

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### EL UNIVERSO

#### **Diálogo entre Darío y Néor**

**Darío:** Observo el enorme interés cultural que el Universo está despertando, y tal vez sucede que cuanto más conocemos de su inmensa grandeza, más próximos nos sentimos a la “Totalidad”. Conocer al Universo es aproximarnos a un nuevo concepto de algo que puede parecerse a Dios. Tal vez podríamos reflexionar acerca de su inaprehensible conocimiento, por ejemplo preguntando: ¿Qué edad tiene?

**Yoguina:** Existe una dimensión en el propio contexto del Universo en la que se está “fuera del tiempo”. Observen que en lo que denominamos como la vibración de la Luz, el tiempo es presente infinito y la “creación” está ya realizada. Desde esa perspectiva, la verdadera naturaleza de la mente universal es omnisciente y de la misma forma que la luz es tiempo cero y espacio infinito, nuestra mente está fuera del tiempo y ocupa todos los espacios.

**Darío:** De acuerdo, pero al nivel de los sentidos humanos, es decir, desde nuestra percepción limitada ¿qué edad tiene su materia?

**Néor:** Al parecer todo parece indicar que la materia que observamos en nuestro Universo surgió hace unos doce mil quinientos millones de años. De aquella potencialidad multicéntrica, nació el tiempo y la materia que conocemos, estallando en una formidable explosión o “Big Bang”, que sigue de forma imparable, expandiéndose en todas direcciones a increíbles velocidades.

**Darío:** ¿Cómo es posible que desde un punto se estalle *en* todas direcciones? Si no me equivoco, todos tenemos una imagen correspondiente a ese principio del universo, en la que una especie de centro estalla en un Big Bang esférico y progresivo

**Néor:** Las cosas han cambiado mucho desde que posiblemente usted oyó la teoría de un solo punto “creador” y unicéntrico del que brotó la totalidad. Esa perspectiva es todavía hija del paradigma que aplicó la religión cristiana acerca de un Dios creador, un punto sagrado que se ha venido reflejando en el interior de los templos ¿Recuerda el altar preeminente, en una sutil y encubierta jerarquía?

**Darío:** ¿Y bien?

**Néor:** El Big Bang ó formidable despliegue, se realiza desde la *multiplicidad simultánea* de puntos de explosión. En este sentido cuando le preguntaron a Pitágoras qué era Dios, respondió: “*Un círculo cuyo centro está en todas partes*”. Abra su mente al concepto “todas partes”, es decir a una realidad multicéntrica u holocéntrica y, entonces comenzaremos a entender la integración entre la unidad y multiplicidad del Universo. El todo y la parte son interdependientes, la parte está en el todo y el todo está en la parte.

**Darío:** De acuerdo, supongo que también es aplicable a las células de nuestro propio universo corporal... Me pregunto ¿Se expandirá el Universo eternamente? ¿Llegará un momento en que deje de expandirse y empiece a contraerse de nuevo para acabar en lo que se ha llamado el Big-Crunch o el Gran encogimiento e implosión?

**Yoguini:** La vida del universo es algo similar a lo que se conoce en los libros sagrados hinduistas como “El Latido de Brahma”. Un divino y gigantesco diástole y sístole del “propio corazón” multidimensional del Universo. El Universo es usted en esencia-conciencia, y por más que crea que usted vive en él, la realidad esencial es que el propio Universo vive en usted.

**Darío:** Honradamente su afirmación me resulta alejada de mi concepción de identidad, de mi particular saber qué y quién soy, porque todavía ignoro la dimensión de lo que usted llama mi mente... Pero volviendo a las realidades astrofísicas pregunto: Cuando hablan ustedes de universo en expansión ¿se refieren al hecho del alejamiento en sentido físico?

**Néor:** Realmente no es que los objetos se alejen en sentido estricto, sino que es el propio espacio de entre muchos de ellos, el que se expande. Tome un globo deshinchado y marque varios puntos con un bolígrafo. Imagine que cada punto es una galaxia. Pues bien en el momento en que usted infla el globo, observará como los puntitos se alejan entre sí de cada centro correspondiente, y cuanto más infle y crezca el globo, más lejos y lejos se encontrarán los unos de los otros. Si a esta realidad, le suma la existencia de infinidad de globos que en el proceso de expansión y contracción se intersectan unos con otros, estaremos en presencia de una increíble *relación de movimientos*.

**Yoguina:** Me conmueve percibir la grandeza de esta bella y gigantesca danza cósmica que a través de un armonioso ir y venir, a través de elegantes giros elípticos y ruedas lumínicas cantan la música de “Luz y Vacío”. Sinceramente, ante este concierto de belleza y misterio, el observador no puede menos que contemplar y orar en un sentimiento gozoso de gratitud por el regalo de la consciencia que testifica la maravilla de la creación.

**Darío:** Sí, de acuerdo, la grandeza de contemplar la Danza primigenia de la que parten todas las danzas de la existencia. Pero si no tienen inconveniente, sigamos adelante con el conocimiento de nuestro Sol. ¿Podría hablar de él Néor?

**Néor:** ¿Recuerda que antes le he comentado que nuestro Sol está, como bien su nombre indica, “solo”, es decir en soledad? Recordará también que le he dicho que su amiga más cercana, Alfa Centauri, vivía a un poco más de cuatro millones de años luz de él, es decir cuarenta billones de kilómetros. Posiblemente usted habrá pensado que efectivamente debe estar algo lejos, pero como el universo es tan grande... Pues bien para comenzar a hablar del Universo sería interesante que conociésemos qué clase de “metro” se utiliza para calcular sus distancias. El metro del espacio es el “año luz”, que viene a ser la distancia que, desde la perspectiva humana, recorre un rayo luz a lo largo de un año, a la increíble velocidad de trescientos mil kilómetros por segundo.

**Darío:** ¿Me cuesta imaginar algo tan poco cotidiano?

**Néor:** Cuando usted va en un coche a doscientos kilómetros por hora, observa que las curvas llegan muy rápido. Pues bien, imagine que aumenta la velocidad, por ejemplo a mil kilómetros por hora como cualquier avión de pasajeros ¿No es increíble la sensación? Pues bien, ahora aumente más y más, y logre imaginar una velocidad de trescientos mil, pero atención, no por hora, sino en este caso por segundo. Así viaja la luz, las curvas del camino ya no se ven. Prácticamente inimaginable.

**Darío:** Un año luz es entonces una distancia gigantesca y reconozco que es un concepto que se me escapa, sin embargo puede servirme de referencia conocer la existente entre el Sol y la Tierra. Al fin y al cabo lo estamos viendo ahí delante y parece que está al lado.

**Néor:** Tan sólo ocho minutos luz. Es decir, solamente ciento cincuenta millones de kilómetros.

**Darío:** Y respecto a su tamaño, ¿cuántos planetas Tierra caben en el Sol?

**Néor:** Unas cuarenta esferas como la nuestra.

**Darío:** ¿A qué se dedica el Sol?

**Néor:** A explotar y quemar su vida energía transmutándose en luz y calor para, entre otras muchas cosas, dar vida a usted y a sus lechugas.

**Darío:** Explotar ¿qué quiere decir con explotar?

**Néor:** ¿Quiere hacerse una idea de lo que es el sol? Pues imagine junto a usted una esfera de dos metros de diámetro en cuyo interior se encuentran explotando millones de bombas de hidrógeno cada segundo. Frente a esa ininterrumpida e insólita macroexplosión, imagine una cabecita de alfiler en sentido literal, a varios metros de distancia... pues bien, la cabeza de alfiler es la Tierra con relación al sol ¿puede

alguien dudar de que, en realidad, no somos criaturas solares? En realidad estamos tan al lado que en cierto modo “somos el sol”.

**Yoguina:** Desde un punto de vista simbólico, el Sol es el principio de vida, consciencia e identidad esencial, porque supone la referencia más cercana de lo que sentimos y somos como luz. Es como si La Tierra fuese el edificio de viviendas en el que vive la humanidad, mientras que el Sol representa la ciudad a la que pertenecen. En realidad usted cuando afirma de donde es, nunca dice de Castellana 7, en todo caso dice que es de Madrid, aunque a otro nivel más amplio usted vive en una galaxia que podría ser España. Somos criaturas solares, luminosas y dadoras.

**Darío:** ¿Y qué me dice de la Luna?

**Néor:** La Luna, aunque a nuestros ojos se ve del mismo tamaño que el disco solar, es casi cuatrocientas veces más pequeña que éste y, además está unas cuatrocientas veces más cerca. Es decir que se encuentra a poco más de un “segundo-luz”

**Darío:** Y respecto a la Tierra ¿cuántas veces más pequeña es la Luna?

**Néor:** La masa de la Luna ocupa casi un tercio de la masa de la Tierra, y por cierto, de esa masa hay una cara que no nos quita ojo, y sin embargo hay otra que no nos mira jamás.

**Darío:** Y respecto a la vida de la Tierra ¿a qué se dedica la Luna?

**Néor:** Su masa gravitacional atrae las aguas a través de lo que conocemos como las mareas, es decir que cada seis horas, los mares experimentan un acercamiento que conocemos como marea alta, y cuando la Luna se aleja de ellos, experimentan la marea baja.

**Darío:** ¿Las aguas del mar son las únicas que se dejan seducir por la masa de la Luna, o también la atracción gravitacional se ejerce sobre otros cuerpos o sustancias?

**Néor:** La atracción no sólo se produce en los mares, sino que se da en toda la materia. Por ejemplo las montañas, al paso cercano de la masa lunar, se elevan literalmente unos milímetros, aspecto que ya nuestra ciencia mide con precisión gracias a sistemas laser.

**Darío:** Y a nivel simbólico, dígame Yoguina ¿Qué representa la Luna?

**Yoguina:** La Luna representa el inconsciente, la dualidad de una cara oscura y otra clara, el pasado y la memoria, el cambio, el ciclo. La Luna simboliza nuestros procesos internos en donde las aguas emocionales se mueven en cambios y mareas.

**Darío:** Y aparte del Sol y la Luna ¿Qué me dice de la vida de las otras estrellas?

**Néor:** Hablar de “vida” en las estrellas me parece un concepto muy interesante, porque también las estrellas nacen, viven y mueren. Lo que sucede es que sus agitadas y azarosas vidas emplean tiempos infinitamente más amplios que los nuestros.

**Darío:** ¿De dónde vienen y cuál es el útero de una estrella?

**Néor:** Digamos que nacen de las inmensas nubes de polvo y gas que son como su placenta. Desde aquí comienzan una biografía que durará miles de millones de años hasta envejecer y acceder a una muerte, a veces lenta y aparentemente plácida, y otras, en cambio, explosiva y fecunda ya que en su agonía dará a luz nuevas estrellas. ¡qué bonita forma de morir! ¿no les parece?

**Darío:** Me va apeteciendo un poco más mirar esta noche el cielo estrellado, un cielo que, por cierto, está muy lleno. Hace tiempo oí decir que en una clara noche y, a simple vista, se llegan a ver en la bóveda celeste cerca de unas dos mil estrellas.

**Néor:** Así es, sin embargo no se crea que lo que usted está viendo corresponde a lo que es en este momento, sino lo que era cuando la luz llega hasta nuestra retina. ¿Se da usted cuenta de que ese cuadro celeste, corresponde a un cielo que tiene miles de años de antigüedad? Para ver con nuestros ojos el cielo estrellado que hoy verdaderamente existe, tendremos que esperar miles de años más. Observe que lo que usted está viendo al mirar a las estrellas, es el rayo de luz que impresiona su retina, y ese rayo de luz, aunque viaja rapidísimo, tarda en llegar a la Tierra, es decir a su ojo, miles de años. Estamos viendo el pasado remoto y sin embargo es fascinante. Recuerde que la vecina de nuestro Sol, sólo tarda un poco más de cuatro años en darse a conocer a sus ojos, porque está muy cerca, está tan sólo a cuarenta y tres billones de kilómetros.

**Darío:** ¡Qué cerca!

**Néor:** Comprendo su ironía. También hay objetos más alejados que podemos ver con nuestro telescopio, como por ejemplo, la galaxia de Andrómeda, una belleza con muchas probabilidades de ganar el concurso de “Miss Universo” pero sabiendo que las atractivas formas que muestra, corresponden a la figura que tenía hace dos millones, doscientos mil años. ¿Piensa usted que con el paso de los años habrá engordado un poco?

**Darío:** Seguro, pero tal vez haya ganado en sabiduría.

**Néor:** No me cabe la menor duda. Pero no se crea que todo lo que vemos es tan anciano, por ejemplo en nuestra galaxia podemos observar muchas nebulosas que son auténticos semilleros de estrellas. Una de las más espectaculares es la gran Nebulosa de Orión, una entidad que cuando hace su presentación en el escenario, le encanta aparecer embarazada de jóvenes y luminosas estrellas azules que se han formado en su interior. Ni en París se puede asistir a un espectáculo de “varietés” tan esplendoroso como el que nos ofrece esta franja de cielo estrellado. Sobre todo cuando, a continuación, sale a escena el bellísimo Cúmulo de las Pléyades, cuyos espacios aparecen envueltos en jirones nebulosos de gas. Un espectáculo realmente mágico.

**Darío:** ¿De qué depende el tiempo de vida de una estrella?

**Néor:** La vida y la muerte de una estrella viene determinada por su masa. Se puede decir que aquí “las gordas” viven menos ya que cuanto más masiva sea, necesitara quemar más rápidamente su hidrogeno para equilibrar la fuerza de la gravedad.

Recuerde usted que las estrellas pasan un 99% de su vida quemando hidrógeno, transformándolo en helio y radiando la energía liberada en forma de esa maravillosa Luz que vemos. Pero llega un día en que se acaba el hidrógeno, el helio y otros elementos, y con su ausencia también termina la vida de una estrella. A nuestro Sol le faltan tan sólo 5.000 millones de años.

**Darío:** Una vez más la divina sobriedad. Bueno ¿qué puede decirme del tamaño?

**Néor:** Hay varias tallas, las hay XXL que son super-gigantes, como la estrella Antares que es un auténtico ejemplar. Pero también las tiene usted de talla XX denominadas Gigantes, como pueda ser Deneb, cuya nacionalidad es de la constelación del Cisne. Las hay también de talla L que son las Normales como pueda ser nuestro amigo el Sol, un personaje discreto pero muy leal, lleva con nosotros cuatro mil quinientos millones de años. Y por último se encuentran las Enanas, que son absolutamente entrañables.

**Darío:** ¿En el cielo de las estrellas, también se forman parejas?

**Néor:** ¡Cómo no! Es frecuente ver Sistemas Dobles formados por una parejita de estrellas que orbitan en torno a un centro de gravedad común. Eso del “centro de gravedad” común que le he dicho ¿verdad que le sugiere connotaciones?

**Darío:** ¿Piensa usted que si una pareja se desajusta debería existir un remedio para volver a ajustarse, armonizando el centro de gravedad común a ambos?.

**Néor:** Toda una terapia... También hay grupos de amigos ó Sistemas Múltiples, por ejemplo cuando tres estrellas deciden vivir en triángulo, creando un centro de gravedad común a las tres. Puede parecer complicado, pero no se crea, hay numerosos ejemplos y no lo ocultan. Además crean una belleza inusual; de hecho los planetas de estos sistemas solares triangulares gozan del espectáculo insólito, ya que disfrutan de tres amaneceres y otras tantas puestas de Sol. También hay asociaciones con más número de estrellas que confirma una vez más que en el Universo físico todo es diversidad ¡Hay tantos modelos de vida!

**Darío:** Desde luego si sigue así acaba usted con mi intolerancia. Me ha hablado usted de la vida de las estrellas, pero ¿Qué me dice de su muerte?

**Néor:** Las estrellas a lo largo de la vida de cada día también se agotan. A nuestro Sol por ejemplo, le llegará un momento en que por más hidrógeno que contenga se acabará consumiendo. ¿Qué le sucederá cuando llegue a envejecer? Pues ni más ni menos que se irá poco a poco encogiéndose... Pero atención a las sorpresas, porque en la vida de nuestro Sol, sucederá que cuando esté realmente encogido, de pronto se volverá a expandir en cien veces su tamaño alcanzando el título de Gigante Roja. Eso sucederá dentro de unos miles de millones de años... entonces los océanos hervirán y nuestro planeta será engullido por la nueva nebulosa planetaria... ¿Y qué sucederá con él? Todavía no habrá acabado su historia ya que de nuevo se contraerá hasta niveles insólitos, convirtiéndose finalmente en una densa Enana Blanca.

**Darío:** ¿Así llegamos al final del proceso de muerte de las estrellas?

**Néor:** Todavía pueden pasar cosas. Y aquí viene el misterio, algunas estrellas de mucha, muchísima masa, el mismo día de su muerte, se convierten en Supernovas, unas estrellas de una radiación inimaginable, capaces de iluminar el Universo y liberar tal cantidad de energía en esa única noche estelar que su luz puede equivaler a la emitida por doscientos mil millones de estrellas unidas.

**Darío:** Un digno colofón de su carrera

**Néor:** Sí. Es un anuncio de su funeral que conforma un auténtico espectáculo y que además no pasa desapercibido en ningún rincón del Universo. De hecho nosotros los hombres, nuestra carne y hueso, está constituida por los elementos de su actuación, somos consecuencia de los polvos de las estrellas. En realidad somos hijos de las estrellas.

**Darío:** ¿De los polvos de las estrellas?

**Néor:** Acépteme giros poéticos... Sí, las supernovas son unas madres muy atractivas y espectaculares que tal vez, provoquen numerosos complejos de Edipo.

**Darío:** Sí y como tengo entendido, unas madres que pueden convertirse al final de sus vidas en Estrellas de Neutrones o en Agujeros Negros.

**Néor:** Mientras me comentaba usted la vida de las estrellas, pensaba en el Principio de Correspondencia que afirma: *“Como es arriba es abajo”* viniendo a señalar que muchos aspectos macrocósmicos comentados acerca de las leyes que rigen las estrellas, son “análogos” a otros organismos microcósmicos en sus leyes y ciclos de vida, es decir que todos los planos de manifestación desde la galaxia al átomo, se sustentan desde análogos principios de vida, y están bañados por la misma Ley. Este principio de la “Correspondencia” también ha dado lugar al Paradigma Holístico que viene a decir que: *“Todo está en todo y es a su vez, causa de todo”*.

**Darío:** Seguimos con nuestro viaje ¿Y si nos adentrásemos en el Sistema Solar?

**Néor:** ¡Vamos a ello! Imagine ahora este Sistema Solar, el Sol y sus planetas en esa danza de giros y elipses de dimensiones formidables. Pues bien. Nuestro Sol vive en un discreto barrio de una comunidad más grande, llamada Vía Láctea. Para conocerla, imagínese una ciudad grande como lo pueda ser México, Pekín, Buenos Aires, París, Delhi... ¿Llega alguna de ellas a cuarenta millones de personas? Tal vez, pero lo que sí podemos fácilmente imaginar es que en este planeta toda la raza humana se acerca a una población de siete mil millones. ¡Mucha gente! Pues bien imagine una gigantesca comunidad, nada menos que de doscientos mil millones de soles, girando alrededor de un formidable meganúcleo que va tragando estrellas como agujero negro dimensional. Es posible que le cueste imaginarlo... Un ente galáctico así da la impresión que es el Non Plus Ultra, que ya no puede haber nada más grande y gigantesco y que hemos llegado al límite de lo imaginable ¿no le parece? Pues no, una galaxia es otro minúsculo grano de arena en un desierto gigantesco ¿Cuántos granos de arena tendrá un desierto así? ¿Sabe cuantas galaxias se ha detectado ya desde el ojo telescópico terrestre?

**Darío:** Me parece que voy a sorprenderme.

**Néor:** Más de cien mil millones. Todas girando en increíbles megacomunidades alrededor de cúmulos galácticos, o sea una especie de galaxias de galaxias ¿dónde está ahora su imaginación? ¿se acuerda de nuestro planeta? ¿puede autolocalizarse en la imagen del cúmulo galáctico? ¿Recuerda cuando hace unos minutos, nos parecía gigantesco nuestro Sol en comparación con los tamaños y distancias cotidianos?

**Darío:** En este viaje se me ocurre pensar que tal vez nuestras ideas acerca de la realidad, nuestras radicales intolerancias acerca de las normas que se deben seguir, el egocentrismo en el que vivimos atrapados, y nuestra rígida estrechez de percepción, en el campo de las relaciones y de la ideas, también se ensanchan y se relativizan.

**Néor:** Pero espere ¿cree usted que tras los cúmulos galácticos hay algo más?

**Darío:** Ya me lo puedo creer todo.

**Néor:** Pues sí. Imagine que cada cúmulo galáctico gira en torno a un conjunto de supraconjuntos cuyo nombre es Universo. ¿Se imagina un supraconjunto de universos materiales e inmateriales, visibles e invisibles, girando sin límite y conformando el Universo?

**Darío:** ¿Y qué me dice del Universo inmaterial formado por nuestros pensamientos?

**Néor:** Efectivamente, hasta ahora hemos hablado de la dimensión visible del universo, es decir del mundo físico del mismo, algo así como “el cuerpo de Dios” que da lugar a la astronomía y a la astrofísica.

## **Astrología**

**Darío:** ¿Y qué me dice de la astrología?

**Néor:** La astrología estudia el cuerpo psicológico de este Todo Universal.

**Darío:** ¿Cree usted en la validez de sus formulaciones predictivas?

**Néor:** Creo en el poder de las afirmaciones que se hacen acerca de lo que uno pronuncia sobre sí mismo. Por ejemplo si yo digo que soy Piscis, estoy realizando una importante afirmación acerca de cualidades que el psiquismo mundial han consensuado como atribuidas al signo de Piscis, cualidades que, como mínimo, gravitan en el inconsciente colectivo de los pueblos, consolidado por miles y miles de aseveraciones unidireccionales que han conformado todo un *corpus* de poderosas e influyentes creencias.

**Darío:** ¿Tanto poder tienen las palabras que pronunciamos acerca de nosotros mismos?

**Néor:** ¡No sabe usted hasta qué punto! En este sentido existe un antiguo axioma que afirma: *“No cambies los nombres de la divinidad porque ellos están imantados de las poderosas adoraciones de las multitudes, y su poder es inefable”*.

**Darío:** ¿A qué se refiere exactamente?

**Néor:** Quiero decir que ciertos nombres y afirmaciones están “respaldadas” por la energía pensante que durante milenios han conformado verdaderos núcleos psicoenergéticos de poder inconsciente. Al pronunciarlas, se accede por resonancias inconscientes a todo el capital acumulado a lo largo de la historia.

**Darío:** Observo que tendremos que tener cuidado de qué etiqueta astrológica nos atribuimos.

**Néor:** En realidad el poder posicional de los astros respecto al hombre es tan anecdótico que si cada cual eligiese las posiciones del cielo en su carta astral, de manera caprichosa y voluntaria, y a continuación la “afirmase”, se sentiría mas condicionado por ella que la que teóricamente le corresponde por la hora de nacimientos y los derivados interpretativos de cada cultura astrológica y de cada astrólogo y sus personales “proyecciones”.

**Darío:** Si la Luna mueve montañas como usted así lo ha afirmado ¿Cómo no va el cielo entero a gravitar sobre sus circunstancias y tendencias?

**Néor:** Su mente y sus creencias tienen tal poder en su experimentación del vivir, que si usted *cree* que las aguas no se mueven de su sitio, usted acabará *creando* y, en consecuencia, percibiendo que no se mueven y viceversa.

**Darío:** ¿Podemos pensar que por la gigantesca interrelación de todo lo creado, la posición de los astros es un factor entre otros muchos a tener en cuenta?

**Néor:** Los actuales astrólogos saben que parten de “acuerdos astronómicos” desde los que interpretar.

**Darío:** ¿Podemos también recordar lo que siempre se comentó que: *“Astra inclinant, no obligant”*?

**Néor:** Si le tranquiliza ¿por qué no?

## **El Kosmos**

**Darío:** Decía Richard Bach: *“Y puesto que así lo creía así fue”*. Volvamos a su explicación acerca del Kosmos ¿Qué me dice usted de las partes no visibles del mismo, de sus propósitos, de su inteligencia, de su consciencia?

**Néor:** Se está usted refiriendo a las dimensiones profundas del Todo, algo así como señalar al mismo Dios ó supraentidad que habita ese gigantesco cuerpo en una dimensión ominipresente *en la que todos vivimos, nos movemos y tenemos el Ser. Y*

eso es el Kosmos, algo que es más grande y profundo que la suma de sus partes. Hablamos de la energía consciencia.

**Yoguina:** Voy a acompañarle a un viaje por entre los pliegues de lo Real, hablaré despacio para que mi voz vaya con usted...

**Darío:** Adelante.

**Yoguina:** ¿Se imagina esta increíble unidad del Kosmos que contiene las dimensiones exteriores e interiores, personales y colectivas de todas las cosas en todos sus pasados y futuros? Pues eso es usted en realidad, esa es su mente profunda, océano de consciencia, la integración de toda manifestación, la esencia de todos los estados sagrados y profanos, ordinarios y extraordinarios. Y esta esencia es **ESO** que lo incluye todo: simplemente **Usted**. Un singular que carece de plural. La única realidad presente **AHORA** como naturaleza misma de todas las cosas. Así pues, no tiene que hacer nada especial para despertar o para experimentar lo no dual. En modo alguno se trata de un estado en el que sea difícil entrar, porque de hecho es un estado del que resulta imposible salir. Usted siempre ha estado y estará en **Él**. Usted es **Él**.

*José María Doria*