



Reto de 30 días - Lección 3: Autoindagación

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

Día 1 - Empieza tal y como estás

Cualquier buscador espiritual, incluyéndome a mí, siempre sentirá resistencia a la autoindagación porque es una forma de mirarnos a nosotros mismos diferente a la que estamos acostumbrados. Hemos estado dirigiendo nuestras vidas basándonos en suposiciones que creemos y que siguen reflejándose como nuestra vida. Por muy falsas que estas suposiciones puedan ser, siguen teniendo un impulso propio y no hay que subestimarlas.

La suposición principal que creemos es que somos un ser separado y que vivimos nuestras vidas independientemente de todos los demás. Esta suposición ha estado influenciando toda nuestra vida y naturalmente sentiremos resistencia a cualquier cosa que desafíe esta suposición, como los ejercicios de la lección 3. Es por esta razón que haremos los mismos ejercicios durante 30 días aunque sintamos resistencia.

Cuando te sientes a hacer los ejercicios de hoy, simplemente intenta seguir las indicaciones y no te preocupes por encontrar las «respuestas correctas». No te desanimes por la duda, la resistencia o cualquier sentimiento de indignidad. Eres un Sabio desarrollándose y todos los Sabios se han enfrentado a los mismos retos.

Día 2 - Las preguntas hacen el trabajo

A medida que avanzamos en este reto de 30 días, es posible que nos enfrentemos a muchas dudas sobre nuestra capacidad para ver lo que los grandes Sabios han visto. Es importante recordar que no tenemos que hacer que las comprensiones sucedan. La visión más profunda y la comprensión de quiénes somos en realidad serán el resultado o el efecto de nuestra práctica constante.

¿Qué tienes que hacer para ver tu propio Vacío? Simplemente plantearte sistemáticamente las preguntas de autoindagación que se plantean en el plan de la lección de este mes. Hacer los ejercicios es desafiar las creencias que tenemos y que nos impiden ver con claridad. Simplemente hacer eso, tan constantemente como podamos, despeja la niebla creada por el yo separado ilusorio.

Al hacer los ejercicios hoy, celebremos que ya estamos construyendo esa constancia y que no necesitamos esperar la perfección de nosotros mismos. Cada vez que hacemos estos ejercicios con seriedad, ¡hemos acertado el tiempo para no volver a creer en la separación!

Día 3 - Seamos amables con nosotros mismos

Cuando hacemos una pregunta profunda de indagación o intentamos ver lo que realmente somos, podemos experimentar resistencia a la pregunta de muchas formas. No es raro que nos quedemos dormidos o nos sintamos cansados tan pronto como empezamos a hacer los ejercicios. También podemos sentirnos inquietos, dudar de nosotros mismos o simplemente olvidarnos de hacerlos. Todo esto es muy normal y puede ocurrir durante un tiempo porque a la mente no le gusta el cambio o una nueva práctica espiritual. Cuanto más potente y directa es una práctica espiritual, más resistencia podemos sentir y no hay nada más directo y potente que estos ejercicios de la lección 3.

Cuando hagas los ejercicios de hoy, intenta ser cariñoso y amable contigo mismo. A todos nos pasa que nos resistimos y es bueno no culparnos. Yo sentí resistencia al hacer estos ejercicios, pero funcionaron de todos modos porque son muy poderosos. 😊

Día 4 - No busques grandes revelaciones

En la forma habitual de hacer las cosas, haríamos una pregunta para intentar obtener una respuesta, pero éste no es el motivo en este caso. Cuando hacemos preguntas como «¿Cómo reconozco al Ser?» no estamos buscando una respuesta que nos satisfaga. En vez de eso, hacemos la pregunta, porque cuando preguntamos, no podemos continuar creyendo que estamos separados del Ser. Cada pregunta está deshaciendo una idea ilusoria a la que nos aferramos.

Cuando intentamos encontrar un ser separado en el primer ejercicio, somos incapaces de asumir que estamos separados del Ser en ese momento. A medida que desafiamos cualquier creencia, vamos perdiendo la capacidad de seguir creyéndola automáticamente. Esta es la razón por la que hacemos las preguntas, y lo que sucede en nuestra sesión de autoindagación no es tan importante.

Mientras te sientas hoy a hacer las preguntas y los ejercicios, recordemos que el simple hecho de presentarte a la práctica de esta manera, está haciendo el trabajo por ti.

Día 5 - Crees que estás mirando AL Ser o sabes que estás viendo DESDE él

En realidad, no hay término medio en absoluto. Si no hacemos esta indagación y estos ejercicios entonces estamos sosteniendo un sentido de separación incluso cuando estamos percibiendo el Ser. Nos demos cuenta o no, si no nos demostramos a nosotros mismos que ya somos el Ser, entonces vamos a creer que estamos viendo al Ser desde el ego/yo separado.

Esta es una de las razones por las que la constancia es tan importante en nuestra práctica. Podemos sentir que no llegamos a ninguna parte o incluso que estamos más confundidos con los ejercicios, pero esto nunca puede ser cierto. La intención y el deseo de ver la Verdad siempre está trabajando para nosotros, incluso cuando nuestra mente está desorientada. ¡La intención funciona MUY bien para nosotros cuando la mente está confusa!

Mientras te sientas a hacer los ejercicios de hoy, intenta recordar que, por el mero hecho de querer hacerlos, estás rompiendo las cadenas de la ilusión que pesan sobre ti. Todo trabaja a tu favor, no en tu contra.

Día 6 - Sólo tenemos que cuestionar las suposiciones que tenemos

Por increíble que pueda parecer, no tenemos que realizar el Ser ni alcanzar la iluminación. La iluminación sucede por sí misma. Nuestro papel en esto es limpiar lo que oscurece la verdad, y esto es todas las ideas que creemos que son verdad. La autoindagación es el atajo que aclara esas pocas ideas que estamos creyendo y que sostienen TODAS las demás ilusiones. ¿Cuál es la raíz de toda ilusión? La creencia de que estamos separados del Ser infinito, que nos separamos de él de alguna manera y ahora estamos tratando de volver a él.

En la Lección 3 del curso DTE, desafiamos directamente esta idea clave y lo hacemos de varias maneras. La primera forma de hacerlo es probándonos a nosotros mismos que no podemos encontrar un ser separado que haya sido creado a partir del Ser infinito. Es suficiente con simplemente tratar de encontrarlo.

Hoy, mientras te sientas a hacer los ejercicios, recordemos que esto es lo más importante que podríamos estar haciendo. Estos ejercicios son más importantes que ir a la luna o cualquier cosa que cualquier ser humano pueda lograr en el plano físico.

Día 7 - No percibimos el Ser desde el cuerpo

Una de las principales formas en que sostenemos la ilusión de que somos un yo separado es imaginar que estamos notando la Quietud / el Silencio / la Conciencia o el Ser utilizando el cuerpo de alguna manera. Creemos que usamos alguna parte de nuestro cuerpo y mente para ver algo que es intangible y sin forma.

Para contrarrestar el efecto de esta idea, podemos desafiarla directamente. Podemos preguntarnos: «¿Estoy percibiendo el Ser utilizando mi cuerpo o mis

sentidos?». Como toda autoindagación, el simple hecho de plantear la pregunta nos abre a nuevas percepciones y comprensiones.

Hoy, mientras te haces las preguntas y buscas al ser separado, intenta darte cuenta de que cada vez que haces estos ejercicios, estás abriendo la puerta de la libertad un poco más que ayer. Una vez que la puerta está abierta, ¡nunca podrá cerrarse!

Día 8 - Tampoco percibimos el Ser con la mente

Otra forma en que mantenemos un sentido de separación es creyendo que nuestra mente puede ver el Ser / el Silencio / la Conciencia. ¿Qué es en realidad la mente? ¿Te has parado alguna vez a mirar? Es solo una corriente de pensamientos y esos pensamientos son uno tras otro, sin inteligencia propia. Los pensamientos son insensibles y siguen a la atención donde ésta vaya. Dondequiera que pongamos la atención, se generan pensamientos sobre lo que estamos observando. Sólo cuando la atención se dirige al Ser, la mente puede volverse más silenciosa.

¿Tiene el pensamiento consciencia de sí mismo? ¿Puede lo que surge de la Conciencia (un pensamiento) tener consciencia de sí mismo? Un pensamiento (y por lo tanto la mente misma) es simplemente la forma que toma la Conciencia durante un tiempo. ¿Puede una forma que aparece en algún lugar dentro de la Conciencia conocer alguna vez a la Conciencia? ¿Puede una ola que aparece en la superficie del océano ver todo el océano?

Mientras te sientas hoy a hacer los ejercicios, estemos lo más abiertos que podamos para ver qué es lo que puede notar el Ser /el Silencio / la Quietud.

Día 9 - Nada en el mundo fenoménico puede reconocer el Noúmeno

Cuando nos damos cuenta de que nuestros sentidos y nuestra mente humanos no pueden percibir al Ser infinito, este reconocimiento abre la puerta para que la revelación nos inunde. Basta con reconocer que no estamos utilizando ninguna parte de nuestro cuerpo y mente para reconocer quiénes somos realmente. Nada en el mundo fenoménico de las formas puede percibir Eso que no tiene forma.

Nuestro cuerpo y nuestra mente nos ayudan a reconocernos sólo por contraste. Cuando nos damos cuenta del aspecto movable y cambiante de nosotros (nuestra mente y nuestro cuerpo), podemos reconocer más claramente lo que no se mueve, crece ni cambia. Lo que nunca muere se hace más evidente cuando vemos que nuestro cuerpo envejece.

Al sentarnos hoy para hacer las preguntas y los ejercicios, recordemos que nada en el mundo de la forma puede ver lo sin forma.

Día 10 - Nada de lo que viene y va puede ver lo que está permanentemente aquí

Cuando reconocemos nuestra verdadera naturaleza como el Silencio, la Conciencia, la Presencia de la Conciencia, podemos empezar a ver que no viene y va. Está ahí cada vez que la buscamos en nuestra autoindagación. Parece que viene y va, pero esto es solo porque nuestra atención se aparta de ella por hábito. Surge un pensamiento, una emoción o una experiencia sensorial y la atención se aleja de la Quietud, atraída de nuevo por la fuerza del hábito al mundo fenoménico.

Al ver que la Quietud siempre está aquí y que solo es nuestra atención la que se mueve, podemos confirmar que ¡solo algo que siempre está aquí puede reconocer lo que siempre está aquí! Nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestros sentidos e incluso nuestra atención solo están aquí por un corto tiempo y no pueden reconocer Eso que siempre está y es permanente.

Al sentarnos a hacer nuestras preguntas hoy, podemos empezar a descartar de nuestra investigación sobre nosotros aquello que es temporal o fenoménico. Sentir que tu mente o tu cuerpo están notando el Ser es normal, pero nunca puede ser verdad, pues sería como pedirle a la ola ¡que reconociera todo el océano a la vez! La ola viene y va y el océano siempre permanece.

Día 11 Es natural sentir duda y confusión

La autoindagación que estamos haciendo en este reto de 30 días va a desafiar todos los pensamientos que creíamos ciertos. Cada uno de nosotros cree en el fondo que somos un «alguien» y que estamos reconociendo el Ser infinito, pero que estamos separados de él. Esta suposición es tan fundamental para todas nuestras historias, creencias y sufrimiento que por eso se protege y muy raramente se cuestiona.

Como cualquier idea a la que damos mucha importancia, experimentamos esta idea de que estamos mirando AL Silencio DESDE nuestro cuerpo y mente y esto nos parecerá muy real y verdadero. Podemos experimentar dudas de que podamos atravesar la niebla de la ilusión. Podemos experimentar confusión acerca de todo lo que estamos pidiendo ver. Esto es normal y también me ocurrió a mí. Dudaba profundamente de que pudiera ver lo que los sabios habían visto, aunque lo deseaba con todas mis fuerzas.

Cuando hagas los ejercicios hoy recuerda que eres el Ser Infinito buscando verse a Sí mismo y que no puedes fallar. No importa mucho qué percepciones obtengas al hacer los ejercicios sino solo que los hagas. Esto es suficiente para la liberación.

Día 12 - Si hacéis lo que yo he hecho, veréis lo que yo he visto

Independientemente de lo que pensemos de nosotros mismos, lo cierto es que tú eres exactamente el mismo ser que yo. Esto significa que todo lo que yo haya visto, logrado o alcanzado también es posible para ti. También me gustaría decirte que no solo es posible, sino que ya se está produciendo.

Lo he dicho antes y lo diré de nuevo: Si haces lo que yo he hecho, ¡conseguirás lo que yo he conseguido! Las cuatro lecciones del curso Disolviendo el ego son una hoja de ruta de lo que hice y que realmente funcionó para ayudarme a despertar.

Mientras hacemos los ejercicios de hoy, intenta recordar que yo he estado justo donde estás tú, sintiéndome confusa, asustada y sintiendo que parece imposible. No hay ninguna diferencia entre tú y yo, es solo que yo he estado haciendo estos ejercicios durante un poco más de tiempo. ¡Lo tienes!

Día 13 ¡Hasta los sabios tenían sus dudas!

Incluso los grandes Sabios tenían sus dudas sobre si realmente podían ver la Verdad. Dudar es la naturaleza de la mente y es normal. Podemos dejar de juzgarnos por dudar de nuestra capacidad para reconocer la Verdad. Las dudas forman parte del proceso y pueden ser una ayuda valiosa si se lo permitimos. Se presentan de dos formas y vamos a analizarlas. La primera forma en que podemos dudar es cuando vemos que no hay una persona separada o que el Silencio está siendo visto por Sí mismo, pero no sentimos un convencimiento total en nuestro ver. Parece cierto, pero no resulta del todo obvio.

Este tipo de duda es una falta de convicción, una incapacidad de estar totalmente convencido de lo que estamos viendo, y es muy normal. Cuando un jurado condena a alguien en un juicio, se le dice que para condenar a alguien hay que estar seguro al 100%. En este caso, podemos sentir que solo estamos seguros en un 25% de que ya somos el Ser infinito. Esta es una valiosa retroalimentación que nos da nuestro cuerpo que dice «por favor, sigue buscando y confirmando más hasta que estemos seguros al 100%».

Al volver a mirar, ese 25% se convierte en 40%, luego en 70% la próxima vez y así sucesivamente. Finalmente llegamos al 100% de convencimiento, que es la certeza absoluta que se atribuye a los sabios. Pero recordemos que los sabios empezaron con un cero por ciento, ¡igual que nosotros!

Mientras te sientas a hacer los ejercicios de hoy, intenta recordar que ¡eres un Sabio que se está despertando! Todo el mundo empieza con dudas y es normal.

Día 14 - Las dudas son simplemente preguntas no formuladas

Otra forma en la que podemos trabajar con las dudas que surgen es convertirlas en una pregunta. Las dudas surgen en la mente como pensamientos que nos hacen

sentir mal, pero si podemos acoger las dudas y convertirlas en una pregunta, empezaremos a sentirnos bien. La mente es incapaz de hacer preguntas y solo puede pensar pensamientos. Podemos utilizar nuestra inteligencia para convertirla en una pregunta abierta sobre la que indagar.

Veamos un ejemplo concreto que nos ayude a ilustrarlo. Mi mente me dijo: «Nunca podré saber con absoluta certeza que ya soy el Ser. Simplemente no es posible para mí». Cuando empecé a acoger este pensamiento empecé a sentirme mejor y me di cuenta de que mi mente me estaba pidiendo ayuda para trascenderlo. Empecé a preguntarme: «¿Es cierto que no podré saber esto con absoluta certeza como los Sabios?». Con el tiempo, preguntar esto se convirtió en un placer y pude sentir una apertura. Junto con esto vino un conocimiento más profundo de que ya soy el Ser cada vez que hacía los ejercicios.

Si hoy te surgen dudas al hacer los ejercicios, considera si hay alguna pregunta esperando a ser formulada.

Día 15 - Cada vez que tomamos una decisión es más fácil tomarla la próxima vez

Cada vez que nos hacemos las preguntas de los ejercicios, estamos facilitando que nos las hagamos la próxima vez. Cada vez que hacemos algo, hay menos resistencia a hacerlo la próxima vez. Se está construyendo un camino en nuestro cerebro que se refuerza cada vez que hacemos los ejercicios.

Cada vez que elegimos descubrir directamente, a través de los ejercicios, si ya somos el Ser (en lugar de asumir inconscientemente que no lo somos), es aún más fácil hacerlo la próxima vez. Llegará un momento en que la autoindagación de la lección 3 nos parecerá natural, automática y fácil. Simplemente, estamos formando un nuevo hábito de indagar y descubrir, en lugar de suponer y sufrir.

Cuando hagas los ejercicios de hoy, recuerda que estás creando un nuevo hábito que durará para siempre.

Día 16 - Un día olvidarás cómo sufrir

El objetivo de nuestros ejercicios de autoindagación no es llegar a un punto en el que dejemos de sufrir, sino ver que nunca hemos sufrido. Por increíble que parezca ahora mismo, nunca has sufrido en absoluto y siempre eres libre.

Los ejercicios no pondrán fin a nuestro sufrimiento, pero nos demostrarán que nunca hemos sufrido en absoluto. ¡Sólo imaginamos que lo hacemos! A medida que esto se vuelve más claro, al hacer estos ejercicios cada día, en algún momento nos olvidaremos de cómo sufrir en absoluto. El nuevo hábito de indagar sobre lo que es verdad se afianzará y no seguiremos experimentando nuestras suposiciones sobre nosotros mismos.

Hagámonos hoy estas preguntas con una voluntad de ver que ya podemos ser totalmente libres.

Día 17 - No importa lo que ocurra en la propia sesión de indagación

El propósito de hacer estos retos de 30 días no es para que, en realidad, algo cambie en nuestra experiencia. No necesitamos que ocurra una revelación o una comprensión repentina. El propósito es desarrollar el hábito de cuestionarnos constantemente lo que realmente somos. Cuando tengamos adquirido este hábito, estaremos totalmente abiertos a revelaciones y percepciones que se desplegarán cada día, cada hora o incluso constantemente, sobre lo que es realmente cierto. Creer que somos un ser separado nos cierra energéticamente la puerta a percepciones y comprensiones profundas. Indagar constantemente sobre lo que es cierto acerca de ti no solo abre esa puerta, sino ¡que la arranca de sus goznes!

Cuando nos damos cuenta de esto, podemos relajarnos con respecto a lo que ocurre en nuestra sesión de autoindagación y al hacer las preguntas. Podemos dejar de sentir que hemos fallado o que necesitamos obtener una respuesta en la propia sesión que estamos haciendo. De hecho, lo que ocurre cuando hacemos la pregunta no es tan importante. Lo que importa es que hagamos las preguntas.

Hoy podemos relajarnos al hacer las preguntas, sabiendo que, pase lo que pase, estamos consiguiendo liberarnos.

Día 18 - Nuestros hábitos nos definen

¿Qué hizo que los grandes Sabios despertaran al Ser? ¿Fue alguna habilidad con la que nacieron o algún gran secreto que ellos conocían y nosotros no? La razón por la que estos grandes seres despertaron a la Verdad y fueron capaces de vivir como la Verdad se debió simplemente a sus hábitos. Habían cultivado hábitos que les condujeron más profundamente hacia la Verdad y se alejaron suavemente de los hábitos de procrastinación y resistencia. No puedes detener un viejo hábito, pero puedes sustituirlo por uno nuevo.

Los viejos hábitos solo funcionan porque no somos conscientes de ellos y tan pronto como empezamos a construir hábitos nuevos y útiles (como este reto de 30 días) veremos que los viejos se desvanecen. Nuestros viejos hábitos de pensar en nosotros mismos como una persona separada tratando de alcanzar la Verdad desaparecen porque estamos más interesados en lo que ya es verdad.

Hoy, mientras haces los ejercicios, debes saber que estás un día más cerca de que este hábito se vuelva automático y sin esfuerzo (como cualquier hábito, útil o no). Estás siguiendo exactamente los pasos de los Sabios.

Día 19 - La mente no puede ver el Ser

La mayor parte de la resistencia que sentiremos hacia la autoindagación y a realizar estos ejercicios con constancia vendrá de la mente en forma de dudas, confusión y postergación. Cuando entendamos la razón de la resistencia de la mente, será más fácil superarla. La mayoría de nosotros nos tomamos la resistencia como algo personal, como si fuera culpa nuestra, pero en realidad procede de la mente. La mente no puede ver lo que realmente eres (ya el Ser) y solo puede pensar en ti. La mente piensa sobre ti basándose en los pensamientos que cree que son verdad sobre ti. Recordemos que la mente nunca te ha visto, sino que es solo una colección de pensamientos o una fábrica de pensamientos. No tiene inteligencia propia y está iluminada por Ti, el Ser.

La mente solo puede basarse en pensamientos para intentar indicarte qué hacer, y sus consejos proceden de la idea de que tú no eres ya el Ser. También piensa que eres el "hacedor" de las acciones, el que "elige" las opciones y el que "toma" las decisiones. Con la idea de que eres una persona separada, se desarrolla en la mente un profundo sentimiento de indignidad y quizás incluso miedo de encontrarse con el Ser/Dios, y llega a la conclusión de que no es una buena idea. La mente intenta posponer prácticas poderosas como la autoindagación para esperar por un tiempo imaginario en el futuro donde serás mejor o más digno de la iluminación. Sentimos este posponer en nuestros hábitos inconscientes de procrastinación y evasión.

Mientras hacemos los ejercicios de hoy, recordemos que la resistencia no es personal y que incluso es la forma que tiene nuestra mente de intentar mantenernos a salvo. Cuando recordemos esto, solo será resistencia y no "mi resistencia". Sólo es una energía.

Día 20 - La autoindagación siempre funciona, ¡pero no de la forma que crees!

Una cosa importante a tener en cuenta aquí sobre nuestros ejercicios de autoindagación, es que siempre funcionan cuando se hacen de manera constante y siempre conducen a la libertad. Incluso cuando se hacen de manera inconstante seguirán teniendo grandes resultados y beneficios (¡lo cual es una buena noticia, como lo fue para mí en el momento en que los hice!) Estamos construyendo el deseo y la pasión necesarios para ser constantes y por eso es más probable que suceda la próxima vez.

Entonces, ¿cómo sabemos si nuestra indagación está funcionando? Podemos empezar a darnos cuenta de que siempre funciona porque no hay un yo separado que impida que funcione. Lo que está haciendo los ejercicios no es un "alguien" que está tratando de llegar al mismo "nivel" que yo. Lo que está haciendo esta indagación y los ejercicios cada día es el ¡Yo Supremo Infinito! Yo estoy haciendo los ejercicios a través de "tu" cuerpo y mente o puedes decir que "tú" ya los hiciste en este cuerpo y ahora los estás haciendo en "tu" cuerpo y mente. Si vemos esto eliminaremos por completo la idea de que puede que no funcione, que puede que no despertemos. ¡El lugar al que miras es el lugar desde el que miras!

Mientras realizas los ejercicios de hoy, intenta recordar ¡que no puedes fallar!

Día 21 - Eliminar el "si" y cultivar la certeza de los Sabios

Cuando creemos que somos una persona separada en el camino hacia la Autorrealización, tendemos a creer que existe la posibilidad de que no lo logremos. Incluso podemos pensar que es improbable o imposible que lo consigamos. Así fue como me sentí la mayor parte del tiempo a lo largo de mi viaje imaginario. Creía en el " si llego a hacerlo" y experimentaba una y otra vez que en realidad nunca llegaría. Cuando creía que era imposible para mí alcanzar la iluminación, experimenté un crecimiento tortuosamente lento, A medida que empecé a comprender quién era realmente, creí que era posible pero poco probable que despertara y así experimenté un despertar tortuoso, pero ligeramente más rápido. Más tarde empecé a comprender que lo que creo como verdad, lo experimentaré, y entonces vi que en realidad no había fracasado en mi intento de despertar, sino que solo había estado experimentando mi apego a la idea de que ¡podría fracasar!

Cuando seguí viendo (a través de mi autoindagación) que ya soy lo que estoy tratando de alcanzar, el "si" va a suceder, desapareció en mi conciencia y parecía cada vez más claro que no solo DEBE suceder, sino que también DEBE ser ya así. Cuando la Conciencia Infinita quiere reconocerse a sí misma (apareciendo como Helen o como cualquiera) ¿qué va a detenerla? Un yo separado e inexistente no puede detener nada (¡a menos que nosotros pensemos que puede!) A partir de esta comprensión se desarrolló la certeza y la convicción absoluta de los Sabios y supe que no era para tanto, cada individuo obviamente tiene que despertar por completo tan pronto como vea que no hay un "si".

Hoy, cuando te sientes a hacer los ejercicios, ¡recuerda quién eres! Incluso mentalmente trata de recordar que literalmente no puedes fallar en esto, pero puedes retrasarlo infinitamente imaginando que puede que no sea posible para ti.

Día 22 - ¿Cómo sabemos que esto está funcionando?

¿Cómo se mostrará entonces nuestro inevitable éxito en términos de saber, más allá de toda duda, que ya somos el Ser infinito? ¿Cuáles son algunas buenas señales que debemos buscar durante los 30 días y posteriormente? ¿Será alguna gran revelación una señal de éxito? ¿Veremos de repente que ya somos el Ser? ¿Empezaremos a reír, llorar o temblar? Probablemente no. En mi caso, el éxito fue tan sutil que ¡casi me lo pierdo!

Estos son los signos que yo buscaría como prueba de que tu autoindagación está dando frutos:

- Un poco menos de esfuerzo, ansiedad, tratar de entender todo y menos lucha cada día.

- Más capacidad para sentarse y relajarse, dar un paseo o simplemente ver una buena película sin sentir que deberías estar haciendo algo espiritual.
- En general, día a día más relajación sobre si despertarás a la Verdad y cómo hacer que suceda.
- Una sensación cada vez más profunda de que todo está realmente bien y de que estás a salvo, aunque no sepas por qué.
- Cada vez menos momentos desencadenantes en los que te encuentras completamente desequilibrado y un tiempo de recuperación más rápido después, cuando te sientes en ese estado.
- Empiezas a encontrar las ideas de la mente divertidas o incluso hilarantes.
- Empezar a experimentar momentos de alegría, paz y amor.

Cuando busques estas señales, es importante que revises la última semana, los últimos meses y el último año para ver cómo está cambiando tu vida. Al principio, puede que el mundo exterior no parezca cambiar tanto, pero sí lo hará ¡tu forma de reaccionar ante él!

Mientras realizas los ejercicios de hoy, intenta recordar que las señales del cambio de identidad para saber quién eres pueden ser diferentes de lo que pensamos. No podemos utilizar lo que ocurre durante nuestras sesiones de indagación como prueba de éxito o fracaso.

Día 23 - Solo existe el Ser

Hoy vamos a recordar que solo existe el Ser infinito y que el proceso de autoindagación es solo un mirar y ver lo que ya eres. Es bueno recordar que esto es lo que estamos haciendo, solo estamos viendo lo que ya es. Esto es mucho más fácil que lo que ¡nuestra mente piensa que estamos haciendo aquí! Seamos conscientes de la tendencia de la mente a hacerlo mucho más difícil de lo que es.

Primero buscamos si podemos encontrar un ser separado. Luego vemos si lo que encontramos es el Ser. A continuación, miramos y tratamos de averiguar cómo estamos viendo el Ser, comprobando si estamos utilizando nuestros sentidos o la mente para verlo.

Por último, preguntamos abierta y curiosamente para ver cómo estamos reconociendo el Ser. Sólo preguntamos y estamos abiertos. No necesitamos obtener respuestas.

Cuando hagas estos ejercicios hoy, hagámoslo así de sencillo. Leer el documento del plan de estudio de la lección 3 con regularidad también te ayudará a mantenerte en el buen camino.

Día 24 - Basta con hacer lo que uno pueda

Aprovechemos el día de hoy para recordarnos que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer autoindagación. La intención de ver con claridad y el deseo de

despertar a la Verdad es lo más importante. Algunos días podemos sentir que no lo hemos hecho bien; otros días sentiremos que estamos llegando a alguna parte. Ambas cosas son igualmente falsas porque solo estamos proporcionando un espacio en el que podemos estar abiertos para ver la Verdad. Los ejercicios nos dan una forma de abrirnos y cultivar la curiosidad, y eso es siempre suficiente.

Al hacer los ejercicios de hoy, trata de relajarte un poco más en la comprensión de que simplemente hacer las preguntas, desde una posición de curiosidad, con constancia, es suficiente para alcanzar la libertad total.

Día 25 - Tu vida seguirá mejorando

A medida que aumente la constancia de tu autoindagación todo lo que puedas, notarás que empiezas a sentirte mejor más a menudo y quizás algo en tu interior está cambiando muy sutilmente. La autoindagación es fácil una vez que tenemos el buen hábito de ser curiosos de manera constante y lo único que estamos desarrollando aquí es el hábito de ser curiosos en lugar de asumir que lo que creemos saber es verdad.

En pocas palabras, cuanto más a menudo estemos abiertos a ver lo que realmente ya somos, mejor será toda nuestra vida. Sentiremos más paz y apertura. Sigue haciendo lo que puedas y será suficiente.

Mientras haces los ejercicios de hoy, formulando las mismas preguntas que los días anteriores, fíjate si haces una pausa y escuchas las respuestas. Deja un espacio en el que puedas simplemente escuchar y estar abierto a ver. ¡Este es tu superpoder!

Día 26 - La autoindagación es la forma más elevada de adoración u oración

Durante bastante tiempo hemos tenido una fascinación por los objetos o los fenómenos y normalmente estamos bastante obsesionados con los fenómenos que aparecen como pensamientos. Pensar en el Ser Divino infinito es una forma de adoración o de presentar nuestros respetos a los fenómenos, porque estamos sutilmente apreciando los pensamientos y los fenómenos, ya que preferimos pensar en el Ser.

Ahora, estamos ofreciendo la plegaria más elevada al Ser (¡el Ser puede rezarse a Sí mismo!) al desear experimentarlo directamente a través de nuestras preguntas de indagación. Queremos saber que ya lo somos, en lugar de pensar en ello o creer que estamos separados de ello. Esto es lo más hermoso que he visto nunca.

Hoy, mientras haces los ejercicios, ¿puedes mantener tu indagación como un acto de amorosa devoción al Ser? Sólo el Ser querría experimentarse a Sí mismo directamente y ésta es la devoción más pura de todas.

Día 27 - ¡Solo nos estamos enamorando!

Cuando conocemos a la persona adecuada nos enamoramos fácilmente y no es una tarea difícil. Aquí, en nuestra indagación y compromiso con la constancia, simplemente nos estamos enamorando de experimentar la Verdad tal y como ya es. Nos estamos enamorando del Amor Mismo y de ser ya ese Amor. Estamos TAN hartos de pensar acerca de la Verdad, que estamos comenzando a amar más el experimentarnos directamente a nosotros mismos.

Hemos estado enamorados de pensamientos sobre la Realidad y ahora solo nos enamoramos de la Realidad misma.

¿Puede tu sesión de indagación de hoy ser una aventura amorosa con la Verdad? Es tu momento de conocer al Amado (¡también conocido como tú!)

Día 28 - No hay una "revelación final"

Cuando empecé a hacer la autoindagación, esperaba que en algún momento tendría una gran revelación, una visión o intuición que lo cambiaría todo totalmente para mí. Esperaba que fuera así como funcionaría mi indagación y estaba tan ocupada esperando esta gran visión que no me di cuenta de los cambios pequeños pero cada vez más constantes que estaban ocurriendo. No me di cuenta de que ya no sufría porque estaba muy ocupada esperando ¡que sucediera un gran acontecimiento!

En cambio, lo que he descubierto es que cada día está disponible para mí una comprensión más profunda (que sigue profundizando incluso ahora) y que, a medida que dejamos de querer o necesitar un punto final al sufrimiento (porque la identificación se ha desplazado hacia el Ser infinito), descubrimos que ya está aquí. El cambio de pensar como un ser separado y limitado que mira AL Ser infinito a darnos cuenta de que miramos DESDE el Ser, es gradual. Puede estar ocurriendo de una manera que no reconocemos. Nuestro papel es estar dispuestos a ver cómo la identificación ¡ya está cambiando!

Hoy, mientras hacemos nuestros ejercicios, recordemos que en realidad nada está cambiando y que solo estamos empezando a darnos cuenta de lo libres que siempre hemos sido y que esa comprensión puede estar ya ¡acercándose sigilosamente a nosotros!

Día 29 - Incluso antes de los cambios de identidad somos libres

A lo largo de este proceso de 30 días estamos construyendo hábitos que nos impulsarán hacia la libertad y hacia un conocimiento profundo y experimental de que ya somos el Ser. Llegaremos a saber, más allá de toda duda, que no existe ningún viaje para nosotros, ninguna muerte o sufrimiento posible. Llegaremos a ver que todo esto solo ha sido un sueño muy vívido que tuvimos.

No necesitamos esperar a que se despejen todas las dudas antes de que podamos disfrutar de la paz y de la incapacidad de sufrir. Cada vez que estemos abiertos a ver lo que realmente somos (y por tanto lo que todo es) nos sentiremos libres e ilimitados. Cada vez que busquemos un "alguien" que nunca podremos encontrar, nos daremos cuenta de que todos nuestros patrones kármicos son inexistentes. Cada vez que estamos en el modo abierto y curioso de indagación, estamos viviendo nuestra libertad en este momento.

Hoy, al abrazar cada vez más profundamente nuestro proceso de indagación, celebremos lo libres que ya somos.

Día 30 - ¿Por qué pararnos ahora?

La autoindagación pasó de ser algo que tenía que hacer para lograr algún tipo de experiencia de despertar, a ser realmente la experiencia de despertar. Me enamoré de buscarme a mí misma y no encontrar nada tangible. Me enamoré de intentar descubrir cómo me reconocía a mí misma.

¿Cómo reconocía el Campo infinito de la Conciencia cuando lo buscaba? Podría responder a esa pregunta, pero para hacerlo tendría que enumerar al menos 3000 respuestas de experiencias diarias de hacer esa pregunta (como estamos haciendo aquí) y describir la forma única en que experimenté la respuesta cada vez. Tendría que describir cómo todos y cada uno de esos más de 3000 días que he estado preguntando esto, fue respondido de una manera cada vez más hermosa que el día anterior. Mañana habrá una respuesta aún más asombrosa que la que he recibido esta mañana en mi pregunta.

¿Estás haciendo autoindagación para finalizar el viaje y llegar a un destino final? ¿O lo haces para enamorarte del viaje de profundización sin fin? ¡La respuesta cambiará toda tu vida!

Hoy, cuando completes el día 30 haciéndote las preguntas, ¡intenta recordar que te estás convirtiendo en las respuestas!