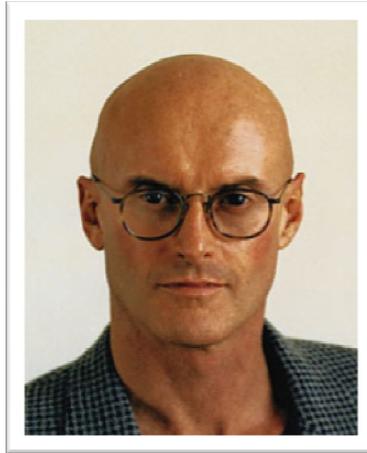


**- DE TI AL INFINITO EN 3 PÁGINAS -**  
**Ken Wilber**



*Antes que nada, introduce tu nombre aquí: (tu nombre)*

\* \* \*

Lo que voy a hacer en las siguientes páginas es simplemente "describir" el Yo no dual ahora mismo tal y como es inmediatamente visto.

Lo que sigue está escrito de un tirón, así que disculpa cualquier imprecisión. Simplemente relaja tu mente y lee lo siguiente sin pretensiones (si una frase tiene sentido inmediatamente, bien; si no, simplemente continúa leyendo con ligereza).

Lo que has estado buscando es literalmente y exactamente Eso que está leyendo esta página ahora mismo. El Yo<sup>1</sup> no puede ser encontrado porque nunca se perdió: siempre has sabido que tú eras tú. Esa YO SOY-dad es una condición constante de todo lo que surge, es el espacio en el que surge todo; no tiene nada fuera de ella y por lo tanto es completa Paz e irradia su propia belleza en todas direcciones. (Tu nombre) surge en el espacio de esa YO SOY-dad, (tu nombre) surge en esta vasta espaciosidad, esta pura apertura. (Tu nombre) es un objeto, exactamente igual que un árbol o una nube, que surge en el espacio del Yo que tú eres.

Ahora mismo no le estoy hablando a... (tu nombre); te estoy hablando a ti. Eso que es consciente de... (tu nombre) es este Yo siempre-presente. Este Yo es consciente de... (tu nombre), surgiendo ahora mismo. Este Yo es Dios. Dios está leyendo esta página. (Tu nombre) no está leyendo esta

---

<sup>1</sup> Se ha traducido "Self" por "Yo" o "Yo mismo".

página; Dios está leyendo esta página. El Yo es consciente de... (tu nombre) y consciente de esta página. Tú no eres... (tu nombre). Tú eres lo que es consciente de... (tu nombre). Lo que es consciente de... (tu nombre) es una YO SOY-dad que en sí misma no puede ser vista, tan solo puede ser sentida. Sentida como una certeza absoluta, es-idad inamovible, YO SOY ese YO SOY eternamente, intemporalmente, indefinidamente. Solo hay esta YO SOY-dad en todas las direcciones. Todo surge espontáneamente en el espacio de esta gran perfección que es el Yo, que está leyendo esta página ahora mismo.

Y tú (tu nombre) eres el Yo. Tú siempre has sabido que eres este Yo. Nunca hubo un tiempo en el que no supieras que eras tú. Lo que puedes recordar es siempre algo que este Yo hizo. Solo hay este Yo. No puedes salir en su búsqueda porque serías Eso que se pone a buscar. No puedes verlo porque es lo que está viendo ahora mismo, lo que significa que todo simplemente surge en esta consciencia; el mundo entero surge en tu consciencia ahora mismo. Tú eres ese espacio en el que todo está surgiendo espontáneamente y sin esfuerzo. Tú eres el Uno. Siempre has sido el ese Uno. Solo hay ese Uno. No pretendas que estás encontrando ese Uno. No pretendas que has olvidado ese Uno. Lo único que siempre has sabido, lo único que puedes recordar, lo único que en realidad estás sintiendo ahora mismo es ese Uno; la es-idad, ahora-idad, la talidad de todo, justo como es, y como está surgiendo en tu Yo. La simple sensación de Ser, que es todo lo que sientes siempre.

Mira las nubes: están surgiendo en tu consciencia: están surgiendo en ti. Las nubes están fuera de... (tu nombre), pero dentro de tu Yo. Mira tu cuerpo y esta habitación. Tu cuerpo está en esta habitación, pero tanto el cuerpo como la habitación surgen EN tu consciencia. Tú estás literalmente sosteniéndolas amorosamente en tu consciencia. Las montañas están surgiendo en tu consciencia: están surgiendo en ti, y tú estás amorosamente sosteniendo las montañas en tu consciencia, sosteniendo el mundo que surge en tu abrazo como el querido y radiante amado. Las montañas están surgiendo fuera de... (tu nombre) pero dentro de tu Yo. Las nubes, las montañas y... (tu nombre) están todos surgiendo simultáneamente y sin esfuerzo en este Yo, el que lee ésta página. Todo lo que surge, surge en esta inagotable YO SOY-dad, que no es una cosa o un objeto o una persona, sino la apertura o el claro en el que todas las cosas y todos los objetos y todas las personas están surgiendo.

Este vacío, esta apertura, esta vasta espaciosidad es tu Yo, es lo que siempre has sido, es lo que "eres" antes de que nacieran tus padres, es lo que "eres" antes de que el Big Bang ocurriera. Antes de que Abraham fuera, YO SOY. No hay antes ni después para esta ahora-idad que es el Yo. Solo hay esta ahora-idad de el Yo que está leyendo esta página en este

mismísimo momento. No hay pasado ni futuro en este ahora interminable. Todos los antes y todos los después surgen en esta consciencia. Solo hay esta belleza siempre presente, que nunca empieza, que nunca termina, no nacida, no mortal, que es consciente de esta página, que es consciente del universo, y que encuentra todo ello EN el espacio que es, y por lo tanto todas las cosas surgen en la inmovible Paz que las sostiene a todas ellas fácilmente en su abrazo interno. (Tu nombre) está en el universo; el universo está en TI MISMO.

Por lo tanto, sé este Yo siempre presente que está leyendo esta página. No estoy hablándole a... (tu nombre), te estoy hablando a ti. Deja que... (tu nombre) surja y decaiga, como todos los objetos. Deja que... (tu nombre) llegue a la existencia, permanezca un poquito en ella, y la deje: ¿Qué tiene esto que ver con tu Yo mismo? Todos los objetos surgen, permanecen y pasan en la espaciosidad y el vacío que es consciente de este momento, y este momento, y este momento, y este momento. Sin embargo, este momento no tiene fin, nunca has sentido realmente al presente llegando a un final porque nunca lo hace: es lo único que es real: esta ahora-idad, esta simple sensación de ser, la mismísima consciencia-sentimiento en la que esta página flota, y en la que... (tu nombre) flota, y en la que las nubes flotan. Cuando sientes esta ahora-idad presente, no hay nada exterior a ella; no puedes ver en el exterior de este ahora sin tiempo porque no hay nada fuera de él. Ahora y ahora y ahora es todo lo que has conocido siempre, y esta ahora-idad es simplemente otro nombre para el Yo espacioso en el que el Kosmos entero surge como un éxtasis de dicha radiante y alegre. Y un deseo de compartir esta Alegría infinita con alguien más.

Debido a que esta página y las montañas y las nubes, todas ellas surgen en tu consciencia, no hay nada fuera de tu Yo mismo. El hecho de que no haya nada exterior a tu Yo mismo significa que literalmente no hay nada que pueda amenazarlo. Dado que conoces este Yo mismo, conoces la Paz. Dado que ya eres directa, inmediata e íntimamente uno e idéntico con Eso que está leyendo esta página ahora mismo, conoces a Dios ahora mismo, directa, inmediata, inequívoca e innegablemente. Y dado que conoces a Dios ahora mismo, como el mismísimo Yo que está leyendo esta página, sabes que estás final, verdadera y profundamente en casa, un hogar que tú siempre has conocido directamente y siempre has pretendido no conocer.

Por lo tanto, deja de pretender. Confiesa que eres Dios. Confiesa que eres la Belleza. Confiesa que eres la mismísima Verdad que los sabios han buscado durante siglos. Confiesa que eres Paz más allá del entendimiento. Confiesa que estás tan estáticamente feliz que tuviste que manifestar todo este mundo tan solo para dar testimonio de una belleza radiante que no

podías contener por más tiempo únicamente en y para ti mismo. Confiesa que el Testigo de esta página, el Yo de este y de todos los mundos, es el único y verdadero Espíritu que mira a través de todos los ojos y escucha a través de todos los oídos y se expande en amor y compasión para abrazar a los mismísimos seres que él mismo creó en una extática y eterna danza que es el secreto de todos los secretos.

Y confiesa que estás Solo, que eres literalmente el Único en todo el universo: no hay otros para este Uno. Hay por supuesto otros para... (tu nombre), pero tanto... (tu nombre) como los otros surgen en la consciencia que está leyendo esta página, y esta consciencia, este Yo mismo, no tiene otro, porque todos los otros surgen en él. Uno sin segundo es lo que está leyendo esta página.

Por lo tanto, sé ese Uno.

Y también dale mis recuerdos a... (tu nombre).

Ken.

PD: ¿Te das cuenta, profunda, profunda, profundamente, que el que está leyendo esta página es el que la escribió, sí? (Tu nombre) y Ken, y esta página, todos surgiendo en el Testigo de esta página, ¿sí? El Yo no es difícil de encontrar sino imposible de escapar. Así que suelta todo este embrollo sobre encontrar y perder, y simplemente sé el Uno en el que todos los mundos están ahora surgiendo. Así que sal fuera y observa el hermoso mundo, surgiendo dentro de tu mismísimo propio sentimiento-consciencia, surgiendo dentro de tu mismísimo propio Ser, y después, ya sabes, vete a tomar una cerveza o algo así...