



i·t·o·i

de YO a YO

o z e n r a j n e e s h

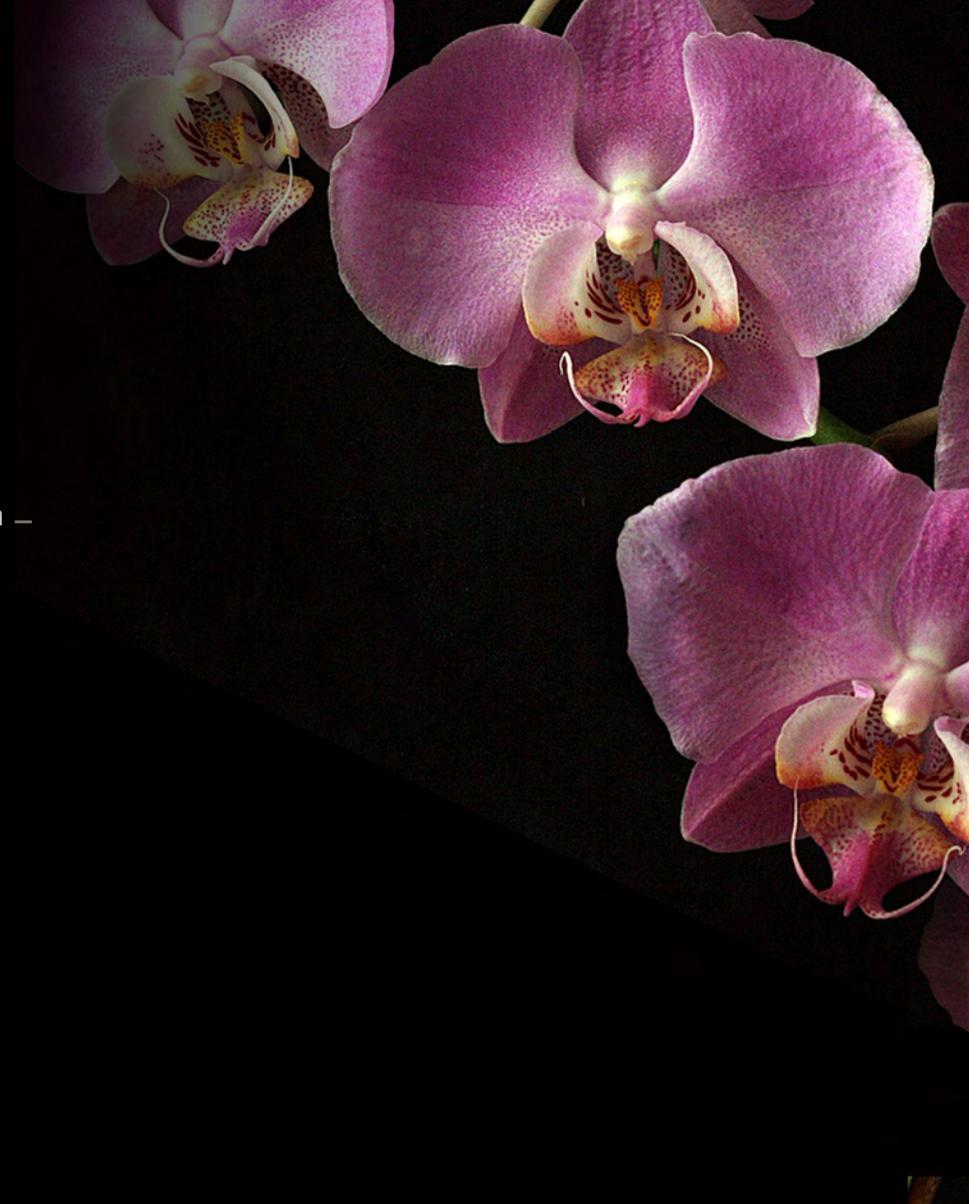


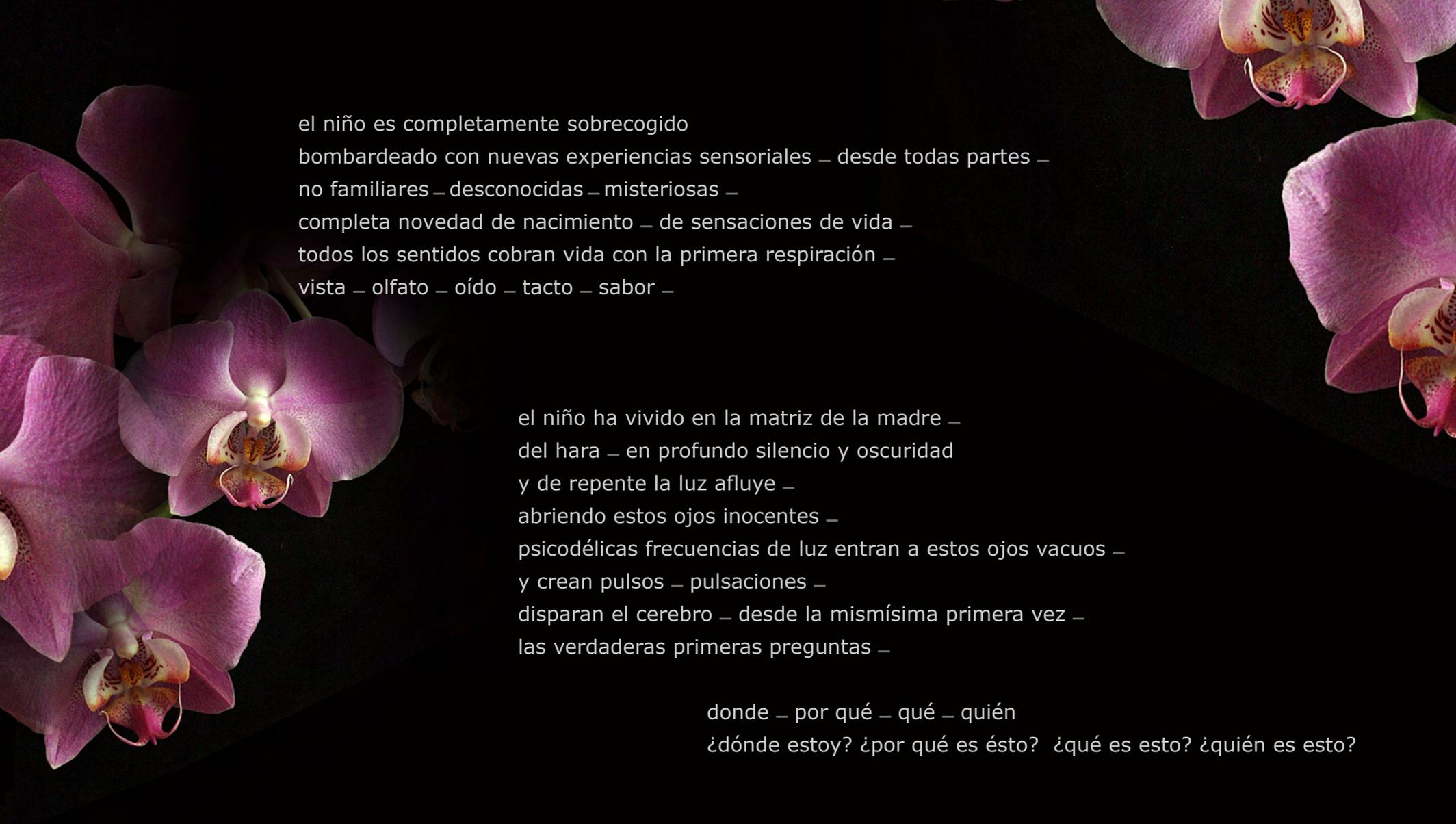
nacimiento · quien soy yo

esta es una de las preguntas mas importantes  
y fundamentales que todo buscador ha de preguntarse –  
este yo y como este yo se convierte en tu realidad –  
¿ qué es éste yo y cómo relacionarse con él ?

un niño nace – pura inocencia –  
una silenciosa vibración – solo un círculo – puro hara –  
sin mente – sin saber –  
solo pura inocencia –  
mirando sorprendido – en asombro –  
con los ojos abiertos – vacuo –  
experimentando este nuevo mundo –  
asombrado de ver todos los colores psicodélicos –  
con puro ver – una pura claridad de ver –

todos los sentidos del niño son inundados  
con nuevas sensaciones – de asombro –  
los ojos son inundados  
con esta nueva experiencia – de luz –



The image features several pink orchids with yellow and brown patterns on their petals, set against a solid black background. The flowers are arranged in a way that frames the central text.

el niño es completamente sobrecogido  
bombardeado con nuevas experiencias sensoriales – desde todas partes –  
no familiares – desconocidas – misteriosas –  
completa novedad de nacimiento – de sensaciones de vida –  
todos los sentidos cobran vida con la primera respiración –  
vista – olfato – oído – tacto – sabor –

el niño ha vivido en la matriz de la madre –  
del hara – en profundo silencio y oscuridad  
y de repente la luz afluye –  
abriendo estos ojos inocentes –  
psicodélicas frecuencias de luz entran a estos ojos vacuos –  
y crean pulsos – pulsaciones –  
disparan el cerebro – desde la mismísima primera vez –  
las verdaderas primeras preguntas –

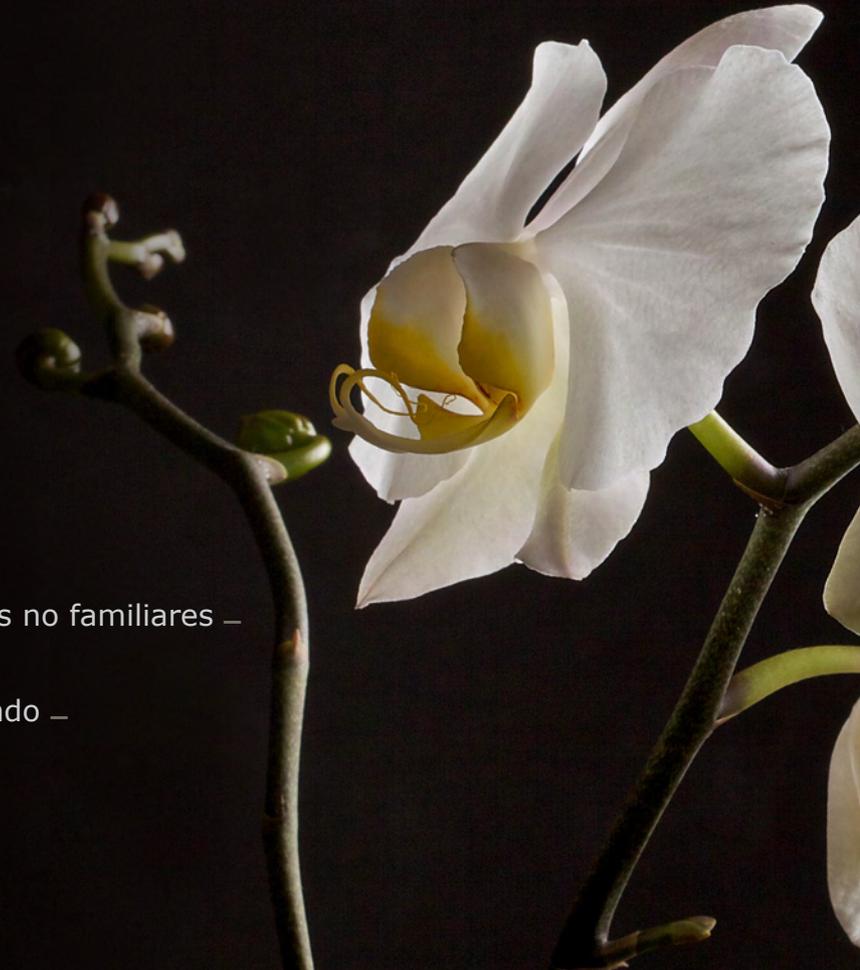
donde – por qué – qué – quién  
¿dónde estoy? ¿por qué es ésto? ¿qué es esto? ¿quién es esto?

¿qué está sucediendo?

sin fin de preguntas – pulsaciones – provocan al niño –  
la silenciosa no mente – el desconocido cerebro – se aviva –  
zumbando – y comienzan a emanar en el cerebro preguntas –  
es demasiado – demasiado repentino –  
un shock para el niño – como una muerte –  
inconfortable – nuevas experiencias –  
provocan al niño desamparado – llorando – pataleando –

el niño se cuestiona –  
donde – por qué – qué – quién  
la pregunta de quién entra –  
buscando respuestas para estas nuevas sensaciones no familiares –  
para relacionarse con estas experiencias –  
para entender y sentirse seguro en este nuevo mundo –

iii el quién ha nacido !!!



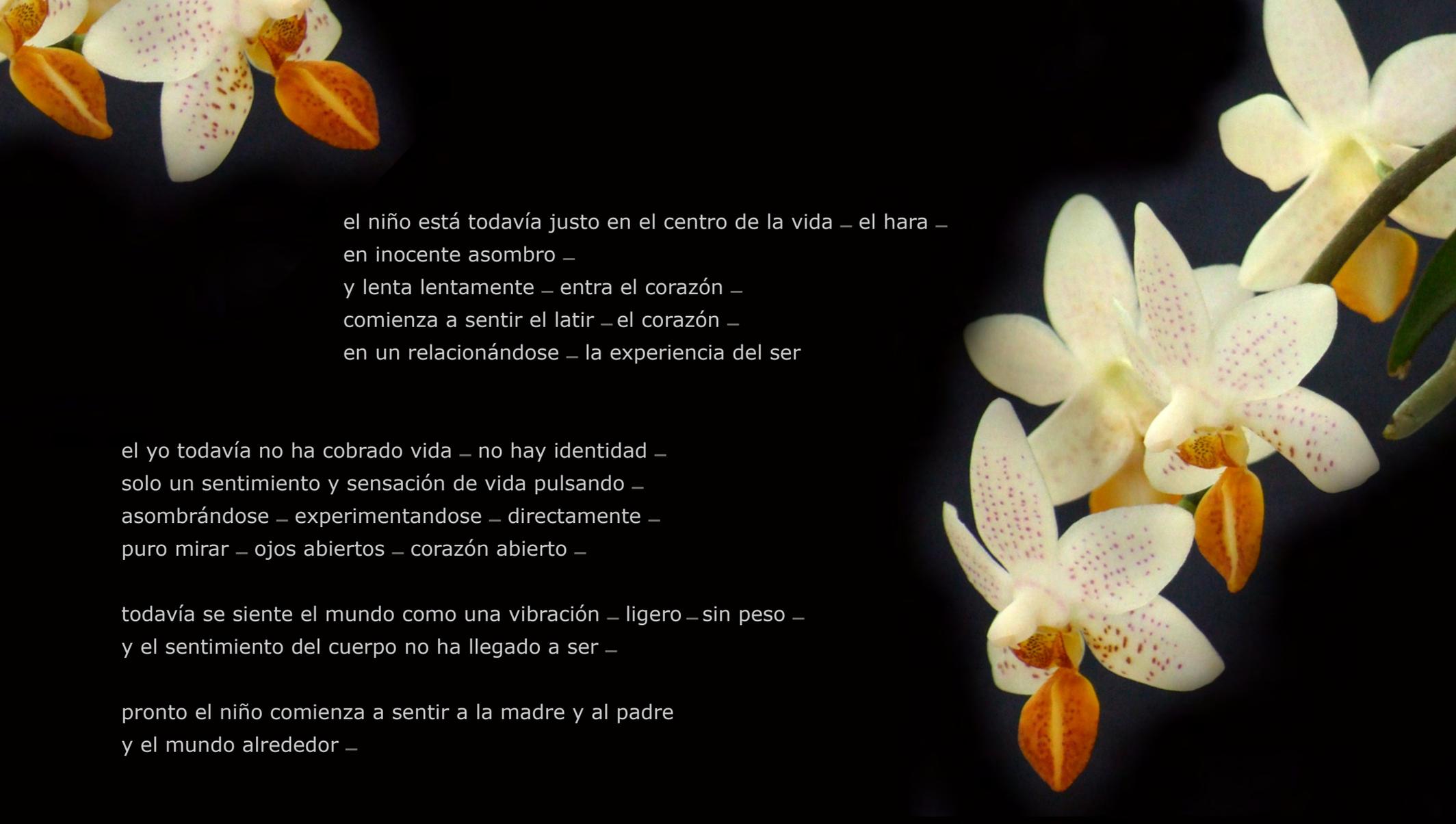


el niño busca significado a estas experiencias sensoriales de vida –  
y desea relacionarse con ellas – para sentirse seguro – para acercarse –  
y comienza a tocar y sentir –  
tratando de alcanzar para expandirse y experimentar sentimientos –  
llorando – experimentando el corazón –  
relacionándose con este mundo –  
unido – conectado – para experimentar el ser –

iii el mi ha nacido – !!!

el niño está tanteando – preguntando –  
pero el yo todavía no ha entrado –  
todavía tanteando experiencias de sensaciones –

buscando respuestas – el yo todavía no es familiar para el niño –  
el yo todavía no ha nacido – solo un inocente experimentar buscando –



el niño está todavía justo en el centro de la vida – el hara –  
en inocente asombro –  
y lenta lentamente – entra el corazón –  
comienza a sentir el latir – el corazón –  
en un relacionándose – la experiencia del ser

el yo todavía no ha cobrado vida – no hay identidad –  
solo un sentimiento y sensación de vida pulsando –  
asombrándose – experimentándose – directamente –  
puro mirar – ojos abiertos – corazón abierto –

todavía se siente el mundo como una vibración – ligero – sin peso –  
y el sentimiento del cuerpo no ha llegado a ser –

pronto el niño comienza a sentir a la madre y al padre  
y el mundo alrededor –



empieza a conectarse al mundo y sus sensaciones  
y a darle significado –

hasta ahora el niño estaba flotando – en el útero de la madre –  
en la no gravedad – flotando – sin peso –  
sin la experiencia de la gravedad – sin la experiencia del cuerpo –

con el peso de la gravedad –  
la experiencia del cuerpo se convierte en real –  
el niño busca la atención –  
el amor y el tacto templado de la madre –  
comienza a relacionar y entender –  
madre – padre – yo –

la identidad del yo entra –  
el yo es el cuerpo – la identidad –  
y la mente volviéndose familiar se asienta –  
y encuentra el yo –  
el yo soy –

iii el yo ha nacido – !!!



el quién soy yo está ahora cobrando vida –  
el niño ha entrado al mundo –  
y la mente comienza a desarrollarse y relacionar –  
absorber y entender – se necesita crecimiento –

el niño necesita alimento y crecimiento –  
el cerebro necesita crecer y expandirse –  
esta identidad es necesaria –  
el cerebro es la extensión de todo el cuerpo –

el niño necesita un fuerte yo –  
el cuerpo necesita un fuerte yo –  
necesita enraizarse a sí mismo en el cuerpo –



preguntas y respuestas –  
desmitificación de la inocencia –  
el niño necesita saber mas y sentirse conectado al mundo  
para entender y volverse familiar –  
el niño necesita sentirse comfortable con el mundo exterior –  
para encontrar su lugar – averiguando y creciendo usando la mente –

quien soy yo – la exterior realidad sensorial crece –  
quien soy yo – la identificación se asienta –  
quien soy yo – el ego ha nacido –



¿ que es el yo ?

el yo tiene muchas dimensiones –

el yo relaciona a través de la mente –

el yo soy esto yo soy aquello –

el yo relaciona a través de pensamientos –

yo sé esto yo sé aquello

el yo relaciona a través de deseos –

yo quiero esto yo quiero aquello –

el yo relaciona a través de sentimientos –

yo siento esto yo siento aquello –

por lo tanto muchas capas –

el yo de la mente –

el yo de los pensamientos –

el yo del deseo –

el yo de los sentimientos –

el yo de las emociones –

el yo del cuerpo –





el yo es complejo – multidimensional –  
tiene muchas capas de identidad –  
muchas dimensiones de apegarse sí mismo al yo –  
rodeando la persona desde todas las direcciones –  
apoyándose a si mismo desde todas las capas –

como el mundo exterior es complejo  
el ser humano necesita muchas capas de identidad –  
y demanda atención desde todas las fuentes  
con las cuales el yo se cruza

yo sé por lo tanto yo soy –

este es el juicio del yo  
este es el conocimiento del yo  
este es el poder del yo  
el ego del yo

tu puedes ahora ver claramente que el yo  
vive en una compleja sala de espejos –  
la cual se identifica contigo y tu realidad



la vida del yo





el mundo exterior material necesita de ti ser práctico –  
productivo – orientado a objetivos –  
creando sueños – deseos – planes para el futuro –

el yo busca más y más conocimiento e información  
para planear y prepararse para el mundo –  
para sentirse seguro – para tener control de su futuro –  
esto crea un sentimiento de seguridad –  
conseguir control y certeza del futuro –  
el conocimiento es necesario – la información es necesaria –

el ego del yo se convierte en una realidad –  
buscando información – conocimiento – certeza –  
quiere poder y control para crear su futuro –  
poder para dominar – poder para poseer –  
un apego hacia la seguridad –

todas estas cualidades nacen para proteger al yo de la incertidumbre –  
para crear un futuro seguro y estable –  
y crear un falso sentimiento de seguridad –

el ego del yo ha nacido –  
adicto al deseo por el poder – la voluntad de poder –  
el ego se siente nutrido y seguro  
con estas falsas protecciones del yo y el ego –

tu puedes ver estas cualidades –  
ellas necesitan tu constante atención –  
ellas necesitan tu energía para permanecer con vida –

siempre necesitando de tu atención  
te cansan y exhaustan –  
y te ponen afuera de tu centro relajado –

un fuerte ego – el falso yo –  
necesita conocimiento información certidumbre seguridad apego  
posesión dominación control poder –

ahora tu puedes entender por qué llaman al ego el mas grande de los venenos –  
te sacan afuera de tu centro –  
creando muchas capas – y un falso sentido de seguridad –  
una falsa identidad a través de la cual la mente sobrevive –





renacimiento : ¿ quien soy yo ?





el gran ser iluminado shree ramana shri –  
ofreció solo un koan –  
a miles de discípulos y devotos –

solo este simple koan – para contemplar – sumergirse –  
¿quien soy yo?

yo entiendo su belleza e inocencia  
para mantener su mensaje puro y simple –

pero estoy sorprendido de que él nunca se sumergiera en este koan –  
desde sus mismos orígenes – desde el mismo nacimiento –  
desde la visión viviente  
del niño que está naciendo  
y cómo el yo entra –



este quién soy yo – es multidimensional –  
y ofrece el salto integral cuántico para los buscadores –  
y me sorprende por qué  
este quien  
este soy  
este yo  
ii nunca fue expresado profundamente por él !!

fue el único mensaje que el ofreció –  
así su profundización hubiera creado mayor y mas profunda claridad  
y mas amplio entendimiento

de este diamante multifacético –  
este koan brillante –  
¿quien soy yo?

tus padres – tu educación – tu sociedad –  
tu mundo te ha dado ya todas las respuestas –

el mundo te ha quitado tu inocencia e ignorancia  
y te ha ofrecido todas las respuestas para tu mente –  
esta ya sabe todo –  
ha sido alimentada con conocimiento e información  
falsos comforts de seguridad – y certidumbre –  
tu ya sabes quien tu eres –  
pero ahora la ventana de la muerte está viniendo –  
y la mente es hecha pedazos –  
la muerte se llevará todo –  
todas las respuestas caen –



esta pregunta – viene persiguiéndote otra vez –  
cuando uno entra en la búsqueda espiritual –

tu necesitas saber –  
realmente –  
¡quién soy yo! !!

el primer quién soy yo –  
se relaciona a tu nacimiento físico – a través de tu madre –  
el segundo quién soy yo –  
es tu búsqueda espiritual – a través de tu maestro –  
la búsqueda de la verdad –

el primer quién soy yo –  
se relaciona a tu nacimiento físico – a través de tu madre –  
el segundo quién soy yo –  
es tu búsqueda espiritual – a través de tu maestro –  
la búsqueda de la verdad –

la búsqueda espiritual es diametralmente opuesta –  
esta búsqueda necesita un entendimiento mas profundo –  
de la eterna sabiduría de la verdad –





la realidad de la muerte –  
la aceptación de la inseguridad –  
el no saber de la confusión –  
la armonía del caos –  
la belleza de la ignorancia –  
la apertura de la inocencia –  
la rendición de un corazón abierto –

sabiendo que la vida es un misterio –  
la realización –de que yo no sé –

el mundo entero se pone de arriba a abajo –  
la mente y su acumulación – de juicios  
el poder y el ego – todo se desmorona –  
de repente desaparece en un agujero negro –

el místico aparece – el maestro aparece –  
y una nueva ventana se abre –  
entendiendo la sabiduría de la inocencia –  
inmortalidad – eternidad – de seres espirituales –

realmente – ¿quien soy yo?



el místico es alguien que crea un nuevo espacio alrededor de ti –  
un nuevo medio – un nuevo ambiente – de silencio –  
un espacio para madurar la inocencia –  
en saber –

el maestro te ayuda a recuperar tesoros perdidos  
que estuviste llevando contigo antes de nacer –  
la vida es el mas grande tesoro –  
ya sabe la verdad –  
es la verdad en sí misma –

el maestro ofrece entendimiento de la vida en sí misma –  
las verdaderas respuestas de la vida están ocultas  
en las mas recónditas profundidades de la vida –

la vida es la verdadera fuente –  
tu estas buscando – vida –  
solo una silenciosa zambullida en la fuente de la vida –  
y tú sabrás –  
y te disolverás en el flujo de la vida y sus misterios –





si tu estás buscando los misterios de la vida –  
detén el correr hacia fuera – hacia el plano material –  
tornate hacia dentro – y retrocede –  
hacia la fuente misma –  
un circulo – completo –

la búsqueda interior te regresa a tu inocencia –  
antes de que la mente entrara –  
antes de que el nacimiento sucediera –

solo el espacio silencioso de pura inocencia  
la pura llama de la vida – conciencia –  
el testigo que entró a este cuerpo mente –

este estado de inocencia – es sabiduría –  
la sabiduría sabe calladamente –  
la sabiduría sabe la eternidad – la verdad – la luz – la vida –



¿ quien soy yo ? !!! la absurda indagación !!!

sin la presencia de un maestro vivo  
este koan quién soy yo – se vuelve muerto –

quien soy yo – quien soy yo –  
se vuelve solo una indagación intelectual  
la mente no puede trascenderse a sí misma –  
la mente no tiene ventana en el estado de no mente –  
no tiene puente hacia lo desconocido – lo incognoscible –  
la mente solo conoce el pasado –  
lo que percibe y experimenta  
a través de pensamientos y emociones –





toda la indagación de quién soy yo – es simplemente sin sentido –

tu no eres el cuerpo –

tu no eres la mente –

tu no eres la emoción –

cuando cuerpo mente emoción caen – lo que permanece –

tu ser interior – el testigo – es la verdad –



el yo : cuerpo mente emoci3n



los pensamientos están constantemente moviéndose – esto y aquello – si y no –  
las emociones están constantemente agitándose – baja y alta – arriba y abajo –  
nada está asentado – solo constante movimiento –  
en un flujo constante –

el cuerpo esta aquí – el cuerpo es ahora –  
en realidad el cuerpo está aquí y ahora –

no importa lo que tu pienses o sientas – el cuerpo esta siempre presente –  
esta es la llave para volverte presente –  
porque tu cuerpo es una realidad – tu cuerpo vive en el presente –



la mente es irreal –  
la mente es simplemente una colección de memorias – de pensamientos –  
de momentos pasados.  
que tú has experimentado – en el pasado –

a medida que nuevas experiencias se filtran a través de la mente  
las condiciones de la mente cambian –  
todas estas experiencias se agrupan – tornan condición en juicios –  
y la mente es condicionada por estos juicios y reacciona ante ellos –

nuestras emociones están sujetas a las experiencias pasadas y los juicios  
estos juicios establecidos se filtran y nublan nuestras emociones –  
todas nuestras emociones dependen de experiencias pasadas –  
son reflejos pasados – reflejándose en experiencias pasadas –

el cuerpo está siempre presente – aquí y ahora –  
pero debido a nuestra mente y emociones  
las cuales están arrastrándose desde el pasado –  
hemos perdido el sentido de nuestro cuerpo natural en este momento real y vivo –  
por tanto no vivimos puramente en nuestro cuerpo aquí y ahora –  
siempre viviendo en el pasado cuerpo mente emociones –





aquí de nuevo – yace otra complejidad –  
la mente viviendo en el pasado – se proyecta en el futuro –

esta es la complejidad –  
el pasado muerto – de juicios de la mente y la emoción –  
se proyecta a sí mismo en el futuro –

tu estás proyectando tu momento presente  
bien en el pasado o en el futuro –  
tu nunca estás en este momento presente –

y de nuevo recuerda – el cuerpo está presente –  
por tanto vivir en el presente  
significa estar totalmente en el cuerpo – sin mente –



el pasado no existe – son pensamientos de la mente muerta –  
el futuro no existe – es una proyección sueño emocional –

¿¿cómo llegar al momento vertical presente??  
el momento presente no tiene mente –  
solo una realidad vertical presente – viva –

esto es por lo que los maestros siempre te traen al presente –  
creando muchos ardidés – de muchas maneras –  
siempre trayéndote al estado presente –  
siempre algún ardid para permitirte experimentar el presente –  
el estado de no mente

el presente es vertical –  
el presente es una apertura vertical en la realidad –



el estado de no mente  
donde la mente no entra –  
a juzgar o filtrar tu ver –  
este aquí y ahora –

no hay yo en el presente –

conciencia – es una llama vertical de ser en el presente –  
cada acto de conciencia – te trae al momento presente –  
cada acto meditativo de conciencia –  
te saca de la robótica mente mecánica  
y trae todo tu enfoque al momento presente –

mayor altura de conciencia –  
mas vasta esta llama de conciencia –  
mas alto y alto – mas profundo y profundo  
enraizado en el cuerpo y su realidad –  
eso te lleva al estado de atestiguar – a este momento presente –

por lo tanto la conciencia ha de extenderse a lo largo del cuerpo –  
el cuerpo tiene que actuar meditativamente – con conciencia –  
cada acto tiene que ser llenado con conciencia –  
y el cuerpo filtrará este estado e irradiará meditatividad en cada acto –

por lo tanto el cuerpo crece en el estado de conciencia  
para crecer mas profundo y alto en nuestro ser interior –  
y pronto el cuerpo entero es llenado con luz  
y la conciencia alcanza el punto del atestiguar  
el tercer ojo –

el tercer ojo es el primer punto del atestiguar  
donde el estado de atestiguar es puro –  
exactamente en el medio –  
donde el péndulo de la mente se detiene –

para llegar a este mayor estado vertical –  
uno necesita inmensa conciencia presente en el cuerpo –  
inmensa presencia –





respiración : cuerpo mente emoción



la respiración es vida –  
el cuerpo está siempre presente –  
y mantener viva la respiración siempre es aquí y ahora –

la respiración es la llave para volverse presente –  
mirar la respiración –  
tu tienes que respirar aquí y ahora –

nuestro respirar se ha vuelto antinatural –  
desigual – antinatural – desequilibrado –  
pensamientos y emociones  
y una etapa de vivir rápido – tienen efecto en nuestra respiración natural –

entiende el círculo de la respiración –  
inhala – pensamiento – deseo –  
espacio –  
exhala – acción – expresión –  
espacio –

en este puro sentido –  
cada respiración hacia dentro crea un deseo –  
y cada respiración hacia fuera libera y expresa a través de la acción –  
si esto está equilibrado – el espacio se alarga –



esto es simple y natural –  
cada respiración necesita alinearse a nuestras acciones – a nuestro cuerpo –  
una respiración – un acto – y nosotros somos alineados como uno –

tu recibes solo una respiración cada momento –  
una respiración en un tiempo –  
pero tu estas tan lleno con desos no vividos –  
en tantas direcciones –  
tantos pensamientos y deseos incompletos –  
que tu respiración llega a estar no relacionada a tus acciones –

tu estas caminando – pensando – en algún otro lugar –  
pensando – soñando – imaginando – deseando – fumando – hablando –  
todo en una vez –



el cuerpo aquí –  
la mente en algún lugar –  
las emociones en algún otro lugar –  
tu respiración no está conectada a tu realidad –  
tu respiración no está relacionada a tu cuerpo mente emoción –



tu estás esparcido por todo el mundo – dispersado – dislocado –  
por tanto tu respiración está confundida y fragmentada –  
la respiración ha perdido su naturalidad vital –  
la respiración se ha vuelto débil –  
el espacio se está perdiendo –

tu no puedes respirar totalmente al unísono –  
y la respiración necesita estar totalmente fundida  
con tu cuerpo – mente y movimiento –

tu cuerpo está siempre presente –  
cada respiración y acción necesita estar en armonía –  
entonces tus acciones radiarán unidad –  
pura acción – el espacio está aquí y ahora –  
el espacio crea el equilibrio y el poder –



la respiración fluyendo naturalmente – es equilibrada –  
y una cierta armonía de quietud es creada –  
esta quietud permite al espacio entre la respiración –  
hacerse vivo y presente –  
el espacio es puro equilibrio –  
el espacio es el espacio de no mente –  
el espacio – eres tú –



gravedad : cuerpo mente





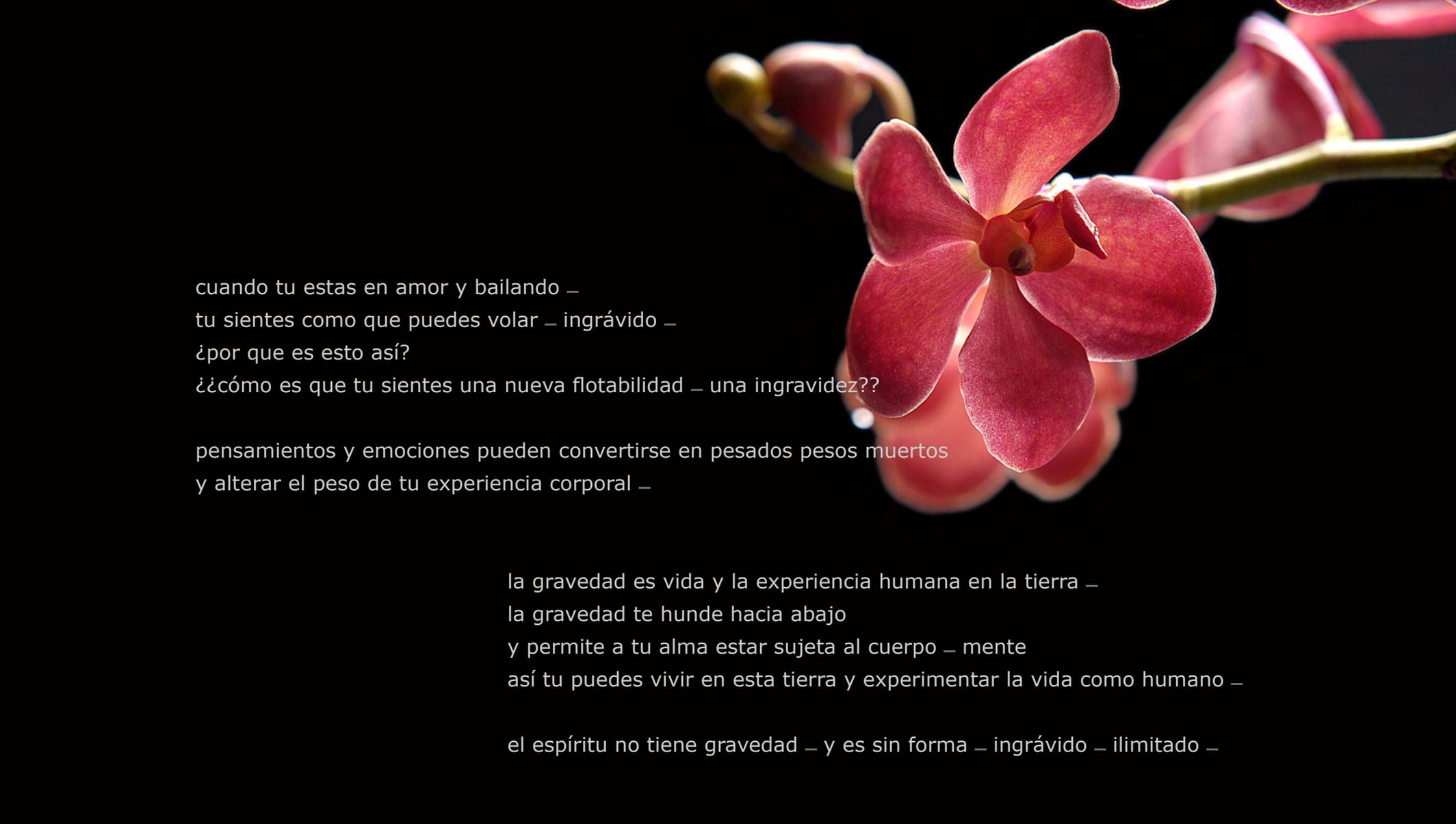
el peso de la gravedad te enlaza –  
tu mente tu emoción –  
y la experiencia corporal –

la búsqueda de la verdad es la búsqueda de la ingravidez –  
sin gravedad – ilimitado –  
la búsqueda de la no mente –

la gravedad enlaza y crea las ilusiones de la mente emoción –  
ilimitado – tu eres libre de esta ilusión –

cuerpo mente alma – todos entrelazados en uno –  
todos encerrados en uno –  
es lo que la gravedad ofrece como experiencia humana –

pensamientos y emociones son como pesos –  
y ellos atan su peso al cuerpo –  
cuando tu estás triste y deprimido –  
tu no puedes ni siquiera mover tu cuerpo –  
tu te sientes tan pesado e impotente –  
tu continúas arrastrando el peso de tu cuerpo como plomo –



cuando tu estas en amor y bailando –  
tu sientes como que puedes volar – ingrávigo –  
¿por que es esto así?  
¿¿cómo es que tu sientes una nueva flotabilidad – una ingravidez??

pensamientos y emociones pueden convertirse en pesados pesos muertos  
y alterar el peso de tu experiencia corporal –

la gravedad es vida y la experiencia humana en la tierra –  
la gravedad te hunde hacia abajo  
y permite a tu alma estar sujeta al cuerpo – mente  
así tu puedes vivir en esta tierra y experimentar la vida como humano –

el espíritu no tiene gravedad – y es sin forma – ingrávigo – ilimitado –

cuanto mas vasta es la consciencia en la forma del cuerpo –  
mas elevado puede flotar –  
mas elevado puede moverse a la consciencia –

luego la gravedad te ofrece la posibilidad  
de conseguir un cuerpo –  
para crecer mas elevado hacia la superconsciencia –

para la consciencia evolucionar el cuerpo es necesario –  
así el cuerpo y la gravedad es la tierra –

la gravedad te empuja a ti mas profundo en la tierra –  
mas profundo en tu cuerpo –  
y el espíritu tiene un nuevo suelo para crecer hacia arriba –  
para expandir y crecer hacia mayores alturas de la consciencia –





este es el secreto de la vida muerte y renacimiento –

la gravedad es una oportunidad para ti de entrar al cuerpo – mente  
ser jalado de regreso a la tierra –

y moverte mas profundo en la experiencia de la vida  
y moverte mas elevado en la experiencia de la verdad

por último en ingravidez y luz –

ilimitado – libre – iluminado –



el maestro



el maestro te despoja de tus respuestas –

eliminando lo falso –  
exponiendo el falso ego –  
permitiéndote soltarlo –

tú le haces a el preguntas –  
y el crea un nuevo misterio –  
para desconcertarte –  
y llevarte mas profundo en lo desconocido –

el místico nunca responde a tus preguntas –  
pero te da un vislumbre –  
una mirada directa en tu inocente ser –  
el crea un nuevo misterio – una nueva sed –  
una nueva frescura de la belleza del no saber –

el maestro ofrece inseguridad –  
como la única manera de permanecer abierto a lo desconocido –  
está para destruir tu seguridad – crea caos y confusión –  
así tu dejas caer tu muro – la mente y sus juicios –





la existencia sabe el túnel de la vida –  
increado  
convirtiendo el caos en armonía –  
esta creación mística del universo –

tu necesitaras aceptar  
la integridad de la vida –  
y dejarte ir en el caos –  
para renacer –  
a través del agujero negro –

el maestro abre tu corazón a amar  
y revela la belleza de la rendición –

tu necesitarás la rendición –  
para disolver y dejar ir  
en los misterios de la muerte –  
en el misterio de la vida  
la cual es un nuevo renacimiento –



el maestro crea confianza en ti –  
así tu te dejas ir hacia la muerte y encarar este inmenso vuelo espiritual  
hacia lo desconocido – fuera de tu cuerpo – mente – en calma y aceptación –  
y silenciosamente atestiguar la inmortalidad –  
y la posible iluminación –

el maestro te llena de gratitud hacia lo desconocido –  
estas cualidades abren tu ser –  
y permiten a tu ser expandirse y volar hacia la ingravidez  
el estado de no mente – no persona – no ego – no yo

el maestro te permite disolverte en su presencia  
así tu puedes ver tu transparente rostro original –  
esto es divinidad –

iii compasión del maestro !!!

el maestro te da total libertad –  
te acepta incondicionalmente –  
sin condiciones cualesquiera –  
permitiéndote dejar ir –  
relajarte profundamente –  
en la aceptación de uno mismo –

este renacimiento espiritual –  
de quien soy yo  
es a través de la gracia y la compasión del maestro –

el maestro te ofrece una manera de desaprender –  
deja caer tus defensas y vuélvete completamente desnudo e inocente –  
tu puedes ver –  
como las cualidades interiores son diametralmente opuestas –

permanecer abierto – vulnerable – inocente – no sabiendo –  
acepta la inseguridad – la confusión – el caos –  
el dejar ir – la confianza – la gratitud – la aceptación – la rendición –

estos son los espacios hacia dentro –  
la gracia – tu embebes –  
a través de la compasión del maestro –

estas cualidades interiores te permiten soltar tus defensas  
disolver tu separación – en el uno –  
uno con la existencia – uno con la verdad –



renuncia al yo



el yo es una sala de espejos –  
no hay nada real como el yo –  
sino una colección e identificación con pensamientos y emociones del pasado –  
los cuales colectivamente llegan a ser la mente –  
y se crea un falso entendimiento –  
que este es quien yo soy –

no hay realidad para el yo – solo tu identificación –  
esta identificación lo hace parecer ser real –

tu nunca puedes suprimir al yo –

solo entender que la identificación crea el falso yo –

simplemente abandona la identificación –  
despréndete –  
observa –  
mira –  
y el yo desaparece en humo –





mirando silenciosamente – no pensamientos – sin juicios –  
simplemente mirando.

el truco del observar completamente crece mas fuerte –  
y esto te separa – del apego –  
de la identificación con el yo –

la alertidad crea un hueco –  
crea una cierta distancia y espacio –  
con esta falsa identificación de la mente – con el yo –

tu nunca puedes suprimir el yo –  
solo desconecta –  
deja la identificación –  
crea alertidad –



renuncia al ego

y yo digo – tu nunca puedes renunciar al ego –  
esta es una idea totalmente falsa dada a ti por profesores ignorantes –  
quienes ni siquiera entienden lo que el ego es –  
ellos siempre te dicen que renuncies a tu ego –  
pero nunca ofrecen mostrarte tu ego –

¿que es el ego?

¿donde esta el ego?

¿puedes explicar el termino ego?

¿¿puedes mostrarme el ego de manera que yo pueda renunciar al ego??

completo disparate – completamente ridículo –

el ego es simplemente tu personalidad –

el ego es tu persona – una mascara –

de tu entendimiento del yo –





si tu entendimiento del yo es cerrado y juicioso –  
tu tendrás un fuerte ego  
tu serás una persona egoísta –

pero si tu realización del yo es abierta y transparente –  
tu serás humilde –  
tu serás una persona no egoísta –

por tanto renunciar al ego es ridículo –  
el ego sirve a un propósito real –  
tu necesitas un ego – una persona –  
tu necesitas vivir –  
crea un saludable entendimiento del ego –  
de tu persona – de ti –  
acepta y vive tu ego –





transcender y transcendental





eliminando el yo – eliminando el ego  
simplemente basura y ridículas estupideces –

el yo tiene una realidad necesaria – y es creado para la mente para existir –  
el ego otra dimensión – como una expresión exterior de ti mismo –

eliminando versus trascendiendo  
son dimensiones totalmente diferentes –

la trascendencia es completamente diferente –  
un salto cuántico – una realización mas profunda –  
en un plano superior – un espacio vertical mas elevado –

crecimiento vertical – es trascendencia –  
un elevación vertical de tu ser –  
moviéndote hacia planos más elevados de existencia –  
moviéndote mas alto en el ser –

la trascendencia simplemente mueve tu ser mas alto –  
el espacio de no mente –  
donde la mente simplemente desaparece – se evapora –

este estado de no mente –  
donde todo desaparece –  
es trascendencia –

ahora – no hay necesidad de renunciar a nada –  
pues todo simplemente se ha evaporado –  
iii no hay nada que renunciar !!!

este es el real entendimiento interior –  
el mensaje real –  
transcender – transcender verticalmente –  
y la mente – y su identificación –  
se dejarán automáticamente –



de hecho no necesitarán de abandonarse en absoluto –  
la mente simplemente permanecerá donde está –  
y tu permanecerás mas allá –  
transcendental – silenciosamente mirando –

la mente es perfecta – haciendo su trabajo perfectamente –  
el ego es perfecto – haciendo su trabajo perfectamente –  
pero ahora tu eres un nuevo horizonte –  
tu te has convertido en un testigo – un observador –

fuera de la mente – en el estado de no mente –





transcendencia – una nueva realización –  
nada fue eliminado –  
todo cayó perfectamente en su lugar –  
todo es perfecto –

por favor intenta entender esta profunda simplicidad –  
y tu realizaras –  
su vasta implicación –

esta profunda declaración –  
simplemente abrirá la puerta –



transformar y transformación



la transformación es la llave dorada para la aceptación de uno mismo –

cuando el maestro dice – acéptate a ti mismo –  
acéptate a ti mismo totalmente – justo como tu eres –  
el está implicando –  
acepta lo que quiera que tengas dentro de ti –  
y transfórmalo –

transformación no es cambio –  
la transformación no pide que te cambies a ti mismo –

cambio significa negarte a ti mismo  
lo que quiera que tu etiquetes en contra de ti mismo – tu lo quieres cambiar –  
lo que quiera que otros rechazan de ti – ellos lo quieren cambiar –  
cambio es denegar de tu autentico ser –

transformación es una aceptación compasiva  
de lo que quiera que tu tienes  
para transformarlo energéticamente hacia arriba –  
como un entero orgánico –



el cambio es feo – una demanda fea de otros que quieren que cambies –  
y no te aceptan como tu eres –

el cambio es horizontal – cambiando de esto a eso a esto otro –  
la transformación es simplemente ser tu mismo – moviéndote mas elevado interiormente –  
hacia una realización interna de tu ser –

entiende la simple belleza de lo que te estoy haciéndote ver –  
realiza el significado interno y el valor de la transformación –

no cambiar – sino transformar –  
no renunciar – sino trascender –

estas palabras tienen inmenso significado  
si son entendidas se convierten en tus llaves de sabiduría –





confusion y caos



¿que esta confundido?

¿¿tu mente?? ¿¿ tu entendimiento?? ¿¿tus juicios?

¿¿que es caos??

¿¿un colapso de la mente?? ¿¿un colapso de tus juicios??

la mente está asustada de lo desconocido –

confusión y caos son su enemigo –

moviéndose mas allá de la mente –

una muerte para la mente –

un gran progreso –

un pequeño vislumbre –

un satori –

iii una gran bendición !!!

estas son experiencias muy valiosas en el camino interior –

la mente anhela estabilidad – seguridad y confort –

la mente busca permanecer ininterrumpida en su sueño





la confusión abre la puerta a la inseguridad –  
a patrones establecidos de pensamientos – ideas y juicios –  
la confusión conduce al caos –  
la mente esta desmoronándose de su falso sentido de seguridad  
el muro y la ilusión de la mente colapsando –  
la confusión y el caos son como la muerte  
para la mente y su adicción a controlar –

el maestro crea confusión – un total caos –  
la mente se detiene y colapsa en confusión –  
este es su ardid para crear una apertura –  
para que el misterio entre en tu ser –

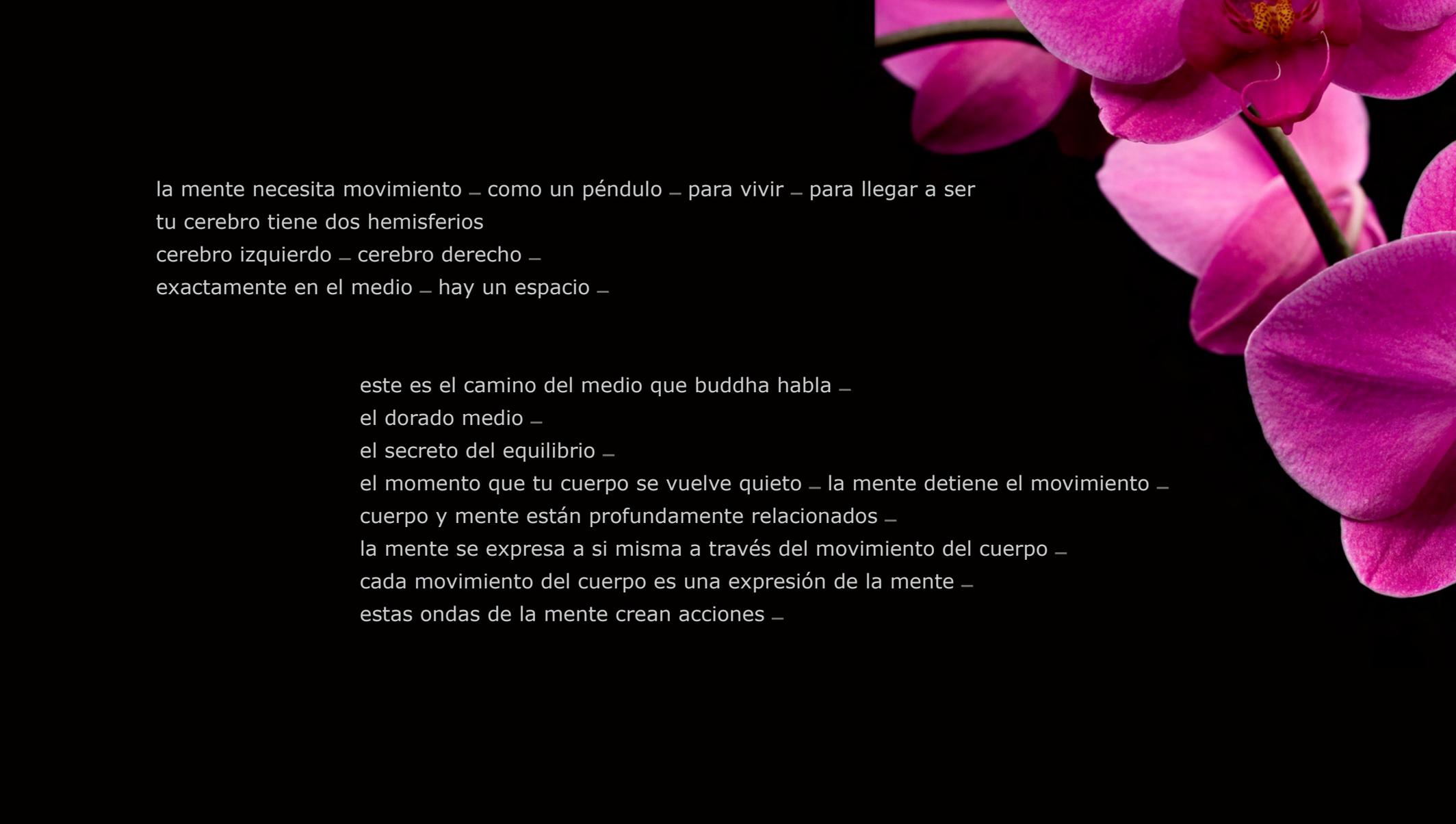
la confusión es una bendición – el caos un regalo –  
para abrirte a tus misterios internos –  
el universo necesita un estado de no mente –  
para descender en ti –  
y confusión y caos son sus ardidés  
para abrir tu ser hacia lo desconocido –

confía – acepta – permite a la confusión y el caos entrar tu vida –  
esta es la puerta abierta – el estado de no mente – el secreto –





quietud vertical

A close-up photograph of several vibrant pink orchid flowers. The petals are layered and have a soft, velvety texture. The background is a solid, deep black, which makes the bright pink of the flowers stand out sharply. The lighting is soft, highlighting the delicate curves of the petals and the central yellow stamens of one of the flowers.

la mente necesita movimiento – como un péndulo – para vivir – para llegar a ser  
tu cerebro tiene dos hemisferios  
cerebro izquierdo – cerebro derecho –  
exactamente en el medio – hay un espacio –

este es el camino del medio que buddha habla –  
el dorado medio –  
el secreto del equilibrio –  
el momento que tu cuerpo se vuelve quieto – la mente detiene el movimiento –  
cuerpo y mente están profundamente relacionados –  
la mente se expresa a si misma a través del movimiento del cuerpo –  
cada movimiento del cuerpo es una expresión de la mente –  
estas ondas de la mente crean acciones –



la quietud – sin movimiento y en equilibrio –  
detiene la mente –  
y la identificación del cuerpo desaparece –

aminora los movimientos del cuerpo –





el estado de no mente es equilibrio vertical –  
exactamente en el medio –  
sin movimiento –

i alto !

no pasado no futuro – solo un momento presente vertical

ii alto !!

el estado de no mente –  
donde el pasado ha caído – el futuro no ha salido –  
este momento presente –  
vertical –  
eternidad aquí ahora –

iii alto !!!

sin movimiento – la gravedad desaparece –  
gravedad cero –  
la explosión sucede –  
a la velocidad vertical de la luz –





espejo : yo



el maestro es un espejo puro – vacuo  
un espacio vacío – una ausencia –  
reflejando nada –  
verdad –

como un vasto lago de quietud – sin ondas –  
reflejando pura consciencia –

el espejo no posee yo –  
aun así ve – percibe – refleja todo –

el espejo permite a todo reflejarse en su ser –  
solo reflejando puramente – lo que quiera que pase por su pantalla –  
sin distorsión – sin juicio – sin aferrarse –

solo un espejo limpio sin polvo – sin ideas – sin proyecciones –  
solo una cualidad reflectora – tranquilidad – quietud – pureza

lo que sea que pase en frente del espejo – lo refleja instantáneamente –  
y permanece un observador – un testigo – un puro testigo –



el espejo no corre detrás de ninguna imagen – o sueño de imágenes pasadas –  
simplemente permanece en el momento presente – mirando –  
esta es la llave dorada –  
un espejo – mirando – este mismo momento –  
momento a momento – sin mente nublando – o polvo distorsionando –

las imágenes que se aferran a la mente se vuelven el pasado –  
se vuelven tus proyecciones en el futuro – sueños – deseos –  
la mente acumula polvo de experiencias pasadas  
y distorsiona todo lo que percibe –

las emociones se acumulan y juzgan experiencias pasadas  
y con tu buena o mala experiencia de cada una –  
colorean tu visión – nublan tus juicios –  
te hacen parcial – sentencioso – con opiniones cerradas –

el espejo – simplemente observa y conserva su reflejo con claridad –  
sin mente – sin juicios – sin proyecciones –  
simplemente permanece vacuo – siempre virgen –  
en un estado de claridad – abierto y disponible –





espejo : rostro original



el espejo es vacuo – un constante estado de no mente –  
el estado de no mente es también como un espejo  
reflejando la realidad pero libre de todos los reflejos –  
el espejo mira –  
pero no se vuelve apegado a lo que ve –  
no crea identificación –

no estar identificado – es estar desapegado – un observador –  
este observador desapegado – se transforma en la cualidad de atestiguar –  
y el atestiguar se cristaliza para convertirse en el puro testigo –





la mente – ve – percibe – pero se aferra a lo que ve –  
se vuelve memoria – mente – emoción – juicio –  
esta identificación – este apego a lo que sabe – es la mente – el ego –

recuerda – hay una distancia –  
entre el objeto reflejándose en el espejo y el espejo –

realizando esta distancia – es desapego – desconectarse –  
realizando esta distancia – es separar el observador del ego –  
volverse des identificado – volverse libre –





cuando el espejo es limpio – claro y transparente –  
está reflejando – cualquier imagen pasando –  
refleja instantáneamente –  
se vuelve claro y transparente de nuevo –

si se aferra a la imagen pasando –  
se vuelve nublado – polvo de imágenes se acumula –  
y el espejo pierde su cualidad de puro reflejo –  
empieza a ver a través de muchas capas muertas  
de imágenes del pasado – aunque filtrando –  
se vuelve la mente –



esto es como la mente acumula polvo –  
y no puede ver la realidad directamente –  
sino que ve a través de filtros –  
nublados y coloreados por imágenes muertas del pasado –

uno que ve – tu rostro original –  
es vasto como el cielo reflejándose – insondable – reflejando verdad –  
reflejando el milagro de la vida pasando por su consciencia despierta –  
pura consciencia viviente – atestiguante – verdadera –

el espejo vacío es tu rostro original –







oscuridad hacia la luz

el yo vive tanteando en completa oscuridad  
buscando y buscando respuestas –  
a través de deseos y proyecciones ensoñadas –  
buscando falsa plenitud –

el hombre ciego no puede ver la luz –  
ni entender la luz –

el hombre ciego no puede ver la oscuridad –  
ni entender la oscuridad –  
porque primero tu necesitas ver la luz para entender la oscuridad –  
o la ausencia de luz para experimentar oscuridad –

explicar la oscuridad a un hombre ciego es igualmente tonto  
como intentar explicar la luz al hombre ciego  
ambos necesitan estar en la misma esfera de entendimiento –





luz y oscuridad son dos polos opuestos –  
pero dentro de un espectro limitado –  
la realidad percibida de la mente –

hay mas y mas profundas capas de oscuridad –  
el agujero negro –  
y mas elevadas – mas ligeras y frecuencias de luz  
de la misteriosa fuerza de la vida y prana –

tu no puedes ver el agujero negro – el hara –  
pero tu puedes caer en él –  
cayendo en él – envuelto en una impenetrable oscuridad total –  
un nuevo universo de deslumbrante luz explota a todo alrededor –  
un nuevo espectro de luz se revela a si mismo –  
la verdad –

este no es un estado negativo en la existencia –  
y el agujero negro es la ventana al agujero blanco – la vida –





¿quien está adentro ?





iii no hay nadie adentro !!!  
iii el ganso está afuera !!!  
ha estado siempre fuera de la botella –  
ha sido siempre libre –

¿¿cómo acabó el ganso dentro de la botella??

a través de la identificación –  
con la mente – con pensamientos – con emociones –  
el ganso quedó atrapado en el creer que vivía en la botella –  
el ganso se volvió identificado con la botella –  
el ego – para ser su realidad –



movimiento de la mente – crea ondas de pensamientos –  
crea ilusión – como espejismos –  
y nubla la identificación con apegos –  
como una sala de espejos –  
reflejando pensamientos sueños y deseos sin fin –

no cuerpo – no mente –  
y no hay identificación –  
no hay botella –  
y el ganso está afuera – ¡¡¡ siempre ha estado fuera!!!

no hay nadie dentro – solo pura vacuidad – silencio – dicha

o z e n   r a j n e e s h



