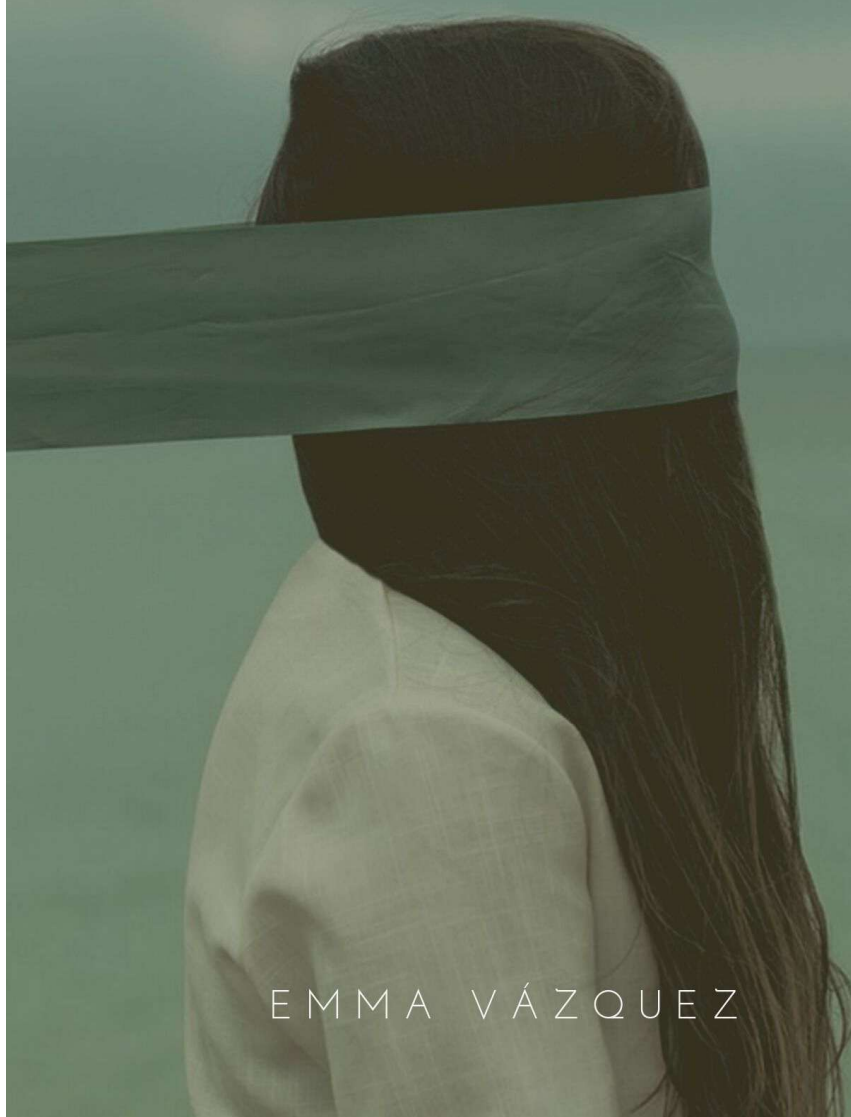


# LA NOCHE OSCURA DEL ALMA



EMMA VÁZQUEZ

**\*PUEDES COMPARTIR ESTE  
LIBRO CON QUIEN QUIERAS Y  
DONDE QUIERAS SIN NECESIDAD  
DE PEDIRME PERMISO\***

[www.emvp.es](http://www.emvp.es)

[@emmamariaoficial](https://www.instagram.com/emmamariaoficial)

**Emma María Vázquez Pérez, 2019**

*“La cueva oscura donde temes entrar  
es donde está tu tesoro”*

*-Joseph Campbell-*

# ÍNDICE

- PRÓLOGO
- Y DE REPENTE, LA NOCHE
- VACÍO, TRISTEZA Y SOLEDAD
- Y DE REPENTE, EL DÍA
- QUÉDATE CONTIGO
- LA DIVINIDAD DE LO COTIDIANO
- EPÍLOGO

*Dedicado a todas aquellas personas  
que han pasado, están pasando y/o  
pasarán una Noche Oscura del Alma*

## PRÓLOGO

Hace poco más de un mes, tuve una experiencia personal, que podríamos considerar como espontánea, donde el vacío, la tristeza y la soledad se adueñaron de mí. El plato fuerte sólo duró siete días, los cuales fueron suficientes como para que hubiese un antes y un después en mi manera de sentir la vida. Como para que mi mirada cambiase de enfoque. Y como para que mi personalidad se derrumbara y con ella gran parte de las creencias que la mantenían en pie.

Echando la vista atrás, sí pudo ser fruto de un suceso de acontecimientos que me acabaron pasando factura, pero a día de hoy sigo sin considerarlo una “razón” lo suficientemente plausible para lo que me ocurrió.

A mis 41 años, me puedo considerar una persona que “ha vivido”. Que sabe lo que es amar, ser amada, rechazar, ser rechazada, abandonar y ser abandonada. Lo que implica etapas en las que el Cielo era mi Hogar y etapas en las que el Infierno abrasaba cada uno de mis sentidos.

Nací en una familia donde mi madre ahogaba sus penas en alcohol, donde mi padre era nuestro cuidador y protector y donde mi hermana y yo

aprendimos a sobrevivir como pudimos a través del sentido del humor.

No fue fácil. Antes de que pudiésemos balbucear, la vida ya nos estaba mostrando que no todo es de color de rosa. Que no siempre podemos cambiar la realidad. Que la tristeza y la alegría forman parte de la misma moneda. Que no existe Luz sin Oscuridad. Y que, por mucho que lo intentes, hay sueños que jamás se cumplirán.

Este relato no va de perseguir, de alcanzar ni de lograr. Va de **Rendirse ante lo que Es**. Ante esa Verdad que tanto pretendemos evadir y negar.

Va de lo que queremos esconder y no podemos. De lo que nos gustaría ser y no somos. De nuestras máscaras. De nuestros disfraces. De las caras que maquillan nuestro Rostro. Y de los cuerpos que están cosidos a nuestra Piel.

No os voy a contar ningún cuento para que os *durmáis* ni os voy a *vender humo* para que os ceguéis más. Tampoco os voy a ofrecer ninguna técnica, herramienta, método ni fórmula milagrosa para que arregléis lo que os habéis creído y os han hecho creer que tenéis defectuoso. Ni para que mejoréis una Vida que ya es perfecta tal y como es. Igual que lo soy yo. E igual que lo sois vosotros.

Sé que con estas afirmaciones nado contra la mayoría de las corrientes que se hacen llamar de autoayuda, crecimiento personal, consciencia, New Age y espiritualidad. Donde la felicidad y la Paz siempre están en un mañana al que nunca podemos acceder. Donde siempre TENEMOS QUE ser más y mejor de lo que somos, lo cual no es posible porque no podemos ser más y mejor de lo que estamos siendo en cada momento. Si no, ya lo elegiríamos y seríamos. Donde nos convertimos en buscadores de propósitos de vida para que ésta tenga sentido, alejándonos así de la consciencia de lo único que le da sentido a la vida: nuestra propia Existencia. Donde nuestra Humanidad, y todo lo que ello conlleva, pasa a ser “de segunda”, como si no tuviera el suficiente valor para ser Sagrada y Divina de por sí. Donde hay sentimientos y emociones que en el fondo siguen sin estar permitidas, por mucho que nos llenemos la boca de *¡viva la vulnerabilidad!* Y donde llenamos de condiciones al tan poco comprendido AMOR INCONDICIONAL.

No. Yo no os voy a contar milongas. Yo os voy a hablar de lo que se siente cuando *La Noche Oscura del Alma*, sin pedirte permiso, entra en tu casa y se lleva por delante todos los libros, los cursos, las charlas, los talleres, los retiros, las meditaciones, las formaciones, los conocimientos, las enseñanzas, las

teorías y las terapias en las que hasta ese instante te cobijabas.

Y te deja desnuda de tantos condicionamientos. De tantas ramas. De tantas tiritas. De tantas distracciones. De tantas pajas mentales. Y de tantas adicciones.

Y no te queda más remedio que dejar de correr. Que dejar de buscar salvadores y salvaciones. Que dejar de ocultarte. Que dejar de juzgarte, condenarte y castigarte.

Y no te queda más remedio que quedarte con tu dolor. Que quedarte contigo. Que SER tú.

Y justo ahí es donde encuentras lo que llevabas tanto tiempo anhelando: el Hogar del que nunca te fuiste y el AMOR que siempre estuvo en ti.

¡Sí, señores y señoras! Este relato va de la mismísima Vida. De nuestra mismísima pura y puta vida.

Y de poco más...

## Y DE REPENTE, LA NOCHE

Abrí los ojos y sentí un agujero que iba desde el estómago hasta el pecho. Era 15 de agosto. Un día antes de mi cumpleaños. Llevaba unas cuantas semanas emocionalmente revuelta. A mi madre la tuvieron que ingresar en el hospital a mediados de julio porque una arritmia hizo que se desvaneciera y se golpeará en la cabeza. Estuvo diez días ingresada, haciéndose pruebas para descartar diagnósticos y poder realizarle el tratamiento adecuado. Al final, le pusieron un marcapasos y todo salió bien.

No me gustan los hospitales ni la energía que hay en ellos. Es muy pesada. Muy densa. A mi madre tampoco le agradan. Dice que sale peor de lo que entra. Las dos somos muy sensibles a *lo que no se puede ni tocar ni ver*.

Me levantaba muy temprano para estar con ella nada más despertarse. Tenía unos cincuenta minutos de trayecto hasta llegar allí. Y me pasaba seis horas acompañándola, en una habitación bastante amplia, jugando a las cartas, haciendo crucigramas, leyendo revistas, viendo la televisión, hablando de la enfermedad, de la Muerte y dando algún que otro

paseo corto (se cansaba mucho) por la planta. Luego venía mi padre y me sustituía.

A los 24 años me fui de casa a vivir con la que entonces era mi pareja. Me separé y hace más de 12 años que vivo sola. Soy muy muy independiente y me cuesta encontrar personas con las que me sienta tan cómoda como lo estoy conmigo misma. Así que paso mucho tiempo a solas, por elección, sin que otras *energías* interfieran con la mía y sin que mi Paz se ponga en riesgo por la no-paz de otras compañías. Sobre todo, desde el mes de mayo, en el que dejé mi trabajo. Y con él, mis horas de sociabilidad.

Cuando llegaba a casa, después de haber pasado la mañana con mi madre en el hospital, siempre acababa llorando. Estaba saturada. Desgastada. Muy baja de energía. Y no porque hubiera sucedido algo traumático (más allá de la propia situación), sino porque soy una esponjita emocional. Y absorbo todo lo que circula por el ambiente con el que entro en contacto. No es algo que haga o deje de hacer yo. Algo que pueda escoger o evitar. Simplemente, soy así. Ya lo tengo asumido. De ahí mi necesidad de pasar más tiempo conmigo que con los demás. Es mi forma de cuidarme y de protegerme ante mi alta sensibilidad. Y la misma que utilizo cuando algo me ha sobrepasado sin darme cuenta. Me aísla para

*limpiarme* de lo que no es mío y para volver a recuperar mi equilibrio.

Como a todos, me duele el sufrimiento de aquellos a los que amo (que son muy pocos). Y aunque puedo parecer que *controlo*, que transmito mucha seguridad, mucha fuerza, mucha calma, mucha tranquilidad y mucha paz, la procesión va por dentro. Tanto, que ni siquiera yo sé hasta qué punto me afecta lo que me afecta. Y no era consciente de ello hasta que me daba el bajón en casa, del que me recuperaba a las pocas horas de llegar.

Soy de las que les cuesta pedir ayuda. De las que tenían (desde este verano, ya no) un exceso de responsabilidad para con su familia. De las que prefieren sacarse ellas mismas las castañas del fuego antes que recibir un “no” por respuesta, con la consecuente sensación de rechazo y abandono que conlleva. Y esto justamente fue lo que acto seguido me sucedió.

La única persona que consideraba mi amiga, la que tantas veces había acudido a mí para contarme sus penas, para que la escuchara y consolara, me plantó ese “no” tan temido cuando más necesitaba su “sí”. Cuando más vulnerable me encontraba.

No estuvo como yo consideré que debió estar (ella no opinó lo mismo). Y en ese momento, rompí nuestra relación, siendo muy honesta y explicándole mis motivos. No hizo ningún intento por conservarla. Lo aceptó con mucha facilidad, así que supongo que nuestra amistad ya estaba medio rota “antes de”.

No era la primera vez que me decepcionaba y decidí que, visto lo visto, no me compensaba su amistad. Ahora sé que fue lo mejor para mí. Y, seguramente, también para ella. Me quedo, como le dije, con todo el cariño que nos tuvimos y los buenos momentos que pasamos.

Es una persona muy bella, pero yo pido (inconscientemente) lo que doy. Y si no lo obtengo, tengo la facilidad de soltar lo que considero que no me conviene. Ya sea una pareja, un trabajo o una amistad.

Soy radical cuando siento una “traición”. No las perdono porque no las olvido. Se me clavan como puñales en el corazón. Por eso soy tan selectiva a la hora de escoger quién entra en mi vida y quién no.

Pero como siempre, es la vida la que manda y no yo.

Los años, con todas y cada una de sus experiencias, acaban pasando factura y lo que antes tolerabas, ahora ya no puedes hacerlo. Soy incapaz de ponerme una máscara de apariencia y de falsedad. También soy

intolerante a las mentiras. También se me clavan en el corazón. Hacen que pierda la confianza. Y no concibo una relación, del tipo que sea, sin ella.

Prefiero la valentía de la verdad, por mucho que me duela. Se me da fatal lidiar con el engaño.

Mi hermana estaba de crucero con mi sobrina y no le conté nada, para no fastidiarle el viaje, hasta que regresó, casi al final de la hospitalización. Así que me encontré en una situación en la que tenía que sostener la preocupación y nerviosismo de mi madre, la de mi padre con sus 86 años ya cumplidos y la mía. Fueron unos días en los que me sentí muy sola. En los que parecía que la vida me estaba quitando todo aquello en lo que me podía apoyar.

Todo, menos a mí.

Cuando le dieron el alta a mi madre y volvimos a la normalidad, fue cuando *La Noche Oscura* hizo acto de presencia. Habían pasado unas dos semanas desde entonces, yo volvía a practicar deporte y, aunque sentía aún resquicios de lo sufrido, estaba tranquila y con ganas de *caminar*.

Y de repente, me desperté ese 15 de agosto con un vacío, una tristeza y una soledad que se apoderaron de mi Alma.

Así. Sin más.

## VACÍO, TRISTEZA Y SOLEDAD

Había pasado por situaciones muy dolorosas a lo largo de mi vida que me habían causado muchísimo sufrimiento. Pero esta vez, no había ningún motivo para sentirme tan desolada.

¿Qué había ocurrido? ¿Cómo podía estar bien un día y al siguiente totalmente derrumbada?

No entendía nada. Mis síntomas eran de depresión, pero yo no me sentía deprimida. Era como si una parte de mí se hubiera muerto esa noche y estuviera haciendo mi propio duelo.

Ya sé que suena extraño. Ni yo misma lo comprendía ni comprendo.

No podía parar de llorar. Al principio, no le di mucha importancia. Pero, a medida que fueron pasando las horas, las lágrimas seguían brotando como si no tuvieran intención de parar. Y con ellas, esa soledad y ese vacío tan profundos que no me daban tregua. Que me dejaban pegada a las sábanas o al sofá sin ganas casi ni de respirar.

Pensé que, al día siguiente, después de todo lo expulsado de mi interior, me levantaría como nueva. Pero no fue así.

16 de agosto. Día de mi 41 cumpleaños. Había quedado para comer con mis padres, en su casa. Seguía con la tormenta en mis ojos y con un agujero interno que cada vez se hacía más y más grande. No me apetecía nada celebrar esa oscuridad en la que estaba inmersa. Sólo quería estar sola y llorar. Pero hice un sobreesfuerzo por mis padres. Mi madre había estado cocinando para mí y me habían comprado un pastel y velas para soplar un *sueño*...

Y fui. Y no pude contener esa tristeza que no tenía ni idea de dónde venía. Le conté a mi madre lo que me pasaba, restándole importancia, mientras sollozaba. Mi padre había salido y no se enteró. Me relajé un poco, hice el paripé y me volví a casa.

Y así estuve durante siete oscuros días. En un pozo del que no sabía salir, a pesar de todas las herramientas, técnicas y sabiduría adquiridas durante tantos años. Nada funcionaba. Todo a mi alrededor se volvió negro. No quería ver a nadie. Ni hablar con nadie. Ni tener contacto con nadie. Así que el 17 de agosto, a las 23h, me fui a casa de mis padres y les dije que iba a estar una temporada retirada. No sabía cuánto tiempo. Si una semana, un mes o 40 días. Hasta que me recuperara. Les pedí que no me llamasen. Yo tampoco lo haría. Que estaba hecha una

mierda, como podían comprobar, y que no tenía fuerzas para estar pendiente de ellos. Que ahora necesitaba estar sólo para mí y ocuparme sólo de mí. Mi madre lo entendió perfectamente. A mi padre le costó un poco más por cómo es y me insistía en que llamase de vez en cuando, al menos. Que me pusiera en su lugar. Pero ¿cómo iba a ponerme en su lugar si ni siquiera sabía ponerme en el mío? Al final, al ver cómo me plantaba y negaba contundentemente, no le quedó más opción que respetarme y apoyarme en mi decisión. Lo cual les agradezco a los dos porque en ese estado de infinita vulnerabilidad, lo que menos me convenía era tener además un conflicto familiar.

Me despedí de ellos y me sentí liberada. Como si me hubiese quitado un peso de encima. El peso de una excesiva responsabilidad que llevaba cargando desde mi infancia. Mi papel de salvadora se fue a tomar viento y con él mucho de mi sufrimiento.

Me alegré de haber dado ese paso. Jamás creí que pudiera hacerlo, pero estaba tan desesperada que prácticamente ni me lo pensé. El sentimiento de obligación de hija para con los padres me tenía muy encadenada en esos momentos. Pero ni eso fue capaz de pararme.

Esa sensación de libertad me dio alas. No tener a nadie de quién preocuparme. De quién ocuparme. De quién estar pendiente. Mandarlo todo y a todos a la mierda. Como si la única persona que estuviera viva en el mundo fuera yo.

Más tarde fui consciente del *para qué* de esa decisión que tomé.

Me había elegido a mí antes que a las personas que más amo. Rompí con una de esas lealtades ciegas que inconscientemente te mantienen prisionera. Y creí que esa acción también me liberaría de *la Noche Oscura*. Pero tampoco fue así.

Al día siguiente, volvía a estar igual.

Nunca había llorado de esa manera. Como si hubiese fallecido la persona más importante de mi vida. Nunca había sentido tanto vacío y tanta soledad durante tanto tiempo seguido. Mi madre me decía que tenía una depresión, pero yo sabía que no. Que era algo puntual. Como si estuviera atravesando un túnel muy oscuro. Como si se estuviese cayendo un velo que arrastraba consigo emociones que habían estado escondidas en él y que no tenían nada que ver con la fecha en la que estaba sucediendo todo.

Podía escuchar dos voces dentro de mí que me indicaban dos caminos muy distintos. Una me llevaba a huir de ese estado en el que me encontraba. A buscar una salvación. Algo para eliminar lo que sentía. Que me arrancara esa tristeza, ese vacío y esa soledad de cuajo. Y la otra me susurraba que confiara. Que, aunque no entendiera nada, tuviera Fe. Que me quedara donde estaba. Que sintiera lo que sentía. Que no me rechazara. Que no me abandonara. Que me acompañara como semanas antes había acompañado a mi madre. Que abrazara mi dolor. Que me Amara sin condición.

Una provenía de mi mente. De esa mente que tiene miedo y cuya función es protegerme. A la que se le ha dicho tantas veces que si sientes tristeza, vacío o soledad es que hay algo mal en ti. Alguna tara. Algo a arreglar. A mejorar. A cambiar.

La otra era la voz del Silencio. Del Alma. De Dios. Que SABE que todo está bien. Que ningún sentimiento ni ninguna emoción es un error. Que sea como sea, que piense lo que piense y que sienta lo que sienta, ya soy perfecta. Que ésa, también soy yo.

Iba saltando de una a otra. Tenía la certeza de que era pasajero. Y me permitía sentir todo aquello. Era un sufrimiento que no sufría. A pesar de toda esa ceguera, de todo ese dolor, estaba tranquila. La Paz

que ES intrínseca al Silencio me agarraba de la mano. De los latidos. Estaba conmigo. Estaba en mí. Y también el miedo de *no saber nada*. De no saber hacia dónde dirigirme. De estar en tierra de nadie. De que el suelo en el que me sostenía hubiese desaparecido. Y toda su seguridad, con él.

Me pasé esos días conviviendo con ambas voces. De manera muy consciente. Encerrada en casa, prácticamente sin salir. Sólo sintiéndome como me sentía, vomitando todo el dolor que se estaba desprendiendo de mí y rezando para que acabara esa agonía.

¿A quién rezaba? Ni idea. Unos dos meses antes había tenido una experiencia de “iluminación”, de éxtasis, tras un retiro muy potente, en la que sentí esa Unidad, esa no-dualidad de la que tanto se habla, que provocó que dejara de creer en todo lo que creía mi personalidad. En la que me sentí Mar en lugar de ola. En la que una **COMPRESIÓN** muy profunda de la Vida se hizo en mí.

Es como si hubiese experimentado la Luz en su versión más expandida e intensa para, a posteriori, experimentar la Oscuridad también en su versión más expandida e intensa. Siendo ambas, las dos caras de la misma moneda. Una moneda con **AUTÉNTICO** sabor a **VERDAD**.

En mi desesperación, realicé actos desesperados. Quise apuntarme a un nuevo retiro para *huirme*, para *curarme*, pero la Vida no me lo permitió. Estaba claro que quería que fuese yo mi propia maestra, mi propia *salvadora* y no otras.

El último día, el séptimo, al ver que aquello no daba señales de apagarse, cogí cita para hacerme un tatuaje de un símbolo de sanación (me encantan los tatuajes) y otra para hacerme una limpieza energética. Las dos eran, de nuevo, intentos de dejar de ser quien estaba siendo. De dejar de sentir lo que estaba sintiendo. Muy humanos, sí. Pero muy poco amorosos para conmigo porque el mensaje de fondo que me estaba dando era: “NO TE AMO ASÍ”.

Un mensaje muy sutil, del que no nos damos cuenta, de rechazo y de abandono hacia uno mismo.

Eso fue por la mañana. Pero, a lo largo del día, había algo que me incomodaba. Podía sentir ese desprecio hacia mí. Esa Voz Silenciosa que me señalaba el otro camino. Que me repetía, de nuevo, que tuviera confianza. Que me quedara conmigo. Y aunque, como ya he comentado, había estado navegando entre ambas voces, hice un acto de Fe y anulé ambas citas.

Fue una absoluta **RENDICIÓN ante Dios** (sea lo que sea éste). La opción definitiva que escogí. La Voz por la que me decanté. Rendirme ante lo que me estaba sucediendo. Ante lo que la Vida me estaba *viviendo*. Arrodillarme ante mi más absoluta inocencia, vulnerabilidad e ignorancia. Y dejar de luchar.

¿De luchar contra quién? De luchar contra mí.

Le entregué el mando *al de arriba* y pensé:

- Que sea lo que tenga que ser

## Y DE REPENTE, EL DÍA

Y tal como *La Noche* vino, así se fue. Me desperté al día siguiente como si no hubiera pasado nada. Aunque lo había pasado todo. Ya no tenía ganas de llorar ni sentía ningún tipo de tristeza, de vacío ni de soledad. Me quedé unas horas *en espera* porque no me acababa de fiar de la liviandad que habitaba en mi interior. Pero sí, se había ido, arrastrando con ella la estructura mental que hasta el momento movía mis hilos.

Llamé a mis padres para decirles que ya estaba bien, que no se preocuparan y que ya volvería a contactar con ellos.

Seguía teniendo la necesidad de estar a solas. De acurrucarme en mis brazos y en el Silencio que me invadía. Sentía una Paz y una Libertad indescriptibles que se fueron asentando e integrando a lo largo de los días (y sigue haciéndolo). Algo dentro de mí se había soltado, sin haber intervenido ‘yo’ en nada. Había sucedido solo, como por arte de magia. Yo simplemente era un recipiente en el que *se daban* las cosas. Me había convertido en un vehículo para la Vida. Para Dios. O para quien cojones sea que nos gobierna.

(Siempre lo había sido, pero nunca fui tan consciente de ello).

Permanecía en un estado completamente opuesto al de los siete días anteriores. Me había liberado de mí aunque seguía siendo yo. Había amanecido en otro lugar aunque seguía en el mismo sitio. Lo veía todo desde fuera aunque seguía estando dentro.

Era como si hubiera realizado un viaje hacia *no sé dónde* y hubiese regresado siendo otra “cosa”, que no persona. Una cosa que se puede asemejar a la Consciencia de “Lo que Es”.

Desde entonces, siento que todo mi personaje es perfecto. Y el de los demás, también. Que no hay nada por lo que preocuparse. Que no hay ninguna imperfección en nosotros ni en el exterior. Que el Silencio es nuestra banda sonora y la Vida quien la toca. Que no interferimos en nada, por mucho que creamos que lo hacemos. Que el cambio se produce por sí mismo, como el respirar, aunque parezca que somos nosotros los que lo provocamos y gestamos. Que, como olas, como seres humanos, somos impermanencia y movimiento. Pero que nuestra Esencia, lo que en Realidad somos (que no es un somos sino un ES), es Mar. Es permanencia. Es no-existencia. Jamás nació y, por tanto, jamás puede fallecer.

Y es de Ella, de la no-existencia, de donde surge la existencia de todo lo que existe. De todas las formas habidas y por haber. Nosotros, los humanos, entre ellas. De todos los sonidos, los colores y los dioses. De todo lo imaginable y lo inimaginable. De todo lo posible y lo imposible. De todo lo visto y de todo lo que no se puede ver.

Nos creemos que podemos hacer algo por evolucionar, pero no hay nada a lo que evolucionar. No hay nada que conseguir. Cada Instante YA es esa evolución a la que deseamos llegar.

El ser humano siempre será humano, haga lo que haga. Y puede parecer que mejoramos, que vamos por buen camino, que las cosas están avanzando, pero es todo pura apariencia. Puro teatrillo. Es como creer que por vestir con camisa en lugar de con camiseta somos más divinos.

La Divinidad está fuera del alcance de la Humanidad. Se está pretendiendo conquistar una perfección que no es posible para el personaje. Una Iluminación que no existe como se ha contado y se está contando ya que lo que se quiere Iluminar (el personaje) no es *iluminable*. Y lo único que se logra con esa *pretensión* es añadir más sufrimiento, más culpa y más frustración a nuestro día a día. A nuestro cuerpo. A nuestro Corazón. Cargándonos de esfuerzos, obligaciones y disciplinas que van en contra de

nuestra naturalidad. De nuestra realidad. Y de nuestra verdad.

Ahora siempre es AHORA. Y el ayer y el mañana sólo son un sueño, una ilusión más con los que, de vez en cuando, me observo jugando. Siendo y sintiendo ese juego, también, como una forma perfectamente imperfecta de la existencia de la *no existencia*.

También llamada: **HOGAR, dulce Hogar.**

## QUÉDATE CONTIGO

Desde que nacemos, la sociedad, lo que nos rodea, nos empuja a que seamos *personas de éxito*. Un Alguien que sea admirado. Un Alguien que dé ejemplo. Un Alguien de quien te sientas orgulloso. Un Alguien que siempre camine con la espalda erguida y la cabeza bien alta. Un Alguien que se sienta poderoso, abundante, seguro de sí mismo, alegre, feliz, completo y contento.

Pero, ¿qué ocurre cuando no te sientes así? ¿Qué ocurre cuando estás triste, vacía, desolada e insegura? Que te señalan (te señalan) con el dedo y te llaman (te llamas) fracasado, débil y mediocre.

Y yo me pregunto, ¿dónde está el Amor aquí? ¿Dónde está esa Incondicionalidad de la que tanto se habla en el ámbito espiritual?

¿El éxito es ser alguien perfecto? ¿El éxito es dejar de sentir según qué emociones? ¿El éxito es estar siempre en lo más alto? ¿El éxito es no derrumbarse, no caerse, no equivocarse, no tropezarse? ¿El éxito es dejar de Ser Humano?

Hay mucho mensaje subliminal que nos lleva a no amarnos tal y como somos. A estar siempre pendientes de la persona que nos gustaría ser en lugar

de honrar a la que ya somos. A vivir entre el ayer y el mañana en lugar de ESTAR en el hoy. Lo cual es un enorme cultivo de sufrimiento del que responsabilizamos a unas heridas a las que nuestra mente se aferra para que sigamos viajando hacia el futuro y hacia el pasado.

Nos han sucedido experiencias dolorosas, traumáticas. Sí. Pero Aquí y Ahora no las estamos experimentando. No existen. Son meros recuerdos. Y los recuerdos son meros pensamientos. Y los pensamientos son meras ilusiones. Y las ilusiones, ilusiones son.

La mayoría de las veces sufrimos por algo que nuestra mente ReCrea y nosotros nos Creemos, no por algo que nos está ocurriendo o ha ocurrido.

Sufrir por imaginarte (pensar) que tu madre, tu hermana, tu hija... se va a morir, es absurdo. Sufrir por imaginarte que vas a perder el trabajo es absurdo. Sufrir por imaginarte que tu pareja te va a abandonar es absurdo. Sufrir por imaginarte que vas a tener cierta enfermedad es absurdo. Y así, un largo etcétera de imaginaciones que nos mantienen anclados en un sufrimiento que proviene de una invención mental.

Y la mayoría no somos conscientes de ello. De todos los pensamientos que nos creemos y que se adueñan de nuestra vida.

Nos CREEMOS que tenemos una tara, que somos defectuosos, que estamos incompletos, porque no somos y no sentimos como nos dicen que deberíamos ser y sentir. Y emprendemos una búsqueda de esa persona, de esa vida exitosa y perfecta que nada tiene que ver con la realidad, menospreciando y dejando de amar de esta manera a la que somos, tenemos de verdad.

Entramos en un bucle del que la mayoría no es capaz de salir porque está cegada por esa Creencia, por esos pensamientos que se han creído, que son ilusorios y que generan aquello de lo que se quieren alejar: vacío, tristeza y soledad.

Y cuanto más fuerza le dan a esa creencia, cuanto más se la creen y más luchan por ella, más fuerza le dan a esos sentimientos de los que no se pueden desprender.

Es un pez que se muerde la cola. Es la zanahoria que jamás se come. Algo de lo que tampoco esa mayoría es consciente. Por eso siguen y siguen y siguen dándose vueltas sobre sí mismos, hiperanalizándose a sí mismos, “sanándose” unas heridas internas que ya no existen y echándole más fango a su propio fango. Y siempre hay más y más y más por hacer o deshacer, por aprender o desaprender, por agarrar o por soltar. Y jamás llegan al final porque no hay un final porque todo es una trampa mental en la que han caído y que son incapaces de Ver y de observar.

Y lo sé porque yo también he estado ahí metida. Yo también he querido iluminarme. Alcanzar esa perfección. Ser esa persona de *éxito*. Y nunca lo lograba porque la única persona exitosa que existe es la que soy en cada Instante, independientemente de mis virtudes, de mis luces, de mis dones, de mis cualidades y de todos sus contrarios. Y a ésta la estaba despreciando, rechazando, infravalorando. No la estaba amando.

**Y si no me amo Ahora, ¿cuándo lo voy a hacer?**

Nos creemos que el tiempo existe. Que el pasado y el futuro existen. Por eso también nos creemos que la persona que fuimos ayer y la que soñamos con ser mañana también es real. Pero el único tiempo que existe es aquél en el que se da nuestra respiración. Es Ahora. Siempre es Ahora. Y todo lo que esté fuera de aquí y de ahora no es real por mucho que nos IMAGINEMOS que sí lo es.

Es como darle credibilidad a lo que soñamos o a las películas que vemos. Los pensamientos son como esos sueños y esas películas. La única veracidad que tienen es la que le damos nosotros. Pero no por eso son Verdad.

Los juicios de mejor y peor, de correcto e incorrecto, de bonito y de feo, de bien y de mal, se basan en esas

ilusiones. En esas creencias que no tienen nada que ver con la verdad y con la realidad.

Una rosa es una rosa. No es ni bonita ni fea ni buena ni mala ni TIENE QUE ser más roja ni más alta ni más delgada ni más sabia ni más bella ni más apasionada ni más brillante ni oler mejor ni tener menos espinas ni más pétalos ni una raíz más grande o más amplia o ser más consciente o aumentar su vibración o estar más limpia o blablablá.

E igual que la rosa, el ser humano es un ser humano que no tiene la obligación ni el compromiso ni el deber de ser más ni menos de lo que es en cada instante. Cualquier añadidura, cualquier etiqueta, cualquier adjetivo simplemente es un juicio. Y en el planeta existen 7.000 millones de mentes que están creando y proyectando juicios constante-mente.

Juicios que nos creemos verdad pero que nada tienen que ver con la Verdad. Algo de lo que la mayoría tampoco es consciente.

La vida aporta experiencias tanto placenteras como dolorosas. En nuestra condición humana cohabitan el sufrimiento (en sus diferentes grados) con el amor. Y no es algo que podamos controlar. Que podamos evitar.

Pretendemos amar dejando a un lado el sufrimiento. Y no es posible, aunque nos quieran hacer creer que

sí lo es. Amar implica vincularse. Implica apego. Esto es así. Y cuando se rompe ese amor, por una muerte o una separación, por un segundo o por una eternidad, hay un proceso de duelo en el que vamos a sufrir. En el que vamos a sentirnos tristes, vacíos y solos.

Pretendemos escuchar siempre silencio cuando la vida está también llena de ruido. Porque no existe el uno sin el otro. No se puede apreciar, valorar, el silencio si el ruido no te molesta. Igual que no se puede apreciar la salud sin la existencia de la enfermedad.

Se quiere eliminar el sufrimiento de la vida sin tener en cuenta que para ello debes eliminar también el amor.

¿Qué problema tienes con el sufrimiento? ¿Que no te gusta? Evidentemente. A mí tampoco. Pero si quieres amar y ser amado, si quieres ser libre del sufrimiento que provoca el *miedo a sufrir*, vas a tener que ASUMIR esa Verdad. Vas a tener que asumir que en ocasiones llueve, que en ocasiones hace sol y que en ocasiones se dan las dos a la vez.

Y si no lo haces, lo que *alcanzarás* será sufrir más de la cuenta al entrar en guerra con la Realidad. Y te puedo asegurar que la Realidad siempre gana.

El problema no es el sufrimiento ni el ruido. El Problema es el problema que tienes con ellos, que no

tiene nada que ver con ninguno de los dos sino con el rechazo y la no aceptación que les profesas.

Quédate contigo, en lugar de salir huyendo de ti. En lugar de ir en busca y captura de una persona que no eres. De un pensamiento que no piensas. Y de un sentir que no sientes.

Quédate contigo, en tus alegrías y en tus penas. En tus éxitos y en tus fracasos. En tu salud y en tu enfermedad. En tu vacío, en tu tristeza y en tu soledad.

Cuando no sepas qué hacer, cuando te sientas perdida, devastada, acojonada, insegura, vacía, consternada, afligida, derrumbada, moribunda y echa una mierda, **QUÉDATE CONTIGO.** Y ámate con esa incondicionalidad que no se puede ni enseñar ni aprender sino únicamente SER.

## LA DIVINIDAD DE LO COTIDIANO

Yo lo llamo la **Cotidivinidad**: la divinidad de lo cotidiano. De las rutinas. Del confort. De la comodidad.

¿Para qué voy a salir de mi zona de confort si me siento confortable en ella? ¿No es el confort nuestra meta? ¿Por qué entonces tanta insistencia en alejarme de él cuando ya lo tengo?

Cuando estamos mal, porque estamos mal. Pero cuando estamos bien, ¿qué hacemos? Volvemos a autoengañarnos con creencias del tipo “hay que mejorar, aprender y evolucionar” que nos llevan a huir de la paz que sentimos. Somos nosotros mismos los que nos causamos la mayoría del dolor y ansiedad que padecemos.

Si ya estás a gusto donde estás y con quien estás, ¿para qué te vas de ahí? No tiene ningún sentido. Eso es masoquismo. Y si lo que te sucede es que no estás a gusto donde estás, entonces ya no podemos llamarla *zona de confort* porque de confort no tiene nada.

Nos complicamos la vida de una manera increíble. Le hemos dado tanto valor a la exigencia, al esfuerzo y al inconformismo que nos hemos olvidado de la Paz que late en lo sencillo, en lo simple, en lo cotidiano y

en lo natural. Estamos continuamente queriendo cambiarnos a nosotros mismos, al mundo y a los demás para lograr una perfección que nunca podrá ser perfecta. ¿Por qué? Porque para que algo sea perfecto tiene que incluir lo imperfecto. Para que algo esté completo tiene que incluir lo incompleto. Y para que algo esté lleno tiene que incluir lo vacío.

Y lo que estamos haciendo nosotros es quitar y quitar y quitar. Excluir, excluir y excluir.

Queremos ser una moneda entera, pero sin una de sus caras. Lo cual la hace incompleta transformándose así en una no-moneda. Sin entender que YA somos esa moneda y que el *error* no está en *la cruz* de una de nuestras caras sino en creer que esa cara no forma parte de la moneda que somos.

¿Veis lo absurdo que es lo que hacemos?

¡Estamos intentando borrarlos a nosotros mismos! A una cara que no nos gusta pero que no por ello significa que no forma parte de nosotros.

Sentimos que nos falta *algo*, no porque nos falte algo sino porque nos hemos creído que nos falta algo. Y es esa creencia la que provoca la sensación que tenemos de *falta*, de no encajar y de estar/ser incompletos.

Pero no lo somos. Sólo nos lo creemos.

Es un error de apreciación. De interpretación. De comprensión de lo que en verdad somos. De lo que la Vida Es.

La Cotidivinidad es el arte de hacer divino lo *cotidiano*. Y no es un “hacer” que implique una acción sino un hacer que implica una **COMPRENSIÓN**. Comprender que tanto las lágrimas como las risas son divinas. Que tanto las gotas de lluvia como los rayos de sol son divinos. Que tanto hacer yoga como ver la televisión son divinos. Que tanto vestir de blanco como vestir de negro son divinos. Que tanto vivir en un chalet como vivir en la calle son divinos. Que tanto un ave carroñera como un delfín son divinos. Que tanto echar un polvo como hacer el amor son divinos. Que tanto comer alcachofas como comer un cocido son divinos. Que tanto llevar un burka como ir en pelotas son divinos. Que tanto la ópera como el reggaetón son divinos. Que tanto la luz como la oscuridad son divinos. Y que tanto el cielo como la tierra son divinos.

Que lo Divino no tiene nada que ver con nuestra moralidad ni con nuestros juicios. Que, para gustos, colores. Colores, todos ellos igual de divinos. Ni mejores ni peores.

Me he pasado muchos años NECESITANDO muchas cosas. Necesitando saber muchas cosas. Necesitando tener muchas cosas. Necesitando ser muchas cosas. Y necesitando que otros fueran otras cosas diferentes de lo que eran.

¿Eres consciente de lo agotador que es NECESITAR tanto? ¿Y de la poca serenidad y paz que abunda en ese *lugar*?

*La Noche Oscura del Alma* se ha llevado consigo esa “necesidad de”. Y esto no significa que si me ofrecen o me tocan 1.000.000 euros los vaya a rechazar. Significa que no siento que los necesito. Que me he liberado del alcanzar, del lograr y del mejorar. De tanto más y más y más.

Significa que no necesito estar mejor de lo que estoy. Ni tener más de lo que tengo. Ni ser mejor de lo que soy. Significa que siento que todo es perfecto, aunque sea imperfecto. Significa que no me da miedo perder lo que tengo ni lo que soy porque tampoco necesito tener lo que tengo ni ser lo que soy. Porque tenga lo que tenga y sea lo que sea y como sea ya será y seré perfecta, aunque también haya imperfección.

Necesito comer, necesito beber, necesito dormir y, principalmente, me necesito a mí para existir. Todo lo demás es un regalo y está *de-más*.

Algo de lo que tampoco somos conscientes y por ello valoramos tan poco. Eso tan cotidiano. Esas pequeñas grandes cosas y personas que nos rodean y a las que ni siquiera miramos porque son del montón. Son lo habitual. Son a lo que ya nos hemos acostumbrado. Son lo que ya hemos probado. Lo que ya hemos experimentado. Lo que ya hemos alcanzado. Lo que se queda atrás en nuestra lista de prioridades. Lo que damos tanto por sentado y tan poco por sentido. Lo que olvidamos con demasiada facilidad.

Lo importante. Lo que AHORA tenemos. Lo que AHORA somos.

¿Para qué necesito ser más si ya soy todo lo que necesito ser para SER en cada instante?

¿Y si en lugar de necesitar, intentar, querer ser más y mejor de lo que somos nos dedicamos a AMARNOS tal y como ya somos?

¿Alguna vez te has Amado tal y como eres, con ambas caras de tu moneda?

Tenemos la mirada tan puesta en el ayer y en el mañana que no vemos lo que tenemos y somos hoy, que es lo único que podemos tener y ser. El resto, pura fantasía. Puras ideas que nos mantienen absortos en una Matrix de ensoñación.

¿Quién te ha dicho que no eres perfecta tal y como eres? ¿Quién te hace creer que no tienes que ser quien

estás siendo para ser lo que otros creen que debes ser?  
¿Por qué les haces caso?

¿Te aporta Paz no aceptarte ni amarte tal y como eres?  
¿Te aporta Paz juzgarte, condenarte y castigarte de esa manera? ¿Por qué, entonces, sigues esforzándote en ser y comportarte de otra manera que AHORA no eres ni sientes?

TODO es y somos Divinos porque todo y todos venimos y somos del mismo lugar. Desde la música hasta la poesía. Desde el humano hasta el mineral. Desde la valentía hasta la cobardía. Desde la maldad hasta la santidad. Desde la transparencia hasta la suciedad. Y desde el rezar hasta el cagar.

Todo *formas* que han sido paridas por esa no-existencia tan divina que es lo que SOMOS (lo que ES) en Realidad.

¿Tu opinión sobre ellas? Es irrelevante. Igual que la mía.

Porque verdades puede haber muchas. Pero VERDAD, sólo una. Y esa UNA es la que te liberará del resto de tus verdades que están tan llenas de mentiras y de falsedad.

¿Y cómo *alcanzar* esa única Verdad? Pues no tengo ni idea ni NECESIDAD de tenerla. Sólo sé que fue Ella la que me alcanzó a mí.

El Camino es *el camino*. Y tanto el uno como el otro siempre SON (de Ser) **AQUÍ Y AHORA**.

Un Aquí y Ahora repleto de cotidivinidad.

## EPÍLOGO

¡Divino tesoro es la Paz! Pocos, hoy en día, pueden decir con la boca bien grande que la tienen en sus corazones. En sus vidas.

La inmensa mayoría en lugar de caminar, corren. Y, la inmensa mayoría de esa inmensa mayoría, ni siquiera saben hacia dónde. No pueden quedarse quietos. Estar parados. Escuchar al Silencio que todo lo sabe.

¿Alguna vez has estado tomándote un café, una infusión, un té o *nada* en silencio? ¿Sin hablar con nadie, sin encender la televisión, sin poner música, sin mirar el móvil...? ¿Sólo ESTANDO con tu propia compañía, con los sonidos de la vida?

A mí me encanta simplemente ESTAR. Sin hacer nada más. Siendo todo lo que está dentro. Siendo todo lo que está fuera. Cayéndose esa barrera, ese cuerpo, ese muro, esa piel que nos hace creer que “tú” y “yo” estamos separados. Que *Somos* separados.

*La Noche Oscura del Alma* me llevó a ese lugar de Unidad. Donde la consistencia de la moralidad se cae por su propio peso. Donde la Perfección se transforma en certeza. Donde la contemplación se queda tatuada

en unos ojos que ahora Ven de otra manera, aunque sigan viendo las mismas alegrías y las mismas penas.

Se te cae la casa encima para que pueda levantarse tu Hogar. Un Hogar que es lo que eres. Un espacio que se caracteriza por tener las puertas y ventanas abiertas a la vida. A todo lo que en ella acontece. A cualquier emoción, pensamiento o sentimiento. A cualquier piedra en el camino. Y a cualquier estrella del firmamento.

Es *La Noche* que más temes, hasta que te permites entrar en ella. Y SER cada uno de sus rincones. Cada una de sus esquinas. Cada uno de sus ruidos. Cada una de sus heridas.

Y sentir lo que ella siente. Y respirar lo que ella respira.

Es tan intensa, tan profunda, que te empuja instante a instante a que te mires en su Espejo. Y no deja que te escapes, por mucho que lo intentes. Te mantiene ahí, anclada en aquello que te da tanto miedo sentir. Para que DESCUBRAS que no hay nada de peligroso, de pecaminoso, de incompleto y de defectuoso en ti. Para que te quedes ahí, contigo, con la persona más importante de tu vida. Y para que sientas, con cada poro de tus entrañas, de tus sesos y de tu piel que el AMOR que tanto anhelas jamás te abandonó. Porque jamás puede hacerlo. Porque ES lo que eres. Porque

ES el Hogar en el que siempre despiertas, duermes y estás, aunque no puedas verlo.

Esa Paz permanece en nosotros, al igual que el Amor y que el Hogar. Porque no podemos ser desterrados de ellos. Porque SON lo que somos, aunque los hayamos disfrazado de “propósito a alcanzar”.

No hay ningún lugar al que llegar. No hay ninguna misión que realizar. No hay ningún karma que trascender. No hay ningún objetivo cumplir. Ni siquiera hay un velo que caer. Ni una mirada que limpiar. Ni una consciencia que expandir. Ni una vibración que elevar. Ni un *Olvido* que recordar.

Todo es perfecto tal y como sucede. No existen los errores. La Vida jamás se equivoca. Y al ser nosotros también esa Vida, tampoco nos podemos equivocar. Aunque la mente nos haga CREER lo contrario.

Simplemente somos un continuo y constante movimiento de Ella. Donde todo lo que sucede es sagrado. Es milagroso. Es *obra de Dios*. Un único Dios que es TODO y somos todos. Un Dios sin Condición.

A lo largo de nuestra historia, de la historia de cada uno de nosotros, *La Noche* oscurecerá nuestra Alma en muchas (o pocas) ocasiones para que podamos Ver quién somos en Realidad. Para que podamos SER lo que somos de verdad.

Y para que tengamos la oportunidad de decidir “quedarnos” y así amarnos de esa manera tan Incondicional.

Como sólo el AMOR puede Amar.

Te invito a que cuando *La Noche Oscura del Alma* te haga una visita, dure ésta una hora, una semana, un mes, un año o una década, te quedes contigo. Así de simple. Así de sencillo.

Porque tiene un mensaje para ti. Y sólo tú puedes descifrarlo. Sólo tú puedes recibirlo y escribirlo en tu piel.

*Y Que sea lo que tenga que Ser. Y que seas lo que sólo tú puedes ser.*

Por los siglos de los siglos,

**AMEN y AMÉN.**