



## Un Sencillo Cambio Hace La Vida Fácil

### Capítulo Uno

Te invito a un maravilloso viaje, a una inmensa fuente de paz, felicidad y habilidades que existen dentro de ti mismo. Es un viaje que solamente tú puedes emprender. Nadie más puede hacerlo por ti. Sin embargo, en este libro encontrarás un amigo y guía constante a lo largo del camino, orientación e instrucciones precisas, y una comunidad global de apoyo para adoptar un sencillo cambio que hace la vida fácil. No importa lo buena que sea tu vida ya, leer este libro y poner en práctica sus puntos clave te proporcionará una vida que nunca hubieses podido imaginar.

Al iniciar un viaje es importante conocer el lenguaje del país que vamos a visitar. Para los propósitos de este libro, utilizamos un lenguaje sencillo, que será definido en este capítulo. Una vez que te familiarices con el lenguaje, te parecerá muy fácil encontrar tu camino en nuestro viaje juntos.

Me gustaría compartir otro consejo de viaje: al leer este libro, no intentes entender o memorizar lo que está escrito aquí. Sencillamente pon en práctica este simple cambio de manera relajada. Cuando llegues al final del libro, es muy probable que te des cuenta de que, solamente por leer el libro, podrás seguir sus instrucciones. Así que, ¡relájate y disfruta del viaje!

Ahora echemos una mirada al lenguaje que vamos a utilizar en nuestros viajes al referirnos a los términos "mente", "conciencia", "descansar o relajarse" y "puntos de vista". Vamos a examinar cómo estas palabras son usadas en este libro y cómo se relacionan con el sencillo cambio que estamos efectuando.

En primer lugar, podemos decir que básicamente hay dos posibilidades en cuanto al uso de la mente humana. En la primera de ellas, la actividad de la mente está enfocada en sus contenidos. Otra palabra para "contenidos" es "puntos de vista". Un punto de vista es cualquier cosa que ocurra en la mente. Puede ser un pensamiento, emoción, sensación o intuición, y se puede referir a eventos tanto internos como externos. Un punto de vista es cualquier cosa que se pueda ver, sentir, poner en acción, intuir, o experimentar de cualquier otra manera. La conciencia está, o bien involucrada en puntos de vista, o está naturalmente

relajada. Cuando la conciencia está involucrada en puntos de vista, se nos olvida como relajarnos naturalmente como conciencia.

En la segunda posibilidad en cuanto al uso de la mente, nos centramos en un sencillo cambio: relajar la mente en vez de enfocarla en puntos de vista. De esta manera, vemos todos los puntos de vista como fenómenos de la conciencia, que es la base de la mente. Si te estás preguntando qué es la conciencia, deja de pensar por un momento. Esa ausencia de pensamientos es la conciencia ¡Es como la claridad del cielo! Estás alerta, totalmente consciente, a pesar de no haber pensamientos. Sin embargo, haya muchos pensamientos o ninguno, es necesaria la conciencia para darnos cuenta de ambos. Nada se podría saber o conocer sin la conciencia. No hay un solo ser humano en todo el planeta que pueda decir "no soy consciente".

Así, la misma conciencia que está presente cuando dejas de pensar, está presente en cada pensamiento. Con el paso del tiempo, gracias al poder de mantener la conciencia breves momentos, muchas veces, cultivamos confianza en ella hasta que se vuelve permanente y automática todo el tiempo y en todas las situaciones - incluso en los momentos en que aparecen muchos pensamientos.

Cuando enfocamos la mente en sus contenidos, nuestros pensamientos, emociones, lenguaje y acciones están dirigidos hacia nuestras propias necesidades y hacia nuestros esfuerzos por ser buenos, amables, felices, estar a gusto con nosotros mismos y tener éxito. Aun cuando hacemos algo por los demás, puede suponernos un esfuerzo, y puede ser difícil mantener una actitud generosa sin volvernos resentidos o esperar algo a cambio. ¡A nadie le gusta sentirse así!

Las creencias convencionales consideran que la mente está localizada en el cerebro y es su actividad la que la dirige. Esta creencia supone que la mente depende de una combinación de perspectiva personal, psiquismo, condiciones ambientales, y bioquímica. En el contexto de este sistema de creencias, la mente es vista como capaz de proporcionar felicidad a veces, y otras veces no. Cuando vemos la mente de esta manera, a menudo podemos sentirnos a su merced, deseando tener el control, pero dándonos cuenta de que no lo tenemos. A veces la mente puede parecernos un adversario que necesitamos vencer.

Cuando la mente es usada para enfocar puntos de vista, el alcance de la conciencia se reduce a estos puntos de vista. Suponemos que ellos componen nuestra identidad; en otras palabras, creemos que nuestra identidad está constituida por los pensamientos, emociones y experiencias acumulados durante el transcurso de nuestras vidas.

Probablemente hemos pensado que la única alternativa era enfocar nuestros puntos de vista, y no hemos sido conscientes de otra opción. Quizás no sabíamos que la naturaleza fundamental de la mente es la conciencia, y que podemos confiar en ella para desarrollar una perspectiva equilibrada de todos los puntos de vista que aparecen.

Cuando relajamos la mente por un breve momento- en vez de seguir o bloquear puntos de vista, experimentamos el alivio, la tranquilidad y la claridad de la conciencia. Desde el primer momento en que decidimos mantener la conciencia en vez de seguir el hilo de las historias de nuestros puntos de vista, nos sentimos aliviados de nuestros procesos mentales habituales.

A través de repetir breves momentos de conciencia, muchas veces, nos volvemos más atentos a su presencia. Experimentamos más y más calidez, compasión, una perspectiva equilibrada, pensamiento innovador, creatividad, una habilidad excepcional para tomar

buenas decisiones y solucionar problemas. Una palabra sencilla para esto es *sabiduría*. Nuestros pensamientos, emociones, lenguaje y acciones empiezan a centrarse espontáneamente en el bienestar y beneficio de todos, no solamente en nosotros mismos. Cuando se relaja el enfoque de la mente sobre los puntos de vista, descubrimos una habilidad innata para sentirnos a gusto, ser sabios, equilibrados y compasivos. Cuando la mente se relaja en la conciencia, reconocemos que los puntos de vista son la energía dinámica de la conciencia.

Los puntos de vista y la conciencia son como la brisa que sopla en el aire. La brisa y el aire son inseparables. Ambos son aire. El soplar de la brisa es la energía dinámica del aire. La actividad de los puntos de vista es la energía dinámica de la conciencia.

Así como el color azul no se puede separar del cielo, los puntos de vista no se pueden separar de la conciencia. Llegamos a darnos cuenta de que ningún punto de vista tiene un origen independiente de la conciencia.

Sorprendentemente, cuando intentamos encontrar la mente, lo único que podemos constatar de manera definitiva a través de nuestra experiencia directa, es que somos conscientes de los puntos de vista. Cuando examinamos la mente de este modo, descubrimos que la conciencia es la constante en todos los puntos de vista, incluido el punto de vista de la mente. Todo lo que se manifiesta en la mente es claro y se puede distinguir, sin embargo no podemos constatar que tenga un origen o substancia diferente de la conciencia. Al mirar la mente de este modo, vemos que en vez de ser un almacén de percepciones, es la propia conciencia la que incluye todos los puntos de vista.

Todo lo que aparece en la conciencia es como un espejismo o un holograma, vívido por sí solo, pero sin origen más que en la conciencia. Todo punto de vista tiene dos aspectos: uno es la descripción o categorización, y el otro es el aspecto eternamente vacío, siempre presente y relajado, que está implícito en esta inteligencia consciente que es la base de todo. Si no entendemos estos dos aspectos, atribuiremos a los puntos de vista una importancia mucho más grande que la que de hecho tienen.

Cuando nuestras suposiciones y sistemas de creencias convencionales acerca de la mente están en juego, dividimos nuestros puntos de vista en categorías: positivos, negativos y neutros. Estamos constantemente intentando mejorar nuestros pensamientos, emociones, lenguaje y acciones, para que sean positivos y no negativos. Creemos que ser una buena persona consiste en esforzarnos para organizar nuestros puntos de vista de manera que sean considerados buenos por la mayoría de la gente o por nuestro grupo de amigos.

Indudablemente vale la pena ser amable y buena persona, pero el verdadero fundamento de la bondad suprema en el ser humano está en la sabiduría innata de la mente - la conciencia. Innata significa que no requiere pensar o esforzarnos; está naturalmente presente en nosotros. Descubrimos que la sabiduría y los medios hábiles ya están presentes en la conciencia. Esto puede ser muy difícil de entender al comienzo, pero la comprensión llegará al adquirir seguridad en la experiencia directa de la conciencia.

Hemos aprendido puntos de vista de otras personas desde el momento que nacimos, y hemos tenido la tendencia a colapsar nuestra conciencia de las personas y circunstancias, convirtiéndolas en puntos de vista. Este colapso sucede tan rápidamente que es difícil ver que está sucediendo. De manera casi inmediata, y seguramente con el paso del tiempo, los puntos de vista a los que atribuimos realidad se transforman en el foco total de nuestra atención - la realidad que nos parece conocer. Estos limitan lo que es posible en nuestras vidas, quitándonos la posibilidad de reconocer permanentemente la felicidad, dicha, placer,

amistad, creatividad, productividad, cooperación y efectividad.

Todos los puntos de vista son para la conciencia lo mismo que un espejismo o un holograma es para el espacio. Aunque un espejismo o un holograma puedan parecer muy reales e intensamente evidentes, no tienen una naturaleza independiente de su origen en el espacio. De la misma manera, aunque los puntos de vista puedan parecer muy reales, no tienen un poder o naturaleza propios independientes de la conciencia. Para que la conciencia se haga totalmente evidente, tenemos que comprometernos a ver los puntos de vista como son: no tienen una naturaleza propia.

La conciencia contiene todos los puntos de vista. Así como los colores son inseparables de un arco iris, los puntos de vista son inseparables de la conciencia.

Cuando surjan puntos de vista, ¡déjalos estar, y no te aferres a ellos! Son como la ruta de vuelo de un ave en el cielo. La ruta de vuelo de un ave se desvanece sin dejar huella, y cada punto de vista previo se desvanece sin dejar efecto alguno. No intentes prolongar un punto de vista siguiéndolo, evitándolo o reemplazándolo. La futura ruta de vuelo de un ave en el cielo no existe todavía, así que no necesitas anticiparte al próximo punto de vista. La ruta de vuelo de un ave en el momento en que se produce es inseparable del cielo abierto, y el punto de vista en el momento en que se produce tiene una presencia naturalmente abierta que es inseparable de la conciencia. Déjalo estar y abstente de intentar cambiarlo de alguna manera. Esto es lo que quiere decir relajarse como conciencia.

Cuando surjan puntos de vista, ¡relájate como conciencia! Esta es la práctica fundamental en la vida diaria. Si uno no sigue un punto de vista y no desarrolla una historia al respecto, el punto de vista se deshace naturalmente en la conciencia.

Ahora vamos a examinar la elección más importante que debemos hacer en cada momento de nuestras vidas: la elección de cómo usamos la conciencia. Si elegimos usar la conciencia para describirlo todo, nos perdemos en las descripciones, y nos encontramos en una montaña rusa de pensamientos, emociones, y otras experiencias. Si en vez de esto, permitimos que la conciencia esté sencillamente presente por breves momentos, disfrutamos progresivamente de alivio y de una visión equilibrada. Dicho de manera sencilla, relajarse como conciencia es reconocerla, y la constante distracción por puntos de vista es no reconocerla.

En nuestro viaje juntos, cultivar la conciencia se refiere a relajarse naturalmente o relajarse como conciencia. Relajarse como conciencia es cultivar muchos momentos de conciencia, muchas veces, hasta que se vuelve automático y permanente. Cuando dejamos de pensar constantemente en puntos de vista y sencillamente nos relajamos como conciencia, experimentamos una poderosa sabiduría. Nos damos cuenta de que todos los puntos de vista tienen su origen en la conciencia, y que no podemos constatar que existan por sí mismos.

Relajarse como conciencia es lo mejor, porque experimentamos directamente libertad de toda inquietud y preocupación. Estamos más capacitados para beneficiarnos a nosotros mismos, a nuestra familia, comunidad y al mundo. Cuando nos relajamos naturalmente como conciencia, tenemos acceso a nuestras fuerzas, dones y talentos. Con ellos, contribuimos al beneficio de todos ¡Relajarse o no relajarse: esta es la cuestión!

Aquí hay una práctica sugerencia: en el preciso momento en que se forme un punto de vista, deja que tu conciencia permanezca abierta, y permite que tu percepción sea serena y amplia. Esto es relajarse como conciencia. Esto es la conciencia - es la conciencia que no

tiene un punto desde donde mirar. Gracias al poder de relajarnos como conciencia, la experiencia se vuelve progresivamente evidente, y los puntos de vista desaparecen de manera natural.

Debido al largo hábito de no reconocer la conciencia, los breves momentos pueden no durar mucho, al comienzo. En otras palabras, puede no haber verdadera estabilidad, y los breves momentos de conciencia pueden desaparecer casi inmediatamente. Esta es la razón por la que es importante relajarnos breves momentos, repetidos muchas veces, hasta que se vuelve automático. En vez de sentarnos largos períodos solamente unas pocas veces durante el día, es mejor relajarse como conciencia, breves momentos a lo largo del día, y repetirlo una y otra vez.

Al reconocer la conciencia repetidamente, nos acostumbramos a ello. "Muchas veces" quiere decir que tenemos que adquirir confianza en relajarnos. Esta es la clave de como relajarse como conciencia breves momentos muchas veces.

Persistiendo en este sencillo cambio en el uso de la mente, observamos beneficios desde el primer momento. La primera vez que decidimos relajarnos como conciencia en vez de perdernos pensando sobre nuestros estados mentales, físicos y emocionales, notamos el poder del absoluto alivio que se encuentra al mantener la conciencia.

No importa qué puntos de vista aparezcan. En el momento en que nos relajamos como conciencia, es imposible que no haya una suave apertura, en la cual los puntos de vista desaparecen de manera natural, sin dejar rastro, como una línea dibujada en el agua. En ese momento, cuando desaparecen, identifica la conciencia, relajada y tremendamente potente. Cuando nos relajamos como conciencia, permitiendo que los puntos de vista *sean*, estabilidad mental y emocional, claridad reveladora, capacidades y acciones excepcionales se vuelven más y más evidentes.

Lo que comienza como breves momentos de conciencia pasa a durar períodos de tiempo más largos. Gracias al poder de relajarnos como conciencia, se alarga y dura un día entero, semanas, meses, años, hasta toda la vida. El primer momento de conciencia ya proporciona como resultado un total alivio, compasión y beneficio propio. Reconociendo la conciencia una y otra vez, nuestros altibajos y perturbaciones disminuyen hasta despejarse completamente.

Si nos dedicamos con sinceridad a relajarnos como conciencia, llega el momento en que descubrimos su estabilidad. Cuando experimentamos esto, de repente ya no es tan difícil. Nos damos cuenta de que este fantástico asunto llamado conciencia no está para nada fuera de nuestro alcance. Sencillamente permite que la conciencia se sostenga. Cuando es totalmente fácil y simple reconocer la conciencia en todas las actividades cotidianas, adquirimos confianza en ella y finalmente permanece estable.

Relajarse como conciencia breves momentos, repetidos muchas veces, hasta que se vuelva automático es regresar a la conciencia una y otra vez, porque es la no-distracción la que nos trae a la completa sabiduría, al amor y a una tremenda fuerza benéfica.

Si confiamos en este sencillo cambio en el uso de la mente que descubrimos al relajarnos como conciencia, probamos a nosotros mismos que tiene un poder incalculable. Es la habilidad fundamental que necesitamos en la vida para asegurar nuestro bien estar en todas las situaciones.

Cuando el sol se levanta al amanecer, no tenemos que esperar hasta que esté cálido y

brillante. El sol del mediodía puede ser más fuerte que el sol del alba, pero todas sus propiedades que calientan e iluminan están presentes desde el primer momento, aunque no sean totalmente evidentes. Pasa lo mismo con relajarse como conciencia. Lo que es esencial es mantener la conciencia para alcanzar estabilidad.

Es de gran importancia entender que desde el comienzo de nuestro viaje la conciencia está dotada de cualidades perfectas. Gracias al poder singular de relajarnos como conciencia, todas las faltas se agotan y todas las cualidades se perfeccionan de manera natural.

Debido a que el no-reconocimiento de la conciencia es pasajero, puede ser despejado y visto claramente gracias al sencillo poder de relajarnos como conciencia. Sabiduría y habilidad en el vivir se vuelven obvias en todo momento. Es muy importante entender esto.

Sencillamente sostén la conciencia. Hasta que la conciencia sea completamente evidente en todo momento, mantén momentos de conciencia abiertos y amplios como el cielo.

Ahora me gustaría compartir brevemente algo con vosotros sobre el sistema de apoyo global que está disponible para la gente que está relajándose como conciencia. Great Freedom es un movimiento mundial de gente que ofrece apoyo mutuo para relajarse como conciencia. Este apoyo se da frente a frente, por e-mail, en Internet, y por teléfono. No estamos solos. Los Cuatro Soportes de Great Freedom son:

1. la práctica de relajarse como conciencia
2. el maestro de conciencia
3. las enseñanzas de la conciencia
4. la comunidad global de gente en todo el mundo que mantiene la conciencia.

Cuando adquirimos confianza en los Cuatro Soportes, sabemos que experimentaremos cada vez más el alivio y tranquilidad de la conciencia, y que nunca nos dejaremos engañar por puntos de vista, durante la vida ni la muerte.

Bueno, ahí está. Hemos aprendido el lenguaje que usaremos en nuestro viaje, así que ¡estamos listos para partir!