia  
**Todo sufrimiento es una forma de ilusión** Despiertas!  
En el momento que observo el cd **sin juzgarlo** En que “siento” su campo de energía  
Dirijo mi atención hacia él **La identificación se rompe** Lo miras a los ojos  
Acontece una dimensión de conciencia más alta **Tu presencia** Ahora eres testigo  
Observador del cd Ahora ya no puede reaprovisionarse a través de ti  
Haz encontrado tu *Fuerza interior* Accedes al poder del Ahora

**Todo se manifiesta al Ser expuesto a la Luz**  
**Todo lo que se expone a la Luz se vuelve Luz** El Arte de Ser Luz  
Observarlo implica aceptarlo como parte de lo que Es en ese momento Se acoge  
Se disuelve en el Ser **Alquimia sagrada** Si “luchó” contra el cd “crearía” conflicto  
“Crearía” más dolor *Con observarlo es suficiente* **Luz** (de la Conciencia del Ser)

El **cd** está constituido por **energía vital atrapada que se ha separado de su campo de energía Total (el Ser)** Se ha vuelto *temporal mente* (tiempo) autónoma por medio de un **proceso antinatural** de la identificación con la mente Se ha puesto en funcionamiento así misma y se ha convertido en **anti - vida** Como un animal que trata de devorar su propia cola *Pero incluso las fuerzas destructoras de la vida son energía vital*

Imagen: Transmutación de lo que “Ata” en lo que “Une”  
**Intaglio** con arroz y papel  
El *matrimonio* conmigo mismo *Como partes de*  
Arte

Ahora que eres el *observador del cd* continuará funcionando por un “tiempo” y tratará de engañarte para que te identifique de nuevo con él Aunque ya no lo energizas a través de mi identificación (gracias a tu **presencia**) mantiene cierto impulso como una rueda hasta que se detiene (incluso puede producir dolor físico aunque no durará) Permanezco presente Conciente **Presencia** Soy el *guardián alerta de mi espacio interior* Necesito estar lo suficiente mente presente para poder observar el cd directa mente y sentir su energía **Transmutación** de la energía (tu y yo se disuelven) No puede controlar tu pensamiento y emociones

*“Imagina a las personas viviendo en el Ahora Comencemos a soñar”*<sup>6</sup>

El mundo está cambiado **Presencia**

*En ti sientes el espíritu de todos los seres sagrados La **Fuerza del espíritu Humano***  
La fuerza de la Verdad del Ser *Si tengo pensamientos de ira y me entrego “pensando” lo que alguien me hizo (“pasado”) El tiempo no existe O lo que haré (“futuro”)*  
**Me he vuelto inconsciente** Me he vuelto el CD *Lo “represento” como un personaje*  
Marioneta **Soltar es la clave** Soltar el momento Desprenderme **Desprendernos**  
Donde hay **Ira** siempre hay **dolor** bajo ella Cuando me invade un “humor sombrío” entro en un patrón mental negativo Cuando pienso lo “terrible” que es mi vida (juicio)  
Mi *pensa miento* se “a – línea” (ausencia de Poesía) con el CD

---

<sup>6</sup> Canción popular

Nota: Me vuelvo vulnerable a su “ataque” *Lo inconsciente es estar identificado con algún patrón mental y/o emocional* Ausencia total del observador  
**Ausencia de Presencia**

*El “Miedo” es una ilusión* Diferente de cuando existe un peligro real  
Lo que se experimenta en el peligro real Conozco el fuego sé que me quemó  
El “**miedo psicológico**” es siempre en función del “**futuro**” No del Ahora  
La atención conciente sostenida corta el lazo (Intaglio) entre el CD  
y sus procesos de pensamiento y efectúa la **Transmutación**  
*El “dolor” se vuelve combustible para la llama de mi **Conciencia***  
De nuestra **Presencia** Significado original de la Alquimia *La Transmutación de un  
metal bajo en Oro* **El sufrimiento en Conciencia** La ruptura interior es curada y  
vuelves a Ser completo Mi responsabilidad Ahora es no “crear” más dolor

*El verdadero Amor es conciente*

Ejercicio: Enfoco mi atención en la emoción que hay dentro de mi  
Reconozco el Cuerpo del Dolor  
Lo acepto Lo acojo  
No pienso en él No le “presto” **forma**  
No dejo que la emoción se transforme en pensamiento  
Sólo me contacto con la sensación en el cuerpo  
No juzgo ni analizo la sensación La he acogido  
No me identifico con la sensación  
Permanezco presente Continúo siendo el Observador de lo que ocurre en  
mi  
Me vuelvo conciente del dolor emocional y del que Observa

Me vuelvo conciente del “Observador Silencioso”

Me vuelvo conciente del poder de mi **Presencia**

Siento la energía que emana desde mi plexo solar (con la práctica continua la energía se expande por todo el cuerpo) Confía

**Transmutación Ser**

\* El proceso cada vez irá siendo más inmediato simple rápido Al comienzo la energía se siente más en unas partes que en otras de tu cuerpo Radiación del Ser que transforma en cáncer del conflicto

*La experiencia del Cuerpo del Dolor permite la práctica más poderosa de todas*

***La transmutación de todo el dolor en Presencia***

Nota: Lo maravilloso es que se puede enseñar a un niño  
Habrá Adultos que habiten desde el Ser siempre

La principal “**resistencia**” para el Cambio (de Conciencia) es tu miedo inconsciente a perder la “identidad” que te has ocupado en “construir” por tu desconexión con el Ser  
*Observo el Gozo que se deriva al Ser* **La resistencia cesa cuando se hace conciente** Ahora

*Sólo tú puedes realizar esta transformación* Eres afortunado ya que encuentras **personas** que son intensa mente **concientes** Puedes esta con ellas y “Unirte” a su estado de Presencia que te ayuda a acelerar el transcurso de la Transformación Realización *Tu Luz se hace rápida mente más fuerte*

Imagen: Tronco que se une a otros que ya arden  
*Es un mismo Fuego*

**Comprendamos el “Miedo”** El motivo por la que no pongo la mano en el fuego es porque sé que me quemaré (miedo real producto de la experiencia concreta) El “miedo psicológico” es diferente **No necesito “miedo” para evitar el peligro innecesario solo un mínimo de inteligencia y sentido común** Se trata de un retirarse instintivo del peligro En cambio la condición “**psicológica del miedo**” está **divorciada** de cualquier **peligro inmediato concreto verdadero** Se presenta de muchas **formas** *Incomodidad Preocupación Ansiedad Nerviosismo Tensión Temor Fobia*

Este tipo de “**miedo psicológico**” se refiere a **algo que podría pasar** *No a algo que está ocurriendo Ahora* Estoy en el Aquí y Ahora mientras mi mente está en el “futuro” Esto “crea” una brecha de ansiedad

**El salto cuántico** No te “Pre” ocupes cuando comienzas a sentir más energía No te “pre” ocupa sentirte *Vital Pleno Feliz* No te (pre) ocupa la muerte que no existe *No te preocupa la “caída veloz”* Es la fuerza de tu **Presencia** la que resolverá Es tu Esencia la que se manifiesta Ser que se comienza a manifestar en el Ahora Eterno **Confía!** La vida te irá guiando por caminos que desconocías *Vives el Asombro eterno* Natural *mente* tu energía se irá regulando y los momentos de “cansancio” y “vitalidad” se irán acortando hasta llegar a vivirlos en una continuidad pequeña de “tiempo” (no te sorprenda dormir menos) Estarás Despierto!

Serás pura energía **Serás puro Ser** Confía en la Vida que habita en ti **Confía en tu corazón** que te guiará en forma de intuición y que se *posa* en lo Esencial

## Esencia (pre)

*Existe algo anterior o posterior a la Esencia?*

Imagen: Film “ELIZABETHTOWN”

Las *enfermedades mentales* son las experiencias que viven las personas cuando sufren intensamente o sienten una plenitud que las desborda (manifiesto en una desarmonía bioquímica) y sienten *miedo* de la “*Amplitud de Conciencia*” que comienzan a vivir Y se desorientan al descubrir que la “verdad” cultural (Identidad Memoria Historia) es distinta de la **Presencia** A veces persisten en ello porque no encuentran alguien que las oriente en el **camino del Ser** *El mundo está cambiando*

*El Artista es aquel que se equivoca en grande y lo vuelve a intentar*

El **ego** Por su *naturaleza fantasmal* Y a pesar de los elaborados mecanismos de defensa Es muy vulnerable e inseguro Se ve a sí mismo *constante mente amenazado* Incluso en los casos en que “exterior” mente **a – parece** muy seguro de sí mismo

Una **emoción** es la reacción de tu cuerpo a tu mente La **no – mente** es *Alegría Amor Paz Belleza* Cuál es el **mensaje** del **Ego** que está recibiendo el cuerpo habitual mente? **Peligro** *Estoy amenazado* Cuál es la **emoción** que genera este mensaje? **Miedo** *El miedo es el miedo del ego a la muerte* Para el ego la muerte está siempre a la vuelta de la esquina El miedo a la muerte afecta todos los campos de la “situación vital”

Como la necesidad compulsiva de tener la razón en una discusión y hacer ver que el otro está equivocado

Si me identifico con una **posición mental** *En el caso de estar equivocado* El sentido de mi mismo (basado en la mente) se sentirá *seria mente* amenazado con la aniquilación. Estar equivocado es morir. *Cuando nos vivimos desde el Ser Tener o no tener razón no influye en lo absoluto en el sentido de mi mismo*. Así la forma de **tener razón** que es una **forma de violencia**. No aparecerá. *Puedo establecer clara y firme mente cómo siento y qué pienso*. Que **piensosiento** *sin agresividad o actitud defensiva en ello*. El **sentido de mi mismo** se deriva de un lugar más auténtico y profundo. No de la mente.

Ejercicio: Presto atención a cualquier tipo de actitud defensiva en mi  
*Qué estoy defendiendo?*  
Una “identidad” ilusoria  
Una imagen de la mente  
Al hacer conciente este “Patrón” me dejo de **identificar** con él  
Bajo la Luz de la Conciencia el “patrón” inconsciente se *disuelve rápida mente*

Este es el **final de todas las disputas y de los juegos de Poder**. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de Fuerza. **El verdadero Poder está dentro y esta disponible para ti Ahora**. El ser más profundo se arraiga en el Ser. Por eso la persona que está desconectada de su propio poder tiene al miedo como su compañero constante. Casi todo el mundo vive un estado de miedo lo único que varía es la intensidad. *Fluctúa entre la angustia y el terror en un extremo Y una sensación distante de amenaza en el otro*

Otro aspecto del *dolor emocional* que forma parte intrínseca de la mente egotista Es una *sensación profundamente arraigada de carencia o falta de totalidad* **Sensación de no estar completo** En la conciencia se manifiesta como el sentimiento agitado y constante de no ser valioso o suficiente mente bueno Como un intenso **anhelo deseo necesidad** Entonces a veces te “embarcas” en una persecución compulsiva de gratificaciones para el ego y de cosas con las cuales **identificarte** para llenar el vacío que sientes *Perseguir posiciones Éxito Poder Reconocimiento Una relación especial* Con el fin de sentirte completo Pero incluso cuando alcanzas todas esas cosas descubres que el Vacío no tiene fondo *Así se vuelve imposible engañarse a sí mismo*

*El ego necesita identificarse con cosas externas*  
Necesita ser defendido y alimentado constante mente  
Las identificaciones más comunes son las *Posesiones Trabajo Nivel social Reconocimiento Conocimiento Apariencia Habilidades especiales Relaciones Historia personal – familiar Los sistemas de creencias Identificaciones políticas Identificaciones religiosas* etc A todo esto tendrás que renunciar tarde o temprano La muerte es desnudarse de todo lo que Uno no es

*El secreto de la Vida es “morir antes de morir”  
y descubrir que no hay muerte*

Avanza profunda mente hacia el Ahora! **Los problemas de la mente no se pueden resolver en el nivel de la mente** La mecánica básica del estado inconsciente es la identificación con la mente que produce un falso ser (ego) como **sustituto** de tu verdadero yo arraigado en el Ser (Pintura Política)

Nota: Las necesidades del ego son **infinitas** Se siente vulnerable y amenazado  
Vive en un estado de miedo y carencia

Una vez que se conoce la **disfunción básica** (la identificación con la mente)  
NO es necesario explorar todas sus manifestaciones *Aunque al ego le encantaría!*  
El ilusorio sentido de “identidad” se aferra a tus “**problemas**” que lo construyen  
Que construyen tu “Identidad” Por eso para algunas personas su sentido de si mismo se  
vincula **estrecha mente** con sus “problemas”

Imagen: Persona que dibuja un hoyo profundo y se representa dentro de él  
Un poeta lo observa y gira la hoja  
La persona comienza a salir  
*Se dirige a un espacio abierto y luminoso*

Raíz de la **inconsciencia** = **Identificación con la mente** que incluye las emociones  
*Cómo se resuelve?* Vuélvete Presente! **Presencia** Cuando estás presente puedes  
permitirte que la mente sea como es sin enredarte en ella  
*La mente en sí no es disfuncional* Es una **herramienta** maravillosa!  
La disfunción se establece cuando busco mi “identidad” en ella y **la confundo**  
conmigo **Con el Ser**

*Cómo se le puede enseñar a volar a un pez?*

Termino con la ilusión del “Tiempo”

*“El Amor es Uno **Uno** y nada más Lo demás es humo humo que se va”<sup>7</sup>*

---

<sup>7</sup> Canción popular

*Lo maravilloso del Cambio es que **no hay que cambiar nada!** solo hacerte conciente **Presente!** No tiene que ver con qué haces (tu actividad tu profesión tu práctica) sino **cómo** lo haces Cómo dibujas **Cómo pintas el mundo** Cómo hablas y cuidas el Jardín al que todos pertenecemos **Amor Alegría Belleza Paz***

Imagen: El Otoño es cuando los árboles  
Despojados de sus tintes amarillos y rojos  
Cubren la Tierra  
Al descubrir el anuncio de la Primavera

Al terminar con la **“ilusión” del Tiempo** (el pasado y futuro La “memoria” )  
*Distinta de la Experiencia* Descubres que el **“tiempo”** y la **“mente”** son **inseparables**  
Al separar el tiempo de la mente ésta se detiene (a menos que escojas usarla con fin práctico necesario para tu Vida) *Estar identificado con la mente es estar “atrapado” en el tiempo* que es la compulsión de vivir casi exclusiva mente a través de la memoria y de la anticipación Esto “crea” una (pre) ocupación interminable con el pasado y con el futuro Una **“negativa”** a reconocer y honrar el momento presente Y a permitir Ser (a ti y otros) *Me permito Ser Ahora!*

La compulsión surge porque el pasado nos da una “identidad” y el futuro contiene la promesa de la “salvación” o la Realización en cualquier forma Ambas son ilusorias El tiempo es una Ilusión  
*El único punto que está fuera del tiempo es el Ahora*

Nota:           Cuanto más me enfoco en el tiempo (pasado y futuro) más pierdo el  
**Ahora** *Lo más precioso* Lo único *Es TODO lo que hay*  
Es todo lo que **Real mente** tienes

*El presente Eterno es el espacio en que se despliega la totalidad de la Vida*

**No ha habido nunca un momento en que tu Vida no fuera Ahora** ni la habrá  
El Ahora es el único punto que te puede llevar más allá de los confines  
limitados de la mente Hay una canción “*Más allá*”

*El Ahora es el único punto de acceso al Reino del Cielo De lo Eterno*  
Nada existe fuera del Ahora La mente no puede entender esto Sólo tú puedes  
Lo que se considera “**pasado**” es sólo una “**Huella**” de la  
memoria almacenada en la mente de un Ahora anterior  
*Cuando recuerdo el pasado reactivo una huella de la memoria* y lo hago Ahora  
Así el “futuro” es un Ahora imaginado proyectado mentalmente **Irreal**  
Cuando llega el futuro llega como un Ahora Cuando pienso en el futuro lo hago Ahora  
**El pasado y el futuro no tienen realidad propia**  
Lo mismo que la luna no tiene Luz propia Sólo refleja la Luz del Sol  
Así el pasado y el futuro son solo pálidos reflejos de la Luz  
**Presencia** *Súbita mente* todo se siente vivo Irradia energía Emanar Ser

En situaciones de emergencia que amenazan la Vida el Cambio de Conciencia  
(del “tiempo” a la **Presencia**) ocurre natural mente La “personalidad” que tiene un  
“pasado” y un “futuro” se retira *momentánea mente* y queda reemplazada por una  
**intensa Presencia** muy calmada y alerta Cualquier reacción que se requiera surge  
del Estado de Conciencia

Nota: La razón por la que algunas personas les encanta embarcarse en actividades peligrosas es que *los fuerzan a entrar en el Ahora* Resbalar fuera del momento presente puede significar la muerte La muerte es la ausencia del Ahora *La Eternidad es el Ahora* No necesitas de una “actividad” de este tipo para vivirlo *La vida es Ahora!*<sup>8</sup>

*El Ahora es la “llave” de la Dimensión Espiritual*

Sin embargo no se enseña en los Templos

Toda la **esencia del Zen** consiste por caminar por el filo de la navaja del presente Tan *completa mente* presente Sin ningún “problema” Sin ningún sufrimiento **Nada que no sea quien eres en tu Esencia** En el Ahora (en la ausencia del tiempo) todos los “problemas” se disuelven *El sufrimiento necesita del tiempo* No puede sobrevivir en el Ahora

El Ahora en las enseñanzas del Sufismo (rama mística del Islam) El sufí es *el hijo del tiempo Presente* Rumi (poeta sufí) escribe

*“El pasado y el futuro ocultan a Dios de nuestra mirada  
Quémalos con fuego”*

***Donde se posa la mirada de tu Espíritu es la Imagen de tu Ser***  
Eres conciente de lo Invisible Percibes las flores sin la pantalla de la mente  
Percibes el Ser de cada persona sin el “filtro” de la mente

---

<sup>8</sup> Publicidad

Entonces estableces **Creas** relaciones de Ser en el mundo  
*Con la dimensión intemporal viene esta **forma nueva de conocer** que no destruye el espíritu que habita en cada “creatura”* Un modo de conocer que no destruye la Sacralidad de la Vida sino que contiene un *amor profundo y una reverencia por todo lo que Es* Un conocimiento del que la mente no sabe nada  
La mente no puede conocer la lluvia Sólo conoce hechos e información sobre la “lluvia”  
**Sólo el Ser conoce directa mente**

Estrategia: Salgo de la dimensión temporal lo más posible **Arte**

***Es la vibración que contienen los Seres lo que expresa auténticamente su Alma***

Observo que el “futuro” se imagina **habitual mente** como mejor o peor que el presente  
A través de la observación de mi mismo automáticamente **aparece más Presencia en mi vida** En el momento en que **me doy cuenta** de que **no estoy presente** **Estoy presente!**  
Siempre que soy capaz de observar mi mente Dejo de estar “atrapado” en ella  
Es la **“Presencia Testigo”** Estás presente como el “observador de tu mente”  
De tus pensamientos y emociones como de tus reacciones a las distintas situaciones  
**No juzgo analizo interpreto** lo que observo *Observo el pensamiento y siento la emoción*  
Observo la reacción *No lo convierto en un “problema” personal*  
Siento entonces algo más poderoso que cual quiera de las cosas que observo  
La **“Presencia Tranquila”** que está más allá del contenido de la mente  
El **“observador Silencioso”** Se necesita “Presencia Intensa” cuando ciertas situaciones disparan una reacción con fuerte carga emocional (autoimagen amenazada dispara el miedo Cuando las cosas van “mal” Surge un complejo emocional del pasado)  
En estos casos la tendencia es que la mente se vuelva inconsciente  
*Y la “representas” como demonio por ejemplo* Entonces justificas quitas la razón  
*Atacas – Defiendes* Pero **NO eres tú** sino un **“patrón de reacción”** (la mente en su

forma habitual de supervivencia) La identificación le da a la mente más energía  
**La observación se la retira** Es importante **sumarse** no restar  
La observación abre la dimensión de Ausencia de tiempo

*La energía que se retira de la mente se transforma en **Presencia***

Esto no impide tu **habilidad para usar la mente** De hecho **la Realza**  
Cuando usas tu mente es más *aguda y centrada* De esta forma aprendes a usar el  
“tiempo” en los aspectos prácticos de la vida (reloj) Y vuelves **inmediata mente** a la  
conciencia del momento presente cuando lo práctico se resuelve  
Así no hay “acumulación” de “tiempo psicológico” (identificación con el pasado y  
proyección compulsiva y continua hacia el futuro)

**\*Tiempo de reloj** Hacer una reunión Planear un viaje Aprender de la  
experiencia Definir metas y trabajar para lograrlas  
Y actuar apropiadamente en base a mis predicciones

*Cualquier lección del Ahora anterior se hace relevante y se aplica Ahora*  
Continúo usando el tiempo de Reloj pero estoy libre del tiempo psicológico  
Si cometí un “error” en el pasado aprendo de él Ahora

**\*Tiempo psicológico** *Autocrítica Remordimiento Culpa Miedo*  
Está ligado siempre a un falso sentido de identidad  
La **falta de perdón** implica **necesaria mente** una carga  
pesada

Imagen: Comunismo Chino “Cielo futuro” e “Infierno presente”

*El principal foco de atención de la persona “Iluminada” es el Ahora*  
Si me propongo una meta y trajo para lograrla estoy usando el tiempo de reloj  
Si me enfoco en una meta ya no honro el Ahora (se transforma sólo en **peldaño**)  
**En el Arte si mi trabajo es la expresión de mi Ser honro el Ahora**  
Así el viaje de la vida se transforma en una aventura **Soy** entonces conciente de la  
Belleza y el milagro de la vida que se despliega a mi alrededor cuando estoy presente  
Busco contactarme con mi Ser y ello me lleva a recorrer increíbles caminos donde  
**la mayor parte de las cosas que realizo son un fin en sí mismo**  
Ya no “esperas” a la *persona / circunstancia* para que le de sentido a tu vida

***El poder y el potencial creativo infinito se encuentran sólo en el Ahora***

Con el “tiempo psicológico” tu vida disminuye su *vibración y frescura*  
Su sentido de maravilla **Ahora tus viejos patrones**  
(de pensamiento emoción conducta reacción y deseo)  
ya **no se repiten** Ya no vives la Ilusión de la *Falta Pérdida Soledad Inseguridad*  
Se descubre que el “perderse” es *momentáneo ilusorio*

La negatividad y el sufrimiento tienen sus raíces en el tiempo  
Me arriesgo en lo que siento ahora y realizo mediante el “*porque sí*” de mi experiencia  
De este modo **ocurren cosas increíbles** Cuando uno no toma conciencia de los  
“*asuntos pendientes*” el “*futuro*” se transforma en una **réplica del “pasado”**  
La **transformación** real depende de si puedo volverme “*suficiente*” *mente* presente  
como para **disolver el pasado** entrando al poder del Ahora  
Lo que percibo como futuro es una parte intrínseca de mi estado de conciencia ahora  
El pasado se perpetúa a sí mismo por falta de **Presencia**  
**Si hay presencia todo es siempre nuevo** La calidad de mi conciencia ahora es

lo que agudiza el futuro que solo puede experimentarse como el ahora  
***Lo que determina la calidad de mi conciencia es mi grado de presencia***

El único lugar donde puede ocurrir un verdadero cambio y puede ser disuelto el pasado es en el ahora *Tomo contacto* Acojo ***Suelto*** Descubro que toda la “negatividad” es causada por una acumulación de “tiempo psicológico” y por la negación del presente  
***Ahora dibujo y no borro el dibujo anterior***  
Simple mente estoy en el Ahora de mi creación

*La incomodidad La ansiedad El estrés La preocupación* (todas las formas de miedo) son **causadas por exceso de futuro y poca presencia**  
– *Culpa Lamentos Resentimientos Quejas Tristeza Amargura Faltas de perdón* – son **causadas por exceso de pasado y falta de presencia**  
El estado libre de negatividad es el estado al que apuntan todas las enseñanzas espirituales Existe **un solo “problema” humano la mente “atada” al tiempo Intaglio** Transmutación de lo que “ata” en lo que “Une”

Imagen: **Intaglio** Elijo el papel más económico para realizar grabado (que contiene la cantidad justa de algodón que necesito) *“Rosa Espina”*  
Elijo arroz de grano largo *Alimento blanco Universal* Tomo un pliego que mide 70 x 100 cms *Lo corto con un cuchillo sin filo* Quedan en un sutil perfecto desorden los distintos bordes de cada papel *Realizo composiciones de 10 x 10 cms* Sumerjo cada papel cortado en el agua ***Uno por uno*** Los dejo reposar en el agua para que se impregnen de ella *Los voy retirando de a 4 para realizar la impresión sin tinta* Sin mancha *En la prensa más antigua* Los seco uno a uno al sacarlos de agua con el papel de imprenta *Pongo el papel de imprenta sobre la prensa* Papel cortado en una proporción de 3:1 *Sobre el papel compongo el arroz en*

*círculo* Realizo 4 círculos no círculos *Represento mi imagen del Ser* Que es la imagen del Todo y de Todo *El gesto es de siembra* Pongo el papel blanco sobre los arcos *Realizo la impresión con la fuerza de todo mi cuerpo* Retiro los papeles y vuelvo a realizar la acción un mismo ritmo *Tomo todas las composiciones* Las guardo hasta que se secan completamente entre papeles de imprenta ***Elijo los 70 soportes de sellos de agua*** Armo pequeñas obras mediante un lazo rojo que los une en cruz ***Lazo que los permite Unir*** Armar Abrir *Cuaternario en su forma estática Cuadrado* En su forma dinámica Cruz *Los regalo* Cada grabado es único en el mundo *Las personas los reciben* Los abren ***La transmutación se realiza***

***Presiento*** que esta obra es lo que voy a realizar toda la vida  
*Sea de una u otra forma su expresión Se lo dejo a la vida*

Nota: Necesito un trabajo en **A r t e s P s i c o l o g í a** y/o un (a) mecenas para realizar mi obra

*“Deseo” algo Ahora? nada* Amo a alguien ahora? no  
*Quiero relacionarme con personas que no se viven desde el Ser teniendo conciencia?*  
Quiero estar con personas que **no** facilitan el Ser en los demás?  
Quiero estar con alguien **simple** o complejo? **El despertar de la Ilusión**  
Es imposible estar infeliz y “completa” mente presente en el Ahora  
**Sólo el Ahora es real** Encuentro la puerta estrecha que conduce a la Vida  
Reduzco mi vida a este momento **Permito que todo sea** (dentro y fuera)  
***Permito la condición del Ser en todos los seres***

*Avanzo profunda mente hacia el Ahora!* Estoy despertando del sueño del tiempo  
*A la belleza de la levedad del Ser* Descubro que los “problemas” no **existen**  
**Sólo situaciones que resolver o aceptar** como parte de la condición de ser del  
momento presente Los problemas necesitan del tiempo para sobrevivir  
(A la mente le encantan los “problemas ” porque le da una suerte de “identidad”)  
**Cuando “creo” un “problema” creo “dolor”**  
Todo lo que necesito es una simple **decisión:**  
*No importa lo que pase no crearé más dolor para mi mismo*  
Decisión sencilla y radical que llevo a cabo  
**Si no creo dolor para mi mismo no lo creo para los demás**  
Dejo de contaminar la tierra y mi propio espacio interior

Nota: Cuando se está en una situación de vida o muerte real no es un  
“problema” En una verdadera emergencia La mente se detiene  
Me hago *“completa” mente presente* en el Ahora  
y algo *infinita mente* más poderoso toma el mando  
**Puesto que en el Ahora no hay “problemas” tampoco hay miedo**  
Mucho de lo que *decimos hacemos pensamos* es motivado por el miedo  
(enfocado en el “futuro”) En el momento presente es más probable  
que seas efectivo

***Salto cuántico en la evolución de la conciencia!***  
Despertamos a la conciencia del **sueño** de la *materia y la forma y la separación!*  
Estamos rompiendo patrones mentales de hace miles de Ahora (s)!  
Patrones que han creado un sufrimiento inimaginable No uso la palabra “maldad”  
es más precisa la palabra **“inconsciencia”** Hacer y ocurrir son un mismo proceso  
puesto que somos Uno con la Totalidad ***Eres trama***

Nuestra **cooperación es parte esencial como Artistas en el despertar de la Humanidad**  
*En el proceso de Liberar de la mente De la Memoria (tiempo psicológico)*

Para alertarme de si soy dominado por el “tiempo psicológico” me pregunto  
*Hay alegría facilidad liviandad en lo que realizo?*  
Pongo **atención en el proceso** No interesa el resultado *Natural mente todo se resuelve como Es*  
Presto mi atención plena al presente **No puedo prestar completa atención a algo y al mismo tiempo “resistirme” a ello**  
Ahora que honro el presente la vida fluye con *alegría y facilidad*  
Así cualquier cosa que hago queda impregnada de calidad cuidado y amor  
No me (pre) ocupo por el “fruto” de mis acciones **simple mente** presto atención a la acción en si misma *El fruto vendrá por añadi du r a* (presencia)  
Esta es una poderosa práctica espiritual

Estrategia: Utilización de la **no técnica** (técnica más simple) **Intaglio**  
Hasta un niño lo puede realizar!

En el *Bhagavad Gita* el **desapego** del fruto de la acción recibe el nombre de “*Karma Yoga*” Se describe como el camino de la “*acción consagrada*”  
Descubro que cuando dejo de huir del Ahora la alegría del Ser fluye en todo lo que hago  
En el momento en que mi atención se vuelca en el Ahora siento una **presencia quietud paz**  
Dejo de depender del “futuro” para realizarme  
Ni el éxito ni el fracaso tienen el poder de cambiar mi estado interior de Ser  
*En ausencia del tiempo mi sentido se deriva del Ser* Dejo la necesidad “psicológica” de convertirme en *alguien diferente* de lo que Soy Ahora Descubro **A s o m b r o**

*En esta plenitud desearé perseguir metas externas pero no tendré expectativas ilusorias de que algo o alguien “en el futuro” me hará feliz*

Hay cosas que quiero alcanzar o adquirir (este es el mundo de las *formas pérdidas y ganancias*) Sin embargo **en un nivel más profundo ya estoy completo**

Hay una energía *juguetera gozosa* detrás de lo que realizo Al estar **libre** del tiempo (psicológico) no persigo mis metas con determinación inflexible manejada por el miedo (Ira Descontento Necesidad de convertirme en alguien ***Ni me quedo inactivo por el miedo al fracaso***) lo que para el ego es la *pérdida del si mismo*

**Cuando el sentido de mi mismo deriva del Ser** Cuando estoy libre de “*llegar a Ser*”

**No busco la permanencia en donde no puede encontrarse**

Mundo del nacimiento y la muerte de la forma **No pido que las situaciones condiciones lugares personas me hagan feliz** Se valora todo pero nada importa

*Las formas nacen y mueren sin embargo estoy conciente de lo Eterno que hay bajo las formas* Sé que **nada real puede ser amenazado** Cómo puedo no triunfar? Ya he triunfado **Paz Belleza Amor Alegría** más allá de la felicidad y la infelicidad

Descubro que la *limitación el fracaso la pérdida la enfermedad el dolor fueron mis mejores maestros* **Transmutación Arte Presencia**

Abandono las *falsas imágenes* de mi mismo las *metas y los deseos superficiales dictados por el ego* Entonces obtengo *profundidad humildad compasión*

**Me hago más real** Siempre que ocurre algo “negativo” descubro una profunda lección escondida en ello aunque no pueda verla en el momento (un *accidente enfermedad* pueden mostrarme en últimas lo que importa y lo que no)

Vistas desde una perspectiva más alta las condiciones siempre son positivas *Solo son*

Imagen:        En una playa desierta infinita Aquella que más amas  
                  A lo lejos Te aproximas  
                  Ves unas tijeras viejas de podar  
                  *Qué hacen allí?*  
                  La mente “intentando” controlar al Ser  
                  Mar en tus ojos  
                  El *sueño del retorno* se realiza

# Esciencia

Imagen: Arrollo quieto  
Cae la lluvia  
Círculos en el agua

*El perdón del presente es más importante que el perdón del pasado*  
Si perdono cada momento Le permito que sea como es No hay acumulación de  
**re sentimiento** que necesite ser perdonado en algún minuto  
*Frente a la muerte no se puede ser feliz pero sí estar en paz*  
Serenidad **Presencia sagrada** Emanación del Ser *Esta es la paz interior*  
El bien que no tiene contrario

Si es una situación en la que no puedo hacer algo *Hago lo que tengo que hacer*  
Mientras tanto acepto lo que Es Puesto que **mente** y **resistencia** son sinónimos  
*La aceptación libera inmediata mente del dominio de la mente*  
Me conecta con el Ser Como resultado las motivaciones del ego habituales para “actuar”  
*El miedo el control la defensa del falso sentido de si mismo* Dejarán de “operar”  
Ahora hay una inteligencia mucho mayor que la mente  
***Fluye en tu actuación una calidad diferente de conciencia***

**Marco Aurelio** escribe *Acepta lo que venga tejido en el diseño de tu Destino*  
*Porque qué podría acomodarse más adecuada mente a tus necesidades*  
El **poeta** es uno de los seres humanos excepcionales que tuvo la maravilla de **integrar**  
en su vida el **poder mundano** al mismo tiempo que la **sabiduría**

Cuando percibimos el “mal” dentro de un contexto profundamente amplio  
*Cuando se disuelven los “marcos” de referencia* **El mal es redimido**  
***El milagro de la transmutación ocurre no sólo interiormente sino exteriormente***  
Surge un *espacio silencioso* de intensa **presencia** en ti y en tu alrededor  
Cualquier persona o cosa que penetre en este *campo de conciencia* es afectado por él  
visible e *invisible mente* **La intensa Presencia** La mayoría de las “*cosas malas*” que  
ocurren en la vida de las personas se deben a la **inconsciencia**  
De **no ver (re) conocer el Ser** en sí mismos y por tanto en los demás  
Cuando uno experimenta el Ser en “Uno” mismo *vive siente* el Ser de los demás  
Se siente *compasión* por los demás No se juzga nada Se aceptan las cosas como son  
Cuando se *es plena mente* el “drama” ya no viene a la vida

Nos damos cuenta que el **ego** se percibe a sí mismo como un **fragmento separado** en un  
Universo **Hostil** *Sin conexión real interior con ningún otro Ser* Rodeado de otros egos  
que o bien ve como amenaza potencial o que intentará usar para sus propios fines  
Los “**patrones**” básicos del ego están diseñados para combatir el propio miedo y la  
sensación de carencia que están **profunda mente** arraigados  
Resistencia Control Poder Codicia Defensa ataque

Algunas estrategias del ego son extremadamente **inteligentes**  
Pero **nunca resuelven** verdadera mente ninguno de sus “problemas”  
**Simple mente porque el ego mismo es el problema**  
Cuando los egos se juntan Sea en las relaciones humanas o instituciones  
Ocurren cosas “malas” tarde o temprano *Dramas en forma de conflicto Problemas*  
*Luchas de poder Violencia física o emocional etc* Esto incluye males colectivos como la  
**guerra** el **genocidio** y la **explotación** Todos debidos a la **inconsciencia masificada**  
Muchas enfermedades son causadas por la “resistencia” continua del ego  
Que produce restricciones y bloqueos en el flujo de energía que circula por el cuerpo

*Cuando nos conectamos con el Ser ya no estamos dominados por la mente*  
Ya no “creo” ni participo del “drama” (cuando sientes pesar en ti mismo hay drama)  
Cuando te sientes *culpable* o *ansioso* “creas” drama  
Cuando permites que el “pasado” o el “futuro” **oscurezcan el presente**  
Creas “tiempo psicológico” la *materia* de cual está hecho el *drama*  
**Siempre que no honras el momento presente creas drama**  
La mayoría de las personas están enamoradas de su **drama “particular”** que potencia  
su falso sentido de si mismas “Identidad” Más lejos! *A lo que le temes y te resistes*  
*es a aceptar el fin de tu drama* La resistencia a tu despertar!

*No existe mayor “protección” que el estar profundamente conectados  
con nosotros mismos*

Al despertar descubres que hay ciclos de “éxito” cuando las cosas vienen a uno y  
prosperan Y hay ciclos de “fracaso” cuando se retiran **Desintegran**  
Entonces *hay que dejarlas ir para dar espacio a que surjan cosas nuevas*  
Para que ocurra la **transformación** Si nos aferramos y resistimos  
nos estamos rehusando a seguir el flujo de la vida *Nada puede crecer por siempre*  
Crecimiento y disolución no pueden existir una sin la otra  
El ciclo descendente es absolutamente esencial para la **Realización espiritual**  
*Tienes que haber vivido una enorme pérdida o dolor profundo para descubrir que*  
*todas las formas son impermanentes*

Nota: *Ahora no nos identificamos con la creación que realizamos*  
*Que realizamos de nuevas formas y circunstancias No las necesitamos*  
*para tener un sentido de nosotros mismos* **Arte** Poesía

La **energía física** también está sujeta a ciclos que pueden ir de unas horas a años Momentos muy creativos y otros de “aparente” estancamiento Hay ciclos dentro de ciclos (Muchas enfermedades se producen por luchar contra los ciclos de energía baja Vitales para la Regeneración) Más! **la inteligencia del organismo** puede tomar el control como medida autoprotectora y producir una enfermedad para detenernos de modo que exista lugar para la necesaria **Regeneración**

Imagen: Diseño del **jardín de la 4 estaciones**

Se ubican plantas verdes Árboles arbustos yerba que no se desprenden de su verdor Un **mismo tono** y *texturas y formas distintas* en todo el jardín

Se escogen los tintes más bellos que armonizan con la estación

Se reparten equitativamente por todo el jardín

Fucsias Amarillos Azules Naranjos Violetas Blancos Rojos Calipsos Grises

Se contrastan con verdes en distintos tonos

Es el jardín más bello del mundo!

*Descubres que tu jardín es el jardín más bello del mundo!*

La **vuelta al Ser** es **no identificarse con la mente** No identificarse con “una” parte de algo **Cielo y Tierra habitan en ti** Es abarcar la Totalidad sin excluir nada El proceder es mediante la **no acción** *El no interferir* Dejar Ser lo que es Significa **realizar aquellas cosas que están en la línea de movimiento** de nuestro mundo *en perpetuo cambio* Tomar lo que existe en su mejor posibilidad *La dirección es hacia lo simple* Lo no forzado Descubres que todo lo que necesitas **verdadera mente** está en este instante *Tomas contacto con la sincronía perfecta de la vida que es sentir el ritmo del Universo en tu Ser* Cada día tu **vibración** crece Más preciso! *En la ausencia del*

*miedo* *vives la experiencia de que todo lo que realizas es perfecto*  
Natural mente tus intervenciones son armoniosas con la **forma en que son todas las cosas** El **Arte** no puedo no ser amoroso **Simple**

El Misterio dice que *Realizamos las obras que El mismo desde antes había propuesto para que las realizáramos* Entonces el misterio es Amor **El Arte en su origen es sagrado** Presenciamos el origen del Arte **El Universo es entrega** Gratuidad *Sentimos su centro* Algo así como la armonía para lo cual no existe “definición” Cada vez es más profunda y permanente es esta **experiencia** La experiencia se realiza en perfecta y misteriosa interdependencia y colaboración Por eso es importante **no interferir** y saber discernir el sentido

**La verdad se siente** *La verdad es la expresión sensible de aquello que hace profunda resonancia con el Ser Su voz la sabiduría*

*La existencia de todas las cosas Como la vida humana Opera en el contexto de la Totalidad* El Misterio impulsa al crecimiento y desarrollo de la naturaleza que somos y de todas las criaturas *Hacia su perfección* **El poeta es una persona simple que se atiene a lo que se manifiesta** Ama a los demás por espontánea inclinación Vive una profunda conciencia de lo Uno La trama del Todo Él es trama **Esta es la auténtica experiencia de la Religión** Su acción el **religare** Volver a Unir lo que *aparente mente* se encuentra separado Es por eso que frente a la grandeza del Todo no se puede “no ser” humilde

**El Misterio es infinito y está dentro de ti** *Hay un momento en que se disuelve el (a) dentro y (a) fuera Es la entrada al Cielo A lo E t e r n o*

Todo engrandecimiento expresa una profunda incomprensión El Tao del Cielo es distinto del Tao del hombre *El buen caminante sí deja huellas* Te flexibilizas Haces pequeña tu mente *La vuelta a la armonía original e **integración** de ambas polaridades es el **camino*** Es el trabajo con los opuestos de los que tomas conciencia Que están en ti y los trasciendes

Estrategia: Trabajo con los opuestos Integración

Imagen: Una gran mesa rodeada por muchas sillas distintas todas

**Confías!** Tu Ser conoce el camino *Cuando sea el momento lo comprenderás* El proceso es volver a mirar **Con el corazón** *Lo mismo cada vez con mayor profundidad* Profundidad infinita Mientras mayor es la profundidad mayor es el **asombro**

Nota: Mi gata es mi maestra

*Algo es bello cuando no sabemos cómo nombrarlo* Es una sensación de estar enamorados *Una sensación de levedad* De absoluta **presencia** del Ser Presientes el Ser de todas las cosas *Los poetas estamos llamados a volver a tomar contacto con lo esencial* **La presencia del Todo** *Una nueva forma de Amar* Todos colaboramos en su realización *Todos participamos de ella* Donde se posa la mirada del Espíritu encuentro lo Absoluto *De dónde saco mi fuerza?* Del **Amor** *Experiencia encontrada* Todo lo **bello** es amoroso por eso la belleza contiene tanta fuerza **Es real** Somos instrumentos de Belleza (Amor líbrame del soñar sin realizar!) *Nada se pierde* Siempre **te encuentras** *Entonces me desprendo de todo* No creo un ritmo al hablar *Me permito fluir* La **verdadera música** es la **improvisación** del Ser en este momento Ahora

*Improvisación Eterna* Cuando te **desprendes del control** es cuando encuentras tu verdadero poder **Fuerza** **Conciencia**  
*El matrimonio con uno mismo y otro se consume en la Unión del Ser*  
Cuando permito que todo fluya natural mente **Creemos un matrimonio con la naturaleza!**

Imagen: Abrazo un árbol de hojas de estrellas  
Escucho su música en el *sutil movimiento* del viento en sus ramas

Confesión: Me gustan más las paletas de pintor que las pinturas  
*El trazo es puro Ser* La mancha su “representación”

Estrategia: Reunión de lo Disperso

Cuándo escuchas a la gente hablar **ves** como dibujan *Ves la fuerza de su trazo*  
Su movimiento No es el contenido *Más lejos!* Sino la **vibración**  
que contiene sus palabras **Lo invisible** *El lugar desde donde surgen*  
Mientras mayor contacto con el Ser mayor es la vibración **Presencia**  
El principio divino reside en el centro del Ser representado por un **grano** o semilla  
**Intaglio** Postura *Aceptación receptiva de la voluntad del Cielo* **Misterio** *Entrega*  
Al renunciar a mi **individualidad** se realiza Momento adecuado Calidad del movimiento  
Cada instante un **trazo** se dibuja Sabrás penetrarlo todo con claridad  
*El regreso al origen devuelve la calma de aceptar el destino que implica conocer lo Eterno*

*Qué es meditar? Vivir* Qué es vivir? Amar todo  
*Qué es amar todo? Habitar en la conciencia de lo Uno*

Nota: El lugar desde donde habitas *trasciende* el *nombre la forma y el lenguaje*

Habrá un momento en que la gente no “hable”

**Música** La *voz* como **instrumento**

Imagen: La gente comienza a volverse silenciosa

Al poeta todo le canta *Entra en la vibración de la música de lo cotidiano*  
Nada hace perder su propio modo de Ser Cuando se ha llegado a integrar interior mente  
una experiencia su *fluir* es perfecto Cuando algo *es* no puede no realizarse  
El error no existe **Nada es casual**

Imagen: Letras fluidas como el agua

Fuertes como las montañas

*Sin esfuerzo el movimiento invisible une lo “aparente” mente dividido*  
Es multidireccional Mundodireccional **Universo** Lo diverso en la unidad  
La **belleza** *Lo que vibra en la perfecta armonía del Todo*

Nota: El trazo inconsciente es preciso

El trazo conciente es perfecto

El **trazo** es

***La base de la felicidad es Ser***

Imagen: Pentagrama invisible en movimiento en todo el Universo

*El Amor nos habla en lo profundo de la verdad*  
El **inconsciente** es un reservorio de **Gozo** y **Creatividad**  
El poeta se retira de las experiencias que no lo nutren Preciso!  
El poeta *transmuta* las experiencias que no lo nutren en Ser  
(la persona más “dura” es la más sensible) Lo nutritivo se asimila y lo demás se  
*transmuta en energía de Ser* En la naturaleza no hay fronteras

El “**mundo simbólico**” – el “**Arte**” comprendido cultural mente - es un *mapa* no el  
*territorio* Sensación de fluir perpetuo *Experiencia de Complitud mayor que el “amor”*  
Es habitar en la certeza de la perfección de cada instante Es penetrarlo todo  
Es **sincronizar el corazón** con la **música** del Universo *Todo lo importante Ahora es la*  
*Belleza el amor la creatividad la alegría la paz* que surgen “más allá” de la mente  
Se transforman en **necesidades vitales**

Nota: La *envidia* es el sentimiento de carencia de algo que se “**piensa**” perdido  
Como las demás **formas de sufrimiento** Resentimiento Odio  
Autocompasión Culpa Ira Depresión Celos Leve irritación  
El placer contiene la semilla de dolor Distinto es *el Gozo de Ser*  
El **Amor es Ser** en plenitud

## Es

No quiero estar con alguien que quiera “*cambiar el mundo (el Arte)*” sino que sea conciente y viva una paz profunda. Recuerdo una profesora de música ***No toquen la canción de Memoria***. Recuerdo también el estar con hombre (s) que al “Hacer el Amor” seguían un **procedimiento técnico** y se creía (n) “super estrella” por producir orgasmos *Manipulando el deseo* **Manipulando el Amor**. Y en el momento que le toca a él “**Huye**” (qué esconde?) *No vaya a ser que verdaderamente se enamore (n) y fluya (n) en el Amor*. Ni siquiera lo podía besar en público! No lo fueran a **ver** “vulnerable”! Feliz mente ésto se acabó en mi vida. Se aprende *Nada fue un error*. Cada uno obtiene de la vida lo que ***profunda mente anhela***.

“*Lo que pasó pasó entre tú y yo*”<sup>9</sup>

Cuando se vive la **aceptación completa**. Es el **final del drama** en la vida personal. *Nadie puede tener una discusión contigo*. No importa cuánto lo intenten. ***No se puede discutir con una persona completa mente conciente***. Sí establecer un punto de vista claro y firme. Pero **no habrá fuerza reactiva**.

**Presentimiento**. Es necesario aceptar los ciclos. Pueden durar de horas a años. Se necesita de la disolución para que pueda ocurrir nuevo crecimiento. Uno no existe sin la otra. El ciclo descendente es absoluta mente **esencial** para la realización espiritual. Puedo crear **nuevas formas y circunstancias** pero **no me identificaré** con ellas. No las necesito para obtener un sentido de mi misma. *La impermanencia es una característica de toda condición*.

---

<sup>9</sup> Canción popular

*Mi forma externa se volverá cada vez más transparente a la Luz del Ser y sin edad*  
**Belleza** espiritual (toda la industria de la publicidad y sociedad de consumo se derrumbaría si la gente se iluminara *Si dejara de buscar su “identidad” a través de las cosas*) Sólo **Alegría de Ser**  
Un monje budista dice **Todo lo que surge se desvanece** *Eso es lo que sé*  
He aprendido a no ofrecer resistencia a lo que es *Es estar en un estado de gracia*  
**sosiego y levedad** Las cosas personas condiciones que “pensaba” que necesitaba para mi felicidad llegan ahora sin esfuerzo y estoy libre para gozarlas y apreciarlas mientras duren

**Toda negatividad es resistencia** La negatividad va de la irritación o la impaciencia a la rabia furiosa De un humor depresivo o un resentimiento sombrío a la desesperación suicida **El ego cree que por medio de la negatividad puede manipular la realidad y conseguir lo que quiere** Cree que por medio de ella puede atraer una condición deseable o disolver una indeseable **Si tú no creyeras que la infelicidad funciona ¿por qué la “crearías”?**  
El hecho es que **la negatividad no funciona**  
Su única función “útil” es que refuerza el ego y por eso al ego le encanta **Abandonarla sólo amenaza tu “identidad”** de persona “difícil” “compleja” “inteligente”

Existe un **vínculo** profundo entre el **envenenamiento** la **destrucción** de la naturaleza y la gran cantidad de **negatividad** que se ha acumulado en la psiquis humana colectiva Ninguna otra forma de vida la conoce Solo los humanos Permite que los *animales y plantas te enseñen a vivir y a morir* y a **no** convertir la vida y la muerte en un “problema” Las emociones negativas recurrentes contienen un mensaje como las enfermedades

*Cualquier cambio es sólo cosmético a menos que surja a nivel de conciencia*  
Vuélvete más presente! **Presencia** Es la forma de evitar que surja la **negatividad**  
**Señal Despierta!** Sal de la mente Vive el presente Es comenzar a mirar la  
negatividad como una voz que dice **Atención! Aquí y ahora! Despierta!**  
Incluso la más *leve* irritación debe ser reconocida

Estrategia: Imagínate cuando una circunstancia te irrita  
*Sin la solidez de tu cuerpo material*  
Te vuelves transparente y lo que te irrita pasa a través de ti  
**Sin resistencia Perdón Invulnerabilidad**  
Esa *persona circunstancia* ya no tiene el poder de controlar tu  
estado interior

**No busques la paz** No busques ningún otro estado que no vivas Ahora  
*En el momento en que aceptas completa mente tu falta de paz se transmutará en paz*  
Este es el milagro de la **entrega** Cuando aceptas lo que Es todo momento es el  
“mejor” El momento *es*

Al ir *más allá de los opuestos* de la mente te vuelves como un lago profundo  
La situación externa de tu vida es la superficie del lago A veces calmada Otras  
tempestuosa de acuerdo con los ciclos y las estaciones  
**En el fondo el lago está siempre en calma**  
Eres todo el lago no sólo la superficie y estás en contacto con su profundidad siempre en  
calma **No te resistes al cambio** aferrándote mental mente a ninguna situación  
Tu **paz interior** no depende de ello *Habitas en el Ser Inmutable Intemporal Inmortal*  
Ya no eres dependiente para la realización y la felicidad de este mundo exterior

compuesto de formas fluctuantes *Puedes gozar de ellas Jugar Crear nuevas formas*  
Apreciar la belleza de todo ello Pero **no habrá necesidad de apegarse** a ninguna

La **verdadera relación** se vuelve posible sólo cuando hay una **conciencia de Ser**  
En el nivel del Ser todo sufrimiento es reconocido como una ilusión  
El **sufrimiento** se debe a la **identificación con la forma**

La **compasión** es la conciencia del vínculo profundo entre tú y todas las “**creaturas**”  
En el *nivel de la forma* compartes la mortalidad y la precariedad de la existencia  
En el *nivel del Ser* la vida eterna En la **compasión** los sentimientos  
*aparente mente* opuestos de tristeza y alegría se mezclan en uno y se  
**transmutan** en una profunda **paz**

**Presiento** El cuerpo existe o parece existir Porque crees en la muerte  
***El cuerpo y la mente son parte de la misma ilusión***  
Percibirse a si mismo como un cuerpo vulnerable que nació y más tarde muere es una  
ilusión ***Cuerpo y muerte una ilusión*** El cuerpo es una increíble percepción falsa de tu  
verdadera naturaleza Pero tu verdadera naturaleza está escondida en alguna  
parte dentro de esa ilusión (así que el cuerpo es todavía el único punto de **acceso** a ella)

***Tu percepción del mundo es un reflejo de tu estado de conciencia***  
Nada es lo que parece ser El mundo que creas y ves a través de tu mente egotista puede  
parecer un lugar imperfecto ***Pero cualquier cosa que percibas es un especie de símbolo***  
***como una imagen en un sueño*** Es la **forma** en que tu conciencia **interpreta**  
Cada ser es un punto focal de conciencia y **cada punto focal crea su propio mundo**  
aunque todos los mundos están **interconectados** Los seres alta mente concientes que se  
dan cuenta de la conexión con la Fuente y con los demás *habitan en un mundo que*  
*parece el “cielo”* y sin embargo todos los mundos son *final mente* **Uno**

Nota: La *locura* es la experiencia de transitar de un a otro estado de conciencia sin reconocer sus bordes sutiles Sin comprenderlo  
La *crisis de pánico* es cuando se experimenta la velocidad de la Luz en la transmutación de la mente en la “creencia” del cuerpo material

**Presentimiento** Puesto que todos los mundos están interconectados Cuando la conciencia colectiva se transforme La naturaleza y el reino animal reflejarán esta transformación *El león descansará con el cordero* Nuestra realidad colectiva es una expresión simbólica de miedo y de las pesadas capas de negatividad que se acumularon en la psiquis humana *Cuando la mayoría de los seres humanos se liberen del **engaño egotista** el cambio interior afectará toda la creación* Habitarás “literal mente” en un mundo nuevo ***Es un cambio en la conciencia planetaria*** Cada árbol y cada hoja de hierba eventualmente se volverán iluminados Entonces *verás un nuevo cielo y una nueva tierra Porque el primer cielo y la primera tierra habrán desaparecido*<sup>10</sup> Es así que nuestra **tarea como Artistas** es ***despertar de la identificación con la forma*** Entonces no estaremos “atados” a este mundo *en este nivel de realidad* más bien *en este estado de conciencia*

En un sentido ya no necesitas de este mundo ***No necesitas siquiera que sea diferente de cómo es*** La **compasión** ***Su influencia está basada no en el hacer sino en el Ser*** Toda persona con la que entras en contacto será tocada por tu **presencia** y afectada por la **paz** que emanas (seas conciente o no de ella) Tu paz es tan basta y profunda que todo lo que no es paz desaparece en ella como si nunca hubiera existido Esto **rompe el ciclo kármico de acción y reacción** Los *animales árboles flores* sentirán tu paz y responderán a ella **Enseñas por medio del Ser** demostrando la paz de Dios Eres **Luz** del mundo

---

<sup>10</sup> Apocalipsis

Emanación de pura conciencia y así *eliminas el sufrimiento* desde su causa  
*Eliminas la inconsciencia del mundo*

También puedes enseñar a través del hacer ***Pero quien eres es siempre una enseñanza más vital y un elemento de transformación del mundo más poderoso que lo que “dices” y más esencial que lo que “haces”***  
Aliviarás el sufrimiento siempre que tropieces con él  
Lo que realmente importa es ese ***momento de Ser compartido*** del cual el dibujo (la pintura la escultura la fotografía el grabado la cerámica la orfebrería el textil) es **sólo un “símbolo”** Un bello pretexto *En ello tiene lugar una profunda curación*  
En ese momento no hay dador ni quien recibe

***En síntesis*** Todos los “males” son efecto de la inconsciencia  
El cambio verdadero ocurre dentro No fuera *Sin cambio profundo en la conciencia humana el sufrimiento del mundo es un pozo sin fondo*  
Deja que tu ***paz fluya*** en todo lo que haces y estarás trabajando en los niveles de la causa y el efecto simultáneamente ***Tu paz es el más precioso don para el mundo***

Imagen: Hay una *niña* que en un paisaje infinito  
Desde los bordes que se desvanecen  
Comienza a realizar un espiral con *tierra roja*  
Lentamente Alguien la observa  
La niña termina con la tierra roja Se transforma en *tierra azul*  
Aquella que observa se aproxima  
Ve como la niña traza el azul  
La niña la mira a los ojos y se abrazan  
Desaparece la niña  
Ella comienza a trazar con *tierra amarilla*

Al llegar al centro *Desaparece*

*Todo vibra*

Confesión: Por años me atormenté por un amor sin frutos Hoy descubro que no amé verdaderamente Buscaba un Padre en él que resolviera aquello a lo que me resisto resolver *Desplazamiento del padre* En realidad lo amaba porque lo necesitaba *Eso no es amor Real* Me doy cuenta que el resto del amor que existía en mi corazón consistía en cambiarlo a cómo a mi me parecía que debiera Ser *Aun que sintiera que es su mejor posibilidad* Qué clase de amor es este? sino egoísmo Además tampoco me interesa ser el desplazamiento de la madre de nadie ni andar jugando a las escondidas Quiero un ser maduro emocionalmente Hoy sé lo que me toca resolver y doy gracias porque el “padre” lo acojo en mi misma *Sé que el verdadero amor es cuando en la plenitud de tu Ser no hay otro al que necesitas sino simplemente gozo de compartir la vida La poesía*

## *Despedida Comienzo*

La verdad es que estuve “en amor (h) ada” de un gran COBARDE (y que lo sigue siendo) Y con un cobarde *nunca* se alcanza el Amor

El Amor ante todo es *valiente y comprometido* (sin desplazamiento)  
Y alguien que no ama *nunca* llega a Ser!

## Referencias

*Fui tan feliz al comprender la verdad en mi corazón*

*Y luego Todo oscureció en el Alma porque no importó la cobardía*

*Y miré en mi Alma mi terror a amarlo para siempre*

*sintiendo que había cometido una injusticia al vivir lo mismo*

*(él no pudiendo estar solo y yo no pudiendo estar con alguien)*

*ni el trazo infantil en sus pinturas ni la terquedad de sus gestos*

*ni las acuarelas que extraño*

*Seguí amando*

*Y hoy renuncio a luchar contra el Amor y acepto este no comprender*

*este no abandonar*

*Este soltar que me une con mayor fuerza*

Y no tendré más opción que convertirme en lo más esencial de mi

Para cantar bailar pintar hasta que el Misterio decida

*Será posible que mientras más vacío mi corazón*

*más presente se hace en mi trazo?*

*Qué será de mi?*

-----  
*Ilusión → Despertar*

(firma)