Humildad.....2
Prácticas.....12

ENTREGA 15

Humildad

Saber que no sé

En tu avance hacia el conocimiento de lo que significa vivir el perdón, primero tomas conciencia de la necesidad de aceptar el sentir, lo cual te lleva, en cuanto es posible, a una respuesta de paz y atención ante el grito del niño interno. *Yo siento*. Se trata de un paulatino pero profundo entrenamiento en la renuncia a la interpretación programada del sentir, ya que siempre implica algún truco para evadir la experiencia o para hacerte sentir culpable, por mucho que prometa buscar saber. El desarrollo de la auténtica sensibilidad es una ampliación del *darte cuenta*, pues te lleva a reconocer el conflicto sentido sin posibilidad de evasión pensada.

Posteriormente, la responsabilidad implica dejar de proyectar la emoción afuera, soltar el personaje víctima y asumir las propias percepciones, interpretaciones y creencias que dan lugar al sentir. El conflicto está en mi mente.

Repasemos la clave del perdón, la humildad, pues antes de poder elegir un cambio de percepción, pese a la responsabilidad que hayas podido desarrollar, aún hay un obstáculo primordial que se interpone entre el conflicto y la paz: la arrogancia de creer que sabes.

La ilusión de saber

El personaje vive la constante ilusión de que sabe y de que conoce las causas por las que pasan las cosas. Cree en sus sentidos, en su historia, en su percepción, en sus propias interpretaciones y en sus proyectos de futuro. Por supuesto, cree en su manera de entender lo que siente. Y además cree en la cultura, en la ciencia o en la religión, en lo que le cuentan los medios de comunicación y los expertos. Cree en el mundo, incluyendo todas sus controversias. Nunca imaginaría que la percepción colectiva esté dominada por un programa de conflicto.

Al personaje, convencido de tener razón, no le gusta nada dejar de tenerla y sujeta el conflicto a base de arrogancia y orgullo por mucho que sufra y haga sufrir. La arrogancia es el sello característico del ego. Este se expande al mostrar lo que sabe, al corregir al otro, al indicarle su conocimiento. Si sabe, vale. Si sabe, es mejor. Si sabe, vale. Saber significa pintar algo a ojos de los demás, y esto es algo que el personaje necesita conseguir por cualquier medio. Porque se define constantemente mediante la

mirada de los otros, tal como él define a los demás con el juicio y la clasificación. De hecho, para el programa *conocer* significa clasificar el mundo y juzgar *adecuadamente* cada cosa separada como deseable o despreciable.

El trabajo del perdón es exclusivamente interno, porque manejas el paradigma por el que tú eres mente y por tanto responsable de la experiencia que vives. Si bien, en el mundo de los cuerpos y lo físico, la arrogancia se puede medir por varios parámetros y conductas, si entiendes que eres mente, solo hay un criterio para detectar la arrogancia: ¿crees conocer la verdad? La arrogancia es la ilusión de saber.

Tal vez consigas aceptar lo que sientes. Incluso puedes reconocer que lo que sientes corresponde a tu propia interpretación del asunto. Aun así, al creer que tu interpretación es correcta, das validez a tu visión del mundo, por mucho conflicto que te produzca, y así no hay cabida para una nueva percepción. Eres víctima de la percepción, pues estás llamando *realidad* a la percepción errónea de tu interpretación condicionada.

La arrogancia pone al programa por encima del sentir e ignora la intuición fundamental de que, *si me siento mal, es que percibo mal*. En otras palabras, la arrogancia dice: «Sufro, pero tengo razón».

Y con tal de mantener viva la ilusión de saber, de ser una mente más correcta que la otra, de sentirte superior, el conflicto sigue sujetándote sin permitir a la luz entrar en el corazón. Y sin darte cuenta, en el calor del orgullo, estás dilatando la vida de la ignorancia y demorando el acceso a la comprensión al negarte a aprender.

> *La ignorancia sobrevive arropada por la arrogancia.*

En medio de la arrogancia de creer que sé, me niego a *aprender*, que es exactamente lo que significa cambiar mi percepción. Esto solo puede suceder una vez que he reconocido que no sé.

> *Muchos montan guardia en torno a sus ideas porque quieren conservar sus sistemas de pensamiento intactos, y aprender significa cambiar.*[1]

La ilusión de que se la verdad y tengo razón indica que no necesito aprender nada y, por tanto, cierro la puerta a mi maestro interno. El perdón se estanca ante la mente que no sabe que no sabe.

[1] *UCDM*, «Texto», 4.I.2.1.

¿Qué se yo?

Bien, ¿y qué sabemos? Miremos por un momento más allá del saber programado.

Durante siglos creímos que la tierra era plana. Cuando descubrimos que era redonda, pensamos que el sol y las estrellas giraban en torno a ella. Hoy *se sabe* que los sentidos nos engañan y que la materia es solo una forma de percibir ondas de información. Las explicaciones que la ciencia da sobre los fenómenos varían cada pocos años, durante los cuales asegura que son ciertas. Pasado ese tiempo, una nueva teoría barre con todo lo anterior y da la impresión de que por fin se ha hallado la explicación. No sabemos nada.

Los economistas presumen de conocer las causas del pasado para poder seguir vendiendo prospecciones de futuro. No importa que acierten *a veces y a medias*, el negocio de la venta de seguridad siempre funciona. Los expertos creen conocer las causas de lo que pasa en el mundo, pero siempre de acuerdo con su propio marco teórico, es decir, dentro de un sistema de pensamiento que hay que aceptar como verdadero aunque se base tan solo en teorías, entre las cuales las hay mejores y peores, más o menos aceptadas. ¿La evolución de las especies? ¿El *big bang*? ¿La gravedad? Teorías basadas en observaciones interpretadas según cierto marco de conocimiento concreto, un paradigma. Las verdaderas causas de todo siguen siendo un misterio. No sabemos nada.

No sabemos quiénes somos. La filosofía se ha hecho esta pregunta desde el origen de los tiempos, cambiando sus elucubraciones una y otra vez como van y vienen las olas en el mar. El hecho de hacerse esta pregunta tan insistentemente revela la tremenda confusión que existe al respecto. No sabemos por qué estamos aquí. No sabes porqué tu padre es tu padre, porqué has nacido donde has nacido ni por qué precisamente esta persona fue tu pareja y luego se fue. No sabes por qué enfermas, ni siquiera sabes por qué el cuerpo se deteriora y muere. No sabemos el propósito de nada.

La causa de las cosas

Los niños viven una etapa en la que el mundo los sorprende y desean conocer las causas de las cosas. Durante este periodo, ellos saben que no saben y, por tanto, preguntan constantemente. Por ejemplo, un niño te pregunta: « ¿Por qué llueve?». Tú, como *adulto que sabe*, te sientes honrado por poder iluminarlo. Y le contestas con mucha seguridad y cierta altanería: «Llueve debido a las nubes. El agua de las nubes se condensa y cae, produciendo la lluvia». Pero al niño no le basta esta pequeña explicación y hace otra pregunta: «Sí, pero ¿por qué hay nubes?». Bueno, ha llegado el momento de deslumbrarlo con tu conocimiento científico: «Verás, hay algo llamado *evaporación*. Debido al calor del sol, el agua del mar se evapora y se forman las nubes». Esto es algo que te contaron a ti cuando eras pequeño, estás seguro de que es verdad y de que la explicación está completa. Sin embargo, el niño no piensa lo mismo: «Ya, pero ¿por qué sucede la evaporación?». Vaya, la cosa se complica en este

punto. Ahora ya no estás tan seguro de poder acertar con una respuesta, pero mejor será decir algo, pues, de otro modo, ¿qué va a pensar de ti? «Bueno, en el mundo hay leyes naturales que hacen que todo funcione». « ¿Ah, sí? ¿Y por qué hay leyes naturales? Y otra cosa: ¿y por qué fallan cuando hay sequía?». «No sé, la verdad es que no sé».

Gracias a la ayuda de una mente que no se conforma con la explicación programada, puedes reconocer que *no sabes por qué llueve*. Pero creías saberlo. Si no conoces las causas previas a la que tú crees que es la causa de algo, en realidad no sabes la causa. Y como en realidad ignoras la causa del universo, no conoces la causa de nada.

Has llegado a descubrir algo que es obvio pero que, debido a la arrogancia del ego, está sumamente escondido. El conocimiento del mundo no es otra cosa que ignorancia y confusión, un apaño constante para seguir adelante en un laberinto de prueba y error.

El conocimiento del mundo promete hacerte feliz, pero no lo hace, es un estafador. Solo el conocimiento de ti mismo te puede hacer feliz. Y el falso conocimiento programado tiene precisamente la función de esconder el conocimiento de tu realidad. Por ello, todo el conocimiento del mundo se basa en que eres un cuerpo en un mundo de cuerpos, mientras que el autoconocimiento se basa en que eres mente.

El oculto mundo de las causas

Si tú eres mente que experimenta, ¿dónde pueden estar las causas de lo que experimentas sino en ti mismo? Las causas de todo lo que percibes están en tu mente. Sin embargo, resulta evidente que no conoces las causas de nada. Y esto es así porque todas las causas del mundo que percibes están separadas del consciente y muy bien escondidas en el subconsciente.[2] Simplemente no puedes conocer las causas de las cosas, porque todo lo que experimentas en el consciente brota desde el subconsciente colectivo. Y por ese motivo todas tus explicaciones terminan siendo ingenuas, incompletas o transitorias. La percepción es parcial y selectiva. Es imposible conocer todos los factores que se extienden desde tu pequeña percepción hasta los confines del universo. El consciente está tan separado del inconsciente que incluso se te olvida que este existe. Crees que lo que ves son causas, cuando solo son efectos.

Todo lo que veo solo son efectos.

[2]Uso este término aludiendo a su etimología «por debajo de lo consciente», y no en el sentido que la psicología ha dado a esta palabra según su propio marco.

El mundo de lo perceptible es siempre un efecto del inconsciente colectivo, en donde todo está relacionado con todo. Las verdaderas causas están escondidas. Tus verdaderos motivos están escondidos. Para operar en las causas necesitas ayuda, pues tú no sabes nada. Ni siquiera sabes que no sabes.

Saber que no sé es la manera de aprender a aprender.

No sé

El momento en que reconoces profundamente que no sabes es un instante de pura desprogramación en el cual te liberas del pasado, de la cultura, de la genética, de toda tu historia y de todas las historias del mundo. Es la vivencia consciente de la liberación del programa perceptivo que aprisiona tu conciencia desde el inconsciente colectivo.

Lo que llamamos el consciente es conciencia aprisionada por el inconsciente.

Di *no sé*, respira y siente. No sé. No importan estas dos palabras. Lo que verdaderamente importa es el instante de presencia descondicionada al que te lleva esta práctica. Un instante liberador en donde el tiempo no pesa.

Puede ser que al principio te digas: « ¿Cómo no voy a saber? ¡*Tengo* que saber!». Esta es una defensa habitual del programa, ya que no le gusta nada que juegues a cuestionarlo. Te hace creer que sin él tú no puedes estar *seguro*. Sin embargo, fíjate bien en lo que te estoy diciendo. Has reconocido desde el fondo de tu conciencia y con la máxima honestidad que en realidad *no sabes* algo que *creías saber*. Por tanto, no se trata de que *tengas o no* que saber, sino de la verdad sobre lo que sabes.

El sentir de liberación proviene precisamente de que te das cuenta de que la verdad es que no sabes. ¡Te has liberado de una ilusión! Ahora reconoces que es la ignorancia la que verdaderamente te aprisiona, disfrazada de falso conocimiento.

Mi no saber era en sí mismo conocimiento del hecho de que todo conocimiento es ignorancia, de que «yo no sé» es la única afirmación verdadera que la mente puede hacer.[3]

Desde la mente programada, cuando vislumbras que no sabes, puede que te asustes ante lo desconocido, pues, según el sistema de pensamiento basado en el miedo crees que, sin *conocimiento*,

[3] Extraído de *Yo soy eso,* de Sri Nisargadatta Maharaj.

sin estrategia y sin precedentes, no puedes controlar la situación y por tanto te encuentras indefenso ante el peligro.

La mente programada prefiere suponer, adivinar, indagar, investigar, hacer hipótesis o pedirlas a los demás, comprar seguridad o fabricarla, lo que sea antes que reconocer que no sabe. Considera preferible vivir de ilusiones a vivir el pánico de perder el control. Es lógico, pues ignora lo que es la comprensión. No puede entender que, precisamente, uno ha de reconocer que no sabe para abrirse a *saber de verdad*.

La culpa por no saber

¿Y por qué vas a saber? Has hecho caso a tus sentidos que están diseñados para mostrarte lo que el programa quiere que veas; has hecho caso a una cultura sometida al programa; has tenido profesores que no sabían, padres que no sabían, amigos que no sabían. ¿Por qué tendrías que saber? Es perfectamente normal que no sepas. Al reconocer que no sabes, das un gran paso hacia la sabiduría. Como reza el famoso dicho zen: «Has de vaciar la taza».

Por tanto, no hay culpabilidad alguna en no saber, por mucho que el programa al principio te quiera hacer creer que *tienes que saber*. Es absurdo tener que saber cuando uno se da cuenta honestamente de que no sabe. Resulta arrogante inventarse una respuesta solo por no reconocer que no se sabe. Toda suposición, invención o adivinanza es una falta de responsabilidad derivada del temor a no saber.

Como el programa es la perspectiva del ego y, por tanto, la perspectiva de la soledad, uno ha de saberlo todo. El «conocimiento es poder» y tú has de saberlo antes que los demás... ¡Lo sepas o no! Si no lo sabes, es de vital importancia que investigues urgentemente. Pregúntale al dios Google, a tus amigos, a los expertos, al programa de televisión, a la enciclopedia... Investiga para borrar ese miedo a no saber. La peligrosa vida está ahí afuera y si te demoras en preparar tu defensa te puede aplastar.

Es cierto que la ignorancia es peligrosa solo bajo el punto de vista transitorio de que hace sufrir a quien la usa. Pero el programa no puede enseñarte qué es la ignorancia, ni mucho menos que *el miedo es ignorancia*, pues estos son los fundamentos que lo rigen a él mismo. No puede atribuir el sufrimiento a su misma razón de ser, ya que entonces lo abandonarías en busca de *lo nuevo*. Al contrario, te impulsa a buscar la causa del dolor en algo externo que hay que investigar, manteniéndote así bajo su dominio.

La constante competición contra la vida y contra los demás hace del aprendizaje un tenso y serio asunto de supervivencia y seguridad. Para el programa, la tensión es atención y el miedo es necesario como motivador.

Reconoce que no sabes y regresa al presente en donde habita lo nuevo. No sé. No tengo por qué saber.

Vivo en el inconsciente; saberlo es humildad.

La humildad solo puede proceder de la confianza en el Ser. Esta confianza es la que invoca a tu maestro interior. Tu fe en la comprensión, tu confianza en la vida, te une al recuerdo de tu realidad. Has pasado de una mentalidad a otra. En lugar de creer en el profesor de la locura, ahora estás entregado dulcemente al maestro del amor.

La actitud humilde

Cuando dices *no sé* con franqueza y sin vergüenza, es decir, sin culpa por no saber, te sitúas en la mente del principiante. Esta es la humilde actitud requerida para comenzar a escuchar a tu maestro interno, quien gustosamente te llevará de la mano hacia la auténtica sabiduría. La humildad es un viejo aprendizaje en cualquier camino espiritual honesto y, cómo no, un requisito imprescindible para el perdón.

Este mundo es el estado mental de los alumnos. En cuanto lo reconozcas, dejarás entrar la luz en tu mente. Ten en cuenta que la comprensión no se te impondrá jamás. Ella espera tu permiso. Imponerse sería contrario a su naturaleza, pues es amor. La comprensión es la maestría de la aceptación y la paciencia. Si tú crees saber, la comprensión aguarda a que cambies de opinión. La arrogancia prolonga el tiempo durante el cual la ignorancia te produce sufrimiento, pero nada se puede imponer a tu deseo de conflicto. ¿Cómo iba el amor a imponerse a tu voluntad, por muy equivocado que estés?

No sé. He debido equivocarme en mi percepción, porque me siento mal.
Mi sentir me indica que percibo mal.
Por tanto, suelto. No sé.

La ilusión de la duda

El programa, en su obsesión por saber, te puede tener mucho tiempo distraído en torno a las dudas. Te ha convencido de que dudar es un modo de saber, y por tanto ha hecho de la confusión un «camino a la verdad».

Si ves la duda en tu interior, reconoce cuanto antes que no sabes. Y se acabó la duda. Si no sabes, no sabes. Ahora estás seguro: no sabes. Ya estás limpio y vacío para aceptar la ayuda de la comprensión. Ya no está rondando por tu mente el tenso impulso característico del investigador haciéndote creer que la duda sirve para comprender y que hay que valorar todas las posibilidades a base de una duda consistente y escrupulosa hasta que encuentres al culpable del caso. ¿Qué sabes tú sobre las

posibilidades? Recuerda que todo el suceder surge del inconsciente. Por tanto, en realidad, no tienes ni idea de cuáles son las posibilidades.

La duda no sirve para nada. Renuncia a la duda como medio de conocimiento. Si no sabes, no sabes, y si sabes, no hay duda. Por tanto, la duda es confusión. No sabes que no sabes, no vives en la certeza de no saber, pero antes de entregarte sigues considerando que tal vez sepas lo que no sabes. Esto es la duda. Confusión. Estás dilatando tu entrega.

Tienes dudas, desconfías.

En cuanto detectes la duda en tu mente, practica: *no sé*. Quédate en silencio sintiendo la liberación del temor a no saber que se oculta bajo la duda. Deja que la luz de tu inocencia prepare tu mente para la confianza en la Vida. Confía en la comprensión que te aguarda tras dejar ir tu duda y tu viejo saber.

Soltar para comprender

Cuando dices *no sé,* sintonizas con la mente humilde en ti que sabe que no sabe. Das un salto de conciencia y te pones a disposición del maestro del amor. Atiende cada emoción desde esta actitud humilde, acompañarla con este espíritu de cambio profundo que implica decir *no sé* aquí y ahora. Se trata de un nuevo entrenamiento mental para impedir que la experiencia sea usurpada por la mente programada, que solo quiere que reacciones como siempre lo has hecho. En cambio puedes recordar la posibilidad de soltar en este mismo instante.

Se trata de reconocer que *no sabes* y, a la vez, que *deseas saber la verdad*. Porque lo que sí sabes es que sufres. La comprensión te irá enseñando la posibilidad de soltar cada vez en más situaciones por una sencilla motivación: soltar te libera del sufrimiento. Y cuanto mejor comprendes lo que eres, más sueltas tu imaginaria necesidad de saber.

Soltar para comprender, comprender para soltar.

La verdadera sabiduría es del corazón. Cuando tu corazón sabe desde ese *ajá* de comprensión y claridad, ya no necesitas teorías, comparaciones ni verificaciones. Cuando sabes, sabes. Estás en paz y no hay no sé que valga. La comprensión se comparte en tu conciencia. Puedes sentirlo, te está guiando tu maestro interior, porque vas por la senda de la paz. El universo va contigo, tienes la certeza de tu lado y no hay sombra de duda ni de culpa.

Cuando sufres estás poseído por esa mente programada dispuesta a luchar contra todos y contra todo en su deseo de imponerse, la mente que se defiende retorciéndose a base de pura arrogancia, ataque

y defensa, y a la que, alentado por una omnipresente cultura del miedo, le has dado todo el poder para dirigir tu vida.

¿Preferirías tener razón a ser feliz?[4]

Humildad y arrogancia son actitudes que se niegan mutuamente, pues una se opone a la otra: o aprendes o luchas, o confías o temes, o estás en paz o en conflicto. La humildad es otro aspecto de la elección de paz que caracteriza al perdón.

La humildad es el gran paso del soltar, un aspecto fundamental del perdón, en el que sentirás toda la ayuda de tu maestro interior. Dices *no sé* y sueltas toda la importancia del programa. La mente humilde se desnuda, se abre a aprender desde la mejor disposición posible. Así despierta tu confianza en la verdadera comprensión. Al renunciar al saber programado, ego o pasado, haces una llamada a la sabiduría de más allá de este mundo: la inteligencia del amor.

La práctica

Recurre habitualmente al enfoque de conciencia *no sé* como una práctica interna, como una respuesta a los pensamientos, investigaciones, desconfianzas, cálculos, estrategias, maquinaciones, suposiciones, hipótesis y dudas que detectes en tu mente. Di *no sé*, y siente en silencio el espacio de liberación que se abre en tu mente como la verdadera bendición que es. Experimenta el cambio de percepción desde la apertura y la humildad. Es como lanzarse a la piscina del misterio, disponerse a sentir, abrir el corazón y ponerse en manos de la vida.

No hagas del *no sé* un modo de juzgar, no lo uses para rechazar a los demás, ni para rechazar sus motivos, ni para rechazar al mundo. Cada uno está perfectamente donde está. El *no sé* es una práctica interna.

No dejes que el programa use el *no sé* para defender las ilusiones atrincherándote en el nihilismo, sin permitir así un auténtico soltar presente. Tampoco esperes pruebas o demostraciones. El *no sé* es una práctica de humildad. Di *no sé* con apertura y confianza, con desapego, no como un ejercicio de escepticismo, sino con la voluntad de saber, pero saber la verdad en la profundidad de tu sentir, no las ilusiones programadas y pensadas.

La sabiduría que solo puede venir de tu interior es la comprensión.

[4] *UCDM,* «Texto», 29.VII.1.9.

No imagines cómo ha de llegar la verdad a tu mente, de qué forma ni en qué momento. Suéltalo. No sabes. ¿Por qué imaginar si solo deseo la verdad y por tanto no hace falta crearla? De nuevo se trata de un intento de programar la verdad desde lo viejo. Simplemente abre tu mente para aceptar tu unidad con ella. Vacíate. Ábrete a la desnudez de este momento.

Haz confortable tu voluntad de soltar ilusiones. Entrena tu humildad; es un aprendizaje que sabrás agradecer por sus frutos.

El aprendizaje de la humildad no requiere que renuncies a todo el conocimiento del mundo de golpe, si bien te puede ayudar a cuestionar cualquier aspecto en cuanto lo necesites o en cuanto lo desees.

¿Cuándo necesitas cuestionar lo que crees saber o lo que el programa te dice que *debe ser*? Cuando estás en medio de un conflicto, cuando sufres, cuando temes, cuando el «conocimiento» te aprisiona en lugar de liberarte y, por tanto, *no es verdadero conocimiento.*

No sabes para qué estás aquí, pero, en mitad de una discusión, siempre estás *totalmente seguro* de tu juicio sobre tu pareja. No comprendes el propósito de ninguna relación, pero miras a tu padre con los ojos del pasado, sin ofrecerle ni un solo *no sé*. No sabes quién eres, pero la desconfianza en tus hijos está fuera de toda duda. No entiendes el origen del universo, pero estás seguro de que lo mejor es temer a tu semejante. Es un programa de juicios.

Creí que juzgar era saber.

Decir *no sé* es dejar de juzgar. Tras un profundo *no sé*, percibes el presente limpio y ves a la otra persona con una nueva mirada fresca y abierta, sin su pasado y sin el tuyo, sin su historia y sin la tuya. Deseas conocer la verdad en ella en lugar de fabricarla. El aprendizaje de la humildad prepara la mente para la visión del corazón, la mirada del amor, el cambio de percepción, el perdón.

Di *no sé* a cada una de las ideas que justifican el ataque mental a tu semejante, a cada uno de los pensamientos que sostienen en este momento la arrogancia de creer que tienes razón y que, por tanto, eres una víctima del otro. Di *no sé* ante cada juicio que detectes. Di *no sé* ante cada pensamiento de autosabotaje.

Verás pasar por tu mente pensamientos programados como estos:

«Esto no puede mirarse de otra manera». Di *no sé*. Siente y respira.

«Él debe aprender». Di *no sé*. Escucha a tu corazón abriéndose al silencio de este momento.

«Es que me ha hecho mucho daño». Di *no sé*. Siente el presente.

«No se merece que lo perdone». Di *no sé* y suelta todas estas ideas que solo te hacen daño.

«Debería haber...». Di *no sé* y reconoce que es verdad que no sabes. Suelta la ilusión.

Prácticas

Yo siento y no sé

El *no sé* es una práctica que te acompañará todo el camino, pues siempre habrá alguna nueva oportunidad para soltar el programa a la vuelta de la esquina. Tal vez en mitad del conflicto no puedas decir *no sé*. Pero, un poco más tarde, a medida que vayas reconciliándote con la paz, en cuanto recuerdes que solo puedes ser feliz perdonando, podrás dedicar un momento para hacer un *yo siento*, interiorizar, estar con tu sentir en silencio y después comenzar a observar los juicios en tu mente para decir lentamente, ante cada uno de ellos, *no sé*, poco a poco, respirando y sintiendo.

Lo que importa no es el *no sé*, pues solo son dos palabras sin ningún poder. Lo que importa es la decisión así expresada. El *no sé* es el trampolín que te lanza a soltar el juicio y sentirte libre de él. Tras el *no sé*, lánzate a vivir el silencio con toda tu atención en el sentir.

> *Sin saber lo que creías saber y ser, ya sabes y eres todo lo que necesitas para el Ser.*

Siente como haces espacio al espíritu en la mente. Siente como se abre poco a poco tu corazón a la vida. Siente como va llegando la paz. Ahora estás tú en lugar de un programa. Esto es liberación.

En el sentir liberado tomas contacto con el reconocimiento de tu libertad para descondicionarte y ser libre. Permite la transformación de tu consciencia. Siente el poder de Ser dentro de ti.