

# Hasta que la mente nos separe

365 reflexiones para cuestionar  
la dualidad y elevar la consciencia

EVA RAMÍREZ

Prólogo de Emilio Carrillo



TÍTULO: *Hasta que la mente nos separe.*  
*365 reflexiones para cuestionar la dualidad y elevar la consciencia.*

AUTORA: *Eva Ramírez* ©, 2020  
COMPOSICIÓN: *Amatic SC, cuerpo 48*  
DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks* ©  
ILUSTRADORA: *Emma Acosta Ramírez* ©

1ª EDICIÓN: *diciembre 2020*  
ISBN: *978-84-18575-45-7*  
DEPÓSITO LEGAL: *DL B 22204-2020*

HAKABOOKS  
*08204 Sabadell - Barcelona*  
☎ *+34 680 457 788*  
🌐 *www.hakabooks.com*  
✉ *editor@hakabooks.com*  
📘 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

Para Alba,  
por saltarse todas las estructuras establecidas  
por la mente y vivirse libre e inocente.

Acompañarte en tu experiencia humana me  
ha enseñado que, al cuestionar mi sistema de  
pensamiento, puedo transformar todo lo aprendido  
en un acto de amor y consciencia.

# PRÓLOGO

Emilio Carrillo

HASTA QUE LA MENTE NOS SEPARE... 365 intensas reflexiones conscientes que Eva Ramírez nos regala generosamente para cuestionar la dualidad; esto es, para poner en solfa nuestra manera de vivir, de relacionarnos con los demás, de percibir el mundo y la Naturaleza, de ser. Al hilo de sus aportaciones, como aperitivo a las mismas, recuerda:

1.ª El problema no es la vida, sino tú: todo es exactamente como tiene que ser, la Paz todo lo inunda, y lo único que se encuentra inquieto eres tú. El problema no es la vida, sino tú. Nada va mal ni en tu vida ni en el mundo: todo es exactamente como tiene que ser, todo encaja, nada sobra ni falta. Tú eres lo único que está inquieto, separado por la mente de la realidad, a disgusto con ella y en lucha contra ella.

2.ª Vive todas las experiencias en la consciencia de que todas son creadas por ti: vive las experiencias que la vida trae consigo sin juzgarlas ni etiquetarlas, y siendo consciente de que todas, sin excepción, son creadas, generadas y atraídas por ti, y tienen su porqué y para qué en clave del impulso de tu estado de consciencia y el recuerdo de lo que en realidad eres y es.

3.ª La causa y origen de todo lo que sucede se halla siempre en el interior: mantente en la consciencia de que la causa y origen de todo lo que sucede —en tu vida, en la de los demás, en el mundo— se halla siempre en el interior y se relaciona con el impulso del estado de consciencia tanto personal como colectivo; no existiendo el cambio, sino una evolución en libre albedrío que es siempre de perfil consciencial.

4.<sup>a</sup> Vive libre de cargas, lastres y culpas; di adiós a los errores y a los karmas: vive libre de cargas, lastres y culpas diciendo adiós tanto a los errores teóricos que cometiste en el pasado como a los karmas, en el discernimiento de que aquello que hicieras tanto en esta vida física como en otras tuvo su porqué y para qué en el devenir evolutivo de tu estado de consciencia —en el proceso de recuerdo de lo que eres y es— y se produjo en un momento de tu dinámica consciencial en la que experimentabas el olvido de tu verdadero ser y te identificabas con el «yo» físico, mental y emocional que te sirve para vivenciar esta experiencia humana. Y todo eso se diluye sin más en el instante en que recuerdas tu divinidad y adquieres consciencia de lo que realmente eres.

5.<sup>a</sup> Vive el aquí-ahora, sin pasado, sin futuro, sin presente: vive el aquí-ahora, pues es la vida misma, lo único real. El aquí-ahora no puede ser pensado, pues cuando piensas en él ya ha dejado de ser tal. El pasado y el futuro son ficciones mentales. El pasado solo existió cuando fue aquí-ahora. Las experiencias que entonces viviste se han incorporado a tu consciencia y están en ti, y han coadyuvado a conformar lo que ahora eres; no tienes que recordarlas por medio de la mente, que además lo hará de modo selectivo (se acuerda solo de los aspectos que le interesan) e interpretativo (los recuerda cómo le interesan). En cuanto al futuro, ni siquiera ha llegado a existir en momento alguno. La realidad es que tienes miedo para vivir aquí-ahora como tu corazón te indica, y te inventas el futuro para autoengañarte diciéndote a ti mismo que harás mañana lo que no te atreves a hacer hoy. El futuro es una droga que sustituye el miedo en el que vives por el engaño del mañana. No rechaces tus miedos: obsérvalos, acéptalos y, de esta manera, se irán diluyendo por sí solos. Pero no los escondas tras la máscara del mañana, ya que entonces nunca desaparecerán de tu vida. Y vive centrado en las ocupaciones del aquí-ahora, no en las *pre-ocupaciones* por lo que vendrá.

6.<sup>a</sup> Eres, no estás; vives, no estás: estar aquí es tan solo un estado de ser de entre los infinitos posibles, que es lo que eres y vives de manera instantánea y multidimensional. No permitas que el estar te haga olvidar lo que eres. Eres fuera del espacio y el tiempo: vives infinita y eternamente; eres la Vida misma, en su totalidad e integridad. Y lo que aquí llamas «tú» y «realidad» solo constituyen una experiencia de estar desde lo que eres. Podrá variar donde estás, pero nunca lo que eres; podrá evolucionar la realidad, pero nunca lo que eres, lo Real. La ciencia contemporánea aporta pistas al respecto cuando muestra que en el continuo espacio-tiempo se despliegan todos los eventos físicos de este escenario

dimensional y que el tiempo como tal no existe, ya que no es nada separado de las tres dimensiones espaciales. Pues bien, de la misma manera, tampoco existe el *estar* como tal, ya que no es nada con independencia de *ser*. *Estar* es tan solo una experiencia de lo que eres. Por tanto, céntrate en lo que eres, pon la consciencia en *ser*. Y, a partir de ahí, observa la realidad y observa a lo que denominas *tú*: son la forma de estar que la vida que eres adopta en esta vivencia humana. Observa la realidad y obsérvate sin pensamientos; mírala y mírate sin emociones, y acéptala y acéptate tal cual están. No te preguntes por qué la realidad es así y no de otra manera. Lo que eres no está aquí para hacer disquisiciones mentales, sino para vivir: ¡vivir! Simplemente, vive y saborea la experiencia. Hay infinitos planos donde lo que eres está. Pero aquí-ahora tienes consciencia de este. ¡Gózalo! Sin juicios, sin quejas. Ni pensando ni sintiendo, solo siendo, solo Viviendo.

7.<sup>a</sup> Ante cualquier experiencia, estate con ella: ante cualquier experiencia (placer, dolor, alegría, tristeza, compañía, soledad, entusiasmo, depresión, serenidad, ira, concordia, conflicto, salud, enfermedad...), estate con ella y vívela de forma plena sin dejarte enredar por el «color» (blanco o negro, positivo o negativo, bueno o malo, agradable o desagradable...) que la mente pretenda otorgarle. No desees ni persigas el placer, la alegría, la compañía, el entusiasmo, la serenidad, la concordia o la salud; y no te resistas (la resistencia es persistencia) ni luches contra el dolor, la tristeza, la soledad, la depresión, la ira, el conflicto o la enfermedad. Sencillamente, confía y acepta la experiencia, sea la que sea, diciendo siempre sí a la vida en su totalidad e integridad. Y no pongas tu atención y consciencia en lo que pasa o deja de pasar, sino en cómo vives lo que pasa. De hecho, todo lo que acontece en tu vida y en la de los demás, en el mundo y en el Cosmos, tiene un sentido profundo, un porqué y un para qué en clave consciencial y evolutiva. Pero la mente jamás lo podrá vislumbrar. Por tanto, no te dejes liar por sus diatribas, dualidades, pensamientos y emociones, y céntrate en cómo vives el qué, sea lo que sea. De este modo, todas las experiencias se transforman en algo hondo y trascendente, muy distinto a lo que hasta ahora habías pensado y sentido acerca de ellas. Y se comprueba que la vida es el Milagro, y que tú no eres lo que pensabas ser, sino esa misma vida, ese Milagro.

8.<sup>a</sup> No discutas con lo que es: viviendo en un sí consciente y constante a la vida, abandona toda oposición contra el aquí-ahora y la forma y los contenidos (hechos, personas, situaciones, circunstancias...) con los que la vida se manifiesta y se hace presente de instante en instante. Esto no es algo teórico, sino práctico. En tu cotidianeidad, deja de etiquetar, clasificar, encasillar, circunscribir y

reducir a conceptos y esquemas mentales todo lo que te rodea y a ti mismo. Del mismo modo, cesa de poner nombre a todo, de colocar palabras encima de los objetos y la gente, y permite que lo real emerja por encima del lenguaje: del árbol, ve mucho más que el árbol; de la mesa, mucho más que la *mesa*; de esa persona, mucho más que esa *persona*; de la montaña, mucho más que la *montaña*; de tu hijo, mucho más que tu *hijo*; etc. Y, por fin, termina con esa obsesión que te impide gozar la vida, de interpretar y enjuiciar cada cosa, cada persona que encuentras, cada acontecimiento, cada acción propia o ajena, cada emoción, sentimiento o pensamiento. Observa, obsérvate y libérate, y riéte a carcajadas de tantos lastres mentales con los que has venido cargando hasta ahora. Se trata, en definitiva, de que no discutas con lo que es. ¿Tan difícil te parece? Pues es lo que hacen de manera natural y espontánea la tierra y el agua, el Sol y la lluvia, la Luna y las estrellas, las piedras y las nubes, las plantas y los animales, la Naturaleza, el Cosmos y la Creación entera.

9.<sup>a</sup> Percibe aquello que en realidad eres y existe, vive y es fuera del tiempo y el espacio: percibe lo que eres (el conductor) más allá del yo físico, mental y emocional (el vehículo) en el que has encarnado. El sistema operativo del vehículo es la mente. Percibe lo que eres más allá de la mente. El sistema operativo del conductor es consciencia. Percibe en ti esa consciencia, lo que nunca está inconsciente y siempre se mantiene despierto y alerta. Te levantas por la mañana y, a partir de ahí, todo va mutando de momento en momento: lugares, personas, situaciones, conversaciones, circunstancias... Finalmente, por la noche, vuelves a la cama para dormir. Durante el día piensas y durante la noche sueñas: todo continúa y se sucede como un flujo impulsado, canalizado y plasmado desde tu yo físico, mental y emocional. Pues bien, en ese flujo marcado por el tiempo y el espacio, detecta aquello que realmente eres tú y existe, vive y está fuera del tiempo y el espacio. ¿Cómo? Es sencillo. En el devenir constante de la vida cotidiana, localiza lo que observa y atestigua cuanto acontece y, más allá de la mente, jamás juzga, ni opina, ni interpreta; lo que permanece inmutable más allá del tiempo y nunca varía, aunque pasen los días, aunque transcurran los años; lo que no necesita usar el lenguaje porque su verbo es el silencio; lo que es quietud, a la par que origen y fuente de todo movimiento auténtico; lo que no tiene causa, frente a todo lo demás que sí la tiene. ¿Lo percibes? Algunos lo llaman metafóricamente «el tercer ojo». Si lo percibes, estarás trayendo al aquí-ahora la consciencia, la dimensión subyacente de lo que eres y es, y experimentarás el súbito sentir de tu divina esencia. En el día a día, mantente en esta percepción, en esta toma de consciencia. Y llega un momento en el que, de repente, eres tan solo el testigo de

la vida, ¡y la vida se unifica contigo! Ya no hay separación, ninguna barrera que te desuna de lo real. Eres la vida misma en su totalidad e integridad.

10.<sup>a</sup> Mil gracias derramando: llena y viste con tu Divinidad esta experiencia que vives en el plano humano. Recuerda que todo está en Ti, Tú eres todo, la Vida eres Tú. Todo es como Tú, en consciencia, lo ves como lo percibes; y, desde esa percepción, lo creas y lo recreas en un instante eterno. Todo depende de Ti, solo de Ti, nada más que de Ti. Así que, tal como muestra el *Cántico Espiritual* de san Juan de la Cruz, vive mil gracias derramando, pasea por estos sotos con presura, y, yéndolos mirando con sola tu figura, déjalos vestidos de tu hermosura.

Gracias, Eva, por este espléndido texto: consciente, profundo, sereno, ameno, sencillo, provocador. Gracias más allá de la mente. Gracias desde la Unicidad que se manifiesta en la diversidad.

EMILIO CARRILLO



# INTRODUCCIÓN

Cuando apenas nadie utilizaba las redes sociales ni las aplicaciones de mensajería instantánea para facilitar recursos de crecimiento personal y espiritual, se me ocurrió empezar a compartir frases célebres, afirmaciones y reflexiones de autores que me habían inspirado a lo largo de mi vida, como Louise L. Hay, Wayne Dyer o Eckhart Tolle. Entre mis contactos, la acogida de esta iniciativa superó todas mis expectativas (en aquel momento, las expectativas aún formaban parte de mi experiencia terrenal), y mi constancia para generar publicaciones a diario durante más de cuatro años afianzó el vínculo que se había forjado entre mis lectores y yo.

Tras varios años entregada al hábito de compartir la sabiduría de quienes tantos aprendizajes me habían regalado, recibí un mensaje que hizo mella en mi interior: «¿No crees que ya va siendo hora de que compartas tus propias reflexiones? Confía. Ahora estás preparada para hacerlo». El mensaje fue tan claro, directo y contundente que no cabía otra opción más que un rotundo sí. Y el día 1 de enero de 2018 comencé a publicar aquellas reflexiones, concebidas en el alma, gestadas en el corazón y alumbradas con la ayuda del ingenio y de una habilidosa pluma.

La información llegaba a mí fruto de la más profunda introspección, y de un anhelo de alcanzar la plenitud del ser mediante la honestidad y la coherencia como pilares fundamentales en mi experiencia vital. Esta nueva etapa me transformó. La única demanda que me exigía la Vida era la observación, pero no una observación cualquiera, sino una observación consciente, continua, en presencia; una observación en la que no cabía el juicio, ni la culpa, ni el miedo a mostrarme ni a mostrar algo a los demás a través de mí. El siguiente paso fue macerarlo con la destreza necesaria para conceptualizar experiencias que, a menudo, superan con creces a las palabras.

Fue un período de una enorme evolución personal y espiritual en el que

aprendí a reconocer a mi ego; a deambular atónita por los laberintos de la mente, y seguirle el juego y perderme en ella para volverme a encontrar; siempre en el mismo lugar, allí donde la identidad olvidaba mis apellidos, incluso mi nombre. Allí donde dejo de visualizarme como UNA para comprenderme como el TODO.

Las reflexiones se expandieron como la pólvora. Y del mismo modo, el retorno comenzó a llegar en forma de agradecimientos. Cada día recibía varios mensajes. Al principio, de amigos o conocidos; después, de personas que no había visto jamás y que tenían acceso a mis reflexiones a través de otros grupos o de parte de un amigo a quien se lo había enviado otro amigo, y así sucesivamente.

Nos convertimos en cómplices. La gente me abría su corazón sin conocerme, me explicaban sus historias personales de pérdida, enfermedad o sufrimiento, y me alentaban a seguir compartiendo mis creaciones, porque impactaban en sus vidas. Recibí cientos de mensajes del tipo: «Te espero con ilusión y entusiasmo todas las mañanas», «¿cómo es posible que siempre escribas las palabras que necesito escuchar?» o «tus reflexiones me abren la puerta a una nueva dimensión y mi día transcurre de una manera más consciente. No dejes de hacerlo». En multitud de ocasiones, me sentí abrumada por tantas muestras de confianza y gratitud.

Los meses fueron transcurriendo, y nunca me faltó una reflexión que compartir. No importaba la hora que fuera, el mensaje siempre llegaba a tiempo para ser publicado al día siguiente. Me sentía sostenida, guiada por un camino que estaba segura de no recorrer en solitario.

Una noche, tras una conversación larga y profunda con una gran amiga, me sorprendí sentada en la cama, mirando hacia arriba y lanzando preguntas al aire. Me sentía satisfecha con la evolución de mi trayectoria personal y profesional, pero dentro de mí tenía la certeza de que aún faltaba algo. Hice un repaso exhaustivo por todas las acciones y proyectos que estaba llevando a cabo, y recordé que había conseguido canalizar mi amor por las palabras a través de mis dos pasiones: la literatura y el desarrollo personal y espiritual. Entonces, cogí la libreta y el bolígrafo que tenía en la mesilla de noche y permití que de mi mano fluyeran las respuestas. Cuando acabé de escribir no daba crédito a lo que estaba leyendo. Al conectar con mi propósito pude ver que todo lo que hacía me llevaba hacia el mismo destino, *me descubrí creadora de espacios para la consciencia desde la palabra y de espacios para la palabra desde la consciencia*, y fue en ese mismo instante cuando este proyecto cobró vida; esa noche supe que sería un libro.

El contenido de esta obra se acabó de crear el 31 de diciembre de 2018, pero ha necesitado estar dos años silenciado. Ha esperado paciente en la editorial, ilustrado, maquetado, diseñado... a falta de una nueva señal divina que le otorgara el punto y final. Y la revelación llegó en plena pandemia, en medio de una enorme crisis global que clamaba a gritos nuevas dosis de consciencia como única fórmula para comenzar a construir el mundo nuevo que tanto necesitamos.

Desde que inicié este proyecto sentí que su contenido debía ser abierto, informe, permeable, de tal manera que cualquier persona que quisiera leerlo —y se permitiera el tiempo y el espacio para descansar más allá de las palabras y de los conceptos que conforman cada frase— pudiera extraer sus propias conclusiones sin condicionantes. Cada frase sería una invitación a la reflexión, a la introspección, una semilla para expandir y elevar el nivel de consciencia del planeta. Y en el libre albedrío de cada uno quedaría la opción y la responsabilidad de cuándo, cómo y cuánto cultivarla.

Estaba claro. El contenido sería informe, como la Mente Única, como la Consciencia Universal. Pero no podía obviar que los humanos habitamos en un plano en el cual la creatividad se manifiesta a través de la materia, y la materia se caracteriza por la forma. Así que a la pregunta: «¿Cómo impactar con la forma?», la respuesta fue: «Apostando por un diseño inclusivo e innovador, sostenido por un formato que facilite la opción de continuar nutriendo la consciencia y a la vez retroalimentarse con la información que vaya surgiendo del propio proceso». Para ello hemos habilitado un espacio virtual (al que se puede acceder a través de los códigos QR que encontrarás en el libro) donde poder compartir con otras personas todos aquellos pensamientos, conclusiones y revelaciones que surjan en ti a partir de las reflexiones que te comparto en este anuario. De este modo, entre todos, aprenderemos a derribar las barreras de la mente para elevar la consciencia del planeta y recordar la Unidad.

Me emociona pensar que este libro es el principio de un proyecto de consciencia global que vamos a nutrir entre todos. Y para ello hay que observar la mente, cuestionarla, descubrir su juego y averiguar cuándo y cómo consigue dividirnos, separarnos, hacernos sentir pequeños, impotentes, vulnerables, poco más que insignificantes seres duales sin ningún poder para cambiar las cosas. Nada de todo eso es real. La clave está en tener siempre presente que somos y seremos UNO hasta que la mente nos separe.