



AMARNOS

POR LO QUE SOMOS

Emma María Vázquez Pérez



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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2023

ÍNDICE

UNA VUELTA AL PRESENTE.....	5
MÁS BONITO QUE EL SILENCIO	6
NADIE ES COMO TÚ QUIERES QUE SEA	8
DEFINIRTE ES SEPARARTE DE LA VIDA	11
LAS PALABRAS NO PUEDEN HERIR	13
AFERRARSE A LA FELICIDAD.....	16
LA VIDA ES UN SUCESO BREVE	18
LA EVOLUCIÓN ESPIRITUAL FUNCIONA SOLA	20
¡Y QUE NOS QUITEN LO AMADO!.....	23
NO NECESITAS NINGÚN RECONOCIMIENTO.....	25
TOMAR DISTANCIA DEL PENSAMIENTO	27
APRENDEMOS POR COMPARACIÓN	29
HACER LO QUE TE IMPORTA DE VERDAD	30
VIVIR EN PAZ NO ES HUIR DEL CONFLICTO	32
EL TIEMPO SOLO EXISTE EN LA MENTE.....	35
CADA UNO ENSEÑA LO QUE SABE.....	38
EL PRECIO A PAGAR POR LA LIBERTAD	41
TU VISIÓN ESTÁ LLENA DE MENTIRAS	43
LAS DECISIONES QUE TOMAMOS.....	46
LA ALEGRÍA ES TU BRÚJULA	47
TUS JUICIOS TIENEN QUE VER CONTIGO	49
LA PERFECCIÓN NO SE PUEDE ALCANZAR	51
ATRÉVETE A SER RECHAZADA.....	54
VIVE LA EXPERIENCIA Y SUÉLTALA.....	58
¿QUÉ ES LO QUE QUIERO?	61
MI CREENCIA, MI RESPONSABILIDAD	63
EL AMOR DE TU VIDA ERES TÚ	66

CUANDO UN “NO” ES UN “SÍ” PARA TI	69
CONVERTIRNOS EN NUESTRO ALIADO	73
LA MENTE FUNCIONA COMO UN ALGORITMO.....	75
SE APRENDE A VIVIR MIENTRAS VIVES	78
LA IMAGEN QUE TIENES DE TI NO ES REAL.....	81
ESTAR ABIERTOS A EQUIVOCARNOS	87
APRENDER A RECIBIR HALAGOS	89
SIEMPRE TE RELACIONAS CONTIGO MISMA.....	92
LA PARTE LIMITANTE DEL PERFECCIONISMO	96
LIBERTAD SIGNIFICA ABANDONAR	98
NO ES FALTA DE TIEMPO SINO DE RESPONSABILIDAD	101
SABER QUE UNO NO SABE	103

UNA VUELTA AL PRESENTE

"Te amo por lo que eres, no por lo que tienes que llegar a ser". Una frase que le acabo de escuchar a Virginia Blanes. Una vuelta al Presente. Un tratarnos (a nosotros mismos y a los demás) con ternura. Con delicadeza. Con dulzura. Sobre todo, cuando más nos necesitamos. Cuando más nos estamos juzgando. Condenando. Castigando.

No perder de vista el Amor. La divina humanidad... La compasión. No esconderlo, enterrarlo, desterrarlo, apartarlo en pro de ninguna razón. De ninguna "verdad". Porque si mis palabras no van acompañadas de amor, da igual lo que diga porque YA habré perdido. ¿Perdido el qué? A mí. Que soy la manifestación encarnada de ese Amor que anhelo alcanzar.

Amarnos por lo que somos, no por lo que tenemos que llegar a ser. Amarnos cuando nos caemos. Cuando nos equivocamos. Cuando volvemos a tropezar con la misma piedra. Cuando metemos la pata. Cuando era mejor callar. Cuando era necesario hablar.

Amarnos así. Tal cual somos en cada instante. Porque por mucho que queramos (si es que lo queremos...), no podemos hacerlo mejor de lo que lo hemos hecho. Si no, de otra manera lo hubiésemos hecho.

COMPRENDER que no somos maestros de nada, sino aprendices de todo y de todos. Que lo que creemos saber está bañado de ceguera. De la ceguera de un ser humano que puede llegar hasta donde puede llegar. Que no es ni mucho ni poco. Pero para nada es a LA VERDAD.

Amarnos por lo que somos. Y desde ahí, desde la humildad, desde la pureza que irradia la Inocencia, caminar con los *pies* con los que fuimos parido. Haciendo de cada *paso* el Camino, el propósito, la misión y el destino.

Amarnos aquí y ahora, que es el único momento y el único lugar en el que se puede amar.

Amarnos sin "peros", sin reglas, sin normas, sin deberías, sin tendrías.

Amarnos sin condición, que es como sólo el Amor puede amar.

Porque **si no es AHORA, ¿cuándo ES?**

MÁS BONITO QUE EL SILENCIO

Hoy me he dado cuenta de una inercia mía poco adecuada de la que no era consciente. Y es la de invadir el espacio emocional de otra persona con la excusa de la honestidad.

Soy muy honesta. Conmigo y con los demás. Y el problema no es ése. El problema es creermelo con la libertad de decir verdades (mis verdades) cuando no me han dado permiso para traspasar esa frontera. Cuando no tengo la cercanía suficiente como para plantar en la cara lo que la otra persona no quiere escuchar de sí misma. Ni, aunque la tuviera, tampoco tendría ese derecho a no ser que me lo pidieran.

Toda virtud puede llevar implícito un defecto. En este caso, en mi caso, es ir de sobrada. De prepotente. Y de poco empática (aunque lo soy mucho, también). En algunas ocasiones, no siempre.

La honestidad es uno de mis valores más preciados. Y me encanta la gente que es honesta conmigo. Es una cualidad que admiro mucho en los demás. Yo no tengo esa barrera a la hora de escuchar de otros lo que puede "tocarme" internamente, pero es que yo no soy todos. Y cada uno tiene una piel distinta. Una sensibilidad distinta. Una forma de expresarse distinta. De recibir distinta. De SER distinta. Una distancia emocional diferente. Y yo no soy nadie para saltármela por ir de abanderada de la honestidad. Es una falta de respeto. Y no me había dado cuenta de ello. Le daba más importancia a la verdad, a la honestidad, que a ese respeto que jamás hay que perder. Que es (ahora puedo verlo) más importante que ser sincero porque puedes hacer mucho daño con las palabras (sin querer).

Me avergüenza haber actuado así cuando lo he hecho. Y me alegra, por otra parte, haberme dado cuenta de ese punto ciego que había en mí y del que era inconsciente, porque ahora tengo la oportunidad de no volver a cometer el mismo error más. No sé si habré aprendido la lección de manera permanente, pero espero que algo más de sabiduría y consciencia se hayan despertado en mí.

Agradezco a las personas que me han puesto límites cuando yo he traspasado los suyos y les pido perdón por ello. Mi intención nunca fue herirlas. Al contrario. Pero en mi exceso de responsabilidad (que también estoy limando) para con el otro, me pasé de frenada. Me excedí. Y asumo

todas las consecuencias, que no me son gratas, pero que sin ellas seguramente no habría tenido este aprendizaje. Este "clic" interno.

Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo digas. Si nadie te pide tu opinión, quédate callada.

Ya no me vale ser honesta "porque sí". Sin pensar en las consecuencias. Ya no me sirve la Verdad si no va acompañada de la ternura, del amor, de la empatía, de la compasión.

Ojalá se haya abierto una nueva ventana en mi interior por donde salgan sólo las palabras justas y necesarias. Por donde la Escucha se tome más tiempo. Por donde pueda acercarme un poquito más al verdadero significado del verbo Amar.

Honestidad, sí. Humildad, también.

GRACIAS. Y PERDÓN.

NADIE ES COMO TÚ QUIERES QUE SEA

Tú no eres como te gustaría ser. Los demás no son como te gustaría que fuesen. Las experiencias que tienes no son como te gustaría que fueran. Y es que **la Vida es como es, no como queremos que sea.**

Puedes ser la persona más rica del mundo y ser una infeliz. Puedes tener una salud de hierro y ser una infeliz. Puedes estar con tu alma gemela y ser una infeliz. Y es que la felicidad, la dicha, la alegría, la paz no tienen nada que ver con algo externo. Ni con alguien de fuera. Es un estado interno que surge cuando dejamos de identificarnos con nuestros pensamientos. Con nuestras emociones. Con nuestro cuerpo. Con nuestros procesos mentales.

Sólo tú dependes de ti. Y, según mi Visión, ni eso. Porque somos una mezcla de genética (que no hemos elegido) y de condicionamientos adquiridos a lo largo de la vida (que tampoco elegimos). En base a todo ello, reaccionamos. Sentimos. Pensamos. Decidimos. Y estamos continuamente siendo condicionados por nuestro entorno. **Incluso los cambios que CREEMOS elegir libremente son reacciones a todos esos condicionamientos.**

La Vida es un cambio constante hacia "no se sabe dónde". Y nosotros somos esa misma vida. Funcionamos de la misma manera. Todos. Y todo.

Los cambios se producen en nuestro cuerpo, en nuestra mente, pero nosotros no somos los autores de ellos pues el "yo" que creemos ser, que creemos que tiene libre albedrío para decidir "lo que sea" no existe. Es otra identificación que se realiza con esos pensamientos que surgen en nuestra mente y que no son más que datos del pasado que nuestra mente ha ido almacenando. Somos como ordenadores sintientes. Y con Consciencia.

Y es esa Consciencia la que nos permite "ser conscientes" de todo ello. De nuestra ausencia de libertad. De nuestra profunda ignorancia. De nuestra limitación humana. Y de toda la Belleza con la que la Vida se despliega.

A la mente le encanta sacar conclusiones para sentirse segura. Es un ordenador. Está programada para ello. Todas las mentes funcionan de la misma manera. Sacamos conclusiones de nosotros mismos. De los demás.

De las experiencias que tenemos. De la vida. Pero ninguna de ellas es real.

Las conclusiones no son más que interpretaciones que hace esa mente que funciona con datos del pasado. Y, ¿cómo un dato del pasado puede decir alguna verdad sobre el Presente?

¿Cómo yo puedo definirme AHORA en base a mi definición de ayer si estoy cambiando a cada instante?

Quien crees que eres no es LO que eres porque lo que eres no se puede concluir. La conclusión es Muerte. Y la Vida está muy viva. Y tú y yo también.

Nadie es como tú quieres que sea. Y pretender que sea así es luchar contra la realidad. Contra la vida. Es matar al otro. Es matarte a ti. Es sufrir. Y sufrir. Y sufrir.

No podemos ni elegir ser conscientes permanentemente. Si crees que tienes esa libertad, ¿por qué no lo haces? ¿Por qué no lo eres? Quizás te excuses diciendo que no estás evolucionado para eso, que es un proceso, que MAÑANA igual sí lo logras si te esfuerzas con esta o aquella herramienta. Pero yo no te estoy hablando de un futuro que no existe. Te hablo de AQUÍ y de AHORA. De lo que AHORA eres, no de lo que te gustaría ser mañana.

AHORA, en este Instante, es donde todo sucede. Donde la Vida vive. Existe. Así que, en realidad, no importa lo que experimentes. Lo importante es CÓMO lo experimentas.

Pretendemos cambiar las experiencias que tenemos porque creemos que ellas son la causa de nuestra ansiedad, de nuestro estrés, de nuestra depresión, de nuestro sufrimiento. Pero si fuera así, todos reaccionaríamos de la misma manera ante una misma situación. Y no es el caso.

La raíz está en el CÓMO, no en el qué. Y el CÓMO implica una profundidad de uno mismo. Una indagación de la mente. De cómo funciona. Una investigación de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, de nuestras creencias, de nuestros patrones, de nuestras inercias. Un CONTEMPLARNOS sin juicios, sin moralidad, sin correcto e incorrecto, sin bonito ni feo, sin bien ni mal. Sólo un Mirar(nos).

Cuanto más profundizamos, más nos conocemos. Más CONSCIENTES somos de lo que NO somos. Más Comprensión adquirimos. Más sabemos que no sabemos nada. Más nos dejamos en Paz... y **más nos dedicamos a ser lo que somos en cada instante, sin pretendernos arreglar**. Ni a nosotros ni a los demás.

Pero no por una decisión nuestra (no hay nadie que decida) sino por un suceso natural que sucede por sí mismo. Hay una aceptación de "lo que es" no elegida, no (es)forzada, no pretendida. Una Aceptación que simplemente ES. Igual que los cambios de estación simplemente suceden de manera natural. O la transformación de crisálida a mariposa que sucede sin que la crisálida realice ningún esfuerzo mental, intelectual, elegido por ella misma.

No elegimos nada. Sólo SOMOS lo que somos en cada instante.

Lo que tenga que ocurrir, ocurrirá independientemente de "ti" pues "ti" no es real. Es una falsa percepción. Únicamente existe UNA Vida que se manifiesta en millones de partes aparentemente separadas entre sí, pero que funcionan al unísono porque todas SON-ES lo mismo.

El Mar no es el conjunto de sus olas. El MAR es UNO que se percibe, cuando se *mueve*, como olas.

Nadie es como tú quieres que sea. Tus deberías, tus tendrías, tus condiciones, tus interpretaciones, tus opiniones, tus conclusiones sobre ti mismo, sobre la vida o sobre los demás son una falsedad. Sólo datos-basura que no sirven para ser felices. Para sentir Paz. Para Volar.

El día que COMPRENDAMOS a un nivel profundo esto, nos dedicaremos a SER, en lugar de a ser "lo que quiero ser". Con el sufrimiento, frustración, impotencia y lucha que ello conlleva. Y dejaremos a los demás que SEAN, en lugar de intentar que sean como nosotros queramos que sean.

Y justo en ese Instante podremos empezar a AMAR(nos) de manera Incondicional. Que es la única manera de Amar(nos) de Verdad. Y en Libertad.

DEFINIRTE ES SEPARARTE DE LA VIDA

La Vida no es algo inamovible. No puede ser definida. Está cambiando en todo momento. Es como un río que fluye constantemente. Y cuando no lo hace, se estanca. Se enfanga. Se ensucia. Se seca. Se muere. Y deja de ser lo que es.

El Ser Humano no es alguien separado de la Vida. No hay nada que exista que permanezca siempre igual. Independientemente de que esa "cosa" haga o no haga nada ella misma. Porque la Vida lo incluye todo. Porque lo ES todo. Por ello, **nos estamos influyendo continuamente unos a otros.** Hay un intercambio de la energía que todo y todos somos. El cuerpo no es una frontera entre tú y yo. Nuestra energía vibra, se emana, más allá de nuestro cuerpo.

Que no veamos algo con nuestros ojos no significa que no exista. Que no nos *toque*. Que no nos roce.

¿Cómo voy a definir cómo soy, quién soy, si estoy siendo transformada por la vida, por la existencia, por las energías que me rodean, que me impactan, en todo momento?

Podemos sentir emociones, ser conscientes de los pensamientos que surgen en nuestra mente, de los olores, de los sabores, de los placeres, de los dolores... Pero, ¿es eso acaso lo que somos?

En cuanto nos colgamos una etiqueta (de lo que sea), nos estamos limitando. Estamos poniéndonos barreras. Armaduras psicológicas con las que sentirnos seguros durante algún tiempo. Pero que no funcionan porque son ilusorias. Porque son falsas.

Ser libres implica vivir sin creencias, sin etiquetas, sin definiciones. Implica tener una apertura interna hacia lo que surja. Da igual el qué. **Implica no tener ni idea de quién soy, de qué soy, y estar bien con esa no respuesta.** Con esa **ignorancia**. Implica no juzgarte. Ni para bien ni para mal.

Es como ser un libro en blanco que incluye cualquier temática, cualquier palabra, cualquier garabato. Que no pone condiciones para ser escrito. Que no deja de ser lo que es por mucho que lo pinten, que lo coloreen, que lo dibujen.

Nos hemos llenado de restricciones, de normas, de leyes, de moralidades, de correctos, de incorrectos..., que no nos permiten vivir acorde a la Vida que somos. A esa Libertad que somos. Y que nos hace sufrir tanto.

Se trata de VACIARSE de toda esa basura mental con la que hemos sido condicionados. Por nosotros mismos y por los demás. Se trata de soltar todo ese equipaje con el que cargamos y con el que nos cargamos la dicha, la felicidad y la paz. Que es lo natural. Se trata de atreverse a no ser nadie. A no saber nada. A nacer en cada instante.

Definirte es separarte de la Vida porque tú eres la Vida y la Vida no se puede definir, etiquetar ni catalogar.

LAS PALABRAS NO PUEDEN HERIR

Los golpes, los puñetazos, hieren nuestro físico. Nada podemos hacer por no encajarlos. Para que no nos toquen. Pero **las palabras sólo pueden ofendernos si dentro de nosotros hay una idea, una creencia, que haga de esa palabra una ofensa.**

Da igual si es un insulto o un halago. Da igual si la intención es buena o mala. Los sonidos, los gestos están en la boca de otros, no en la nuestra. Si alguien te llama tonto y te sientes herida es porque te CREES que eres tonta y esa CREENCIA la juzgas como algo incorrecto. Y es ese incorrecto, que proviene de tus condicionamientos, de tus ideas sobre cómo deberías o no deberías ser, el que te provoca las emociones que te hacen sentir herida.

Hasta que no asumamos esta responsabilidad para con nosotros mismos, seguiremos siendo marionetas indefensas de los demás. Seguiremos sufriendo. Seguiremos echando culpas al que pase por delante. Seguiremos arrebatándonos el Poder Interno que tanto buscamos fuera.

Eso no significa que seas un robot, que te quedes en lugares y con personas que no te tratan con respeto, con amor. Significa que **puedes alejarte del mundo, pero no de ti.** Que siempre va a aparecer alguien que te active esas creencias que tienes sobre la vida y que son las únicas que te quitan la Libertad de SER dichoso, pacífico, alegre, feliz.

Las palabras no pueden herir si no tienes heridas dentro de ti. Heridas que si las Miras con atención, con profundidad, te darás cuenta de que no son nada. Que son pensamientos que surgen de la mente automáticamente. Pensamientos, creencias, ideas, con los que te has identificado y bajo las que actúas de manera impulsiva y compulsiva.

Es necesario prestar atención a la mente (meditar) para DARSE CUENTA de que tú no eres esos pensamientos, ideas, creencias. De que el proceso mental que causa esas identificaciones no tiene nada que ver contigo. Es pasado. Es basura mental que se ha ido acumulando desde que naciste y que das por certeza. Darte cuenta de que guías tus pasos, tus elecciones, tus decisiones, tus respuestas, tus reacciones en base a ellas.

Meditar no es un acto para cambiar ese proceso mental (no se puede) **sino para distanciarse de él.** Para crear un espacio en el que puedas ser consciente de esas inercias y ELEGIR no hacerles caso porque Comprendes que no tienen nada que ver contigo. Que están contaminadas. Que no sirven para vivir AHORA, que es el único tiempo en el que la Vida, en el que tú, sucedes. ERES.

Es como limpiarse. Si dejas de ducharte, acumularás suciedad y olerás mal. Y te acostumbrarás a ese olor. Y te llegarás a creer que ese olor es tu aroma natural. Incluso creerás que hueles genial.

Lo mismo pasa con la mente. Hay que ducharse, hay que prestarle atención, hay que meditar, para no acumular "hedor". Para no convertirnos en marionetas de esos procesos mentales. Para no estar constantemente reaccionando a ellos y respondiendo *pasados* en lugar de Presentes.

Es una cuestión de salud. Y la salud es una cuestión de prioridad.

Todo influye en nuestro estado físico, mental y emocional. Porque lo que somos es UNA única energía. **Lo físico, lo mental y lo emocional no está separado. Es todo UNO.** Por eso, es necesario cuidar todas las partes para que ese UNO funcione de manera adecuada. Cuidar la alimentación, el descanso, el ejercicio físico, lo que escuchas, con quién te relaciones, lo que ves etc.

Cada vez que te sientas herida por las palabras de alguien, recuerda que es porque hay un pensamiento sobre ti que te estás creyendo y te está haciendo sentir así. Nadie puede hacerte sentir rechazada ni abandonada ni no valorada si tú no lo sientes ya dentro de ti.

Los demás tan sólo son reflejos de lo que hay en tu mente. De tus condicionamientos. De aquello que te estás creyendo. De aquello a lo que te aferras. Y pretender cambiar un reflejo es absurdo porque **lo que sientes, lo que opinas, lo que interpretas, tan sólo es una interpretación tuya que se basa en tus ideas.**

Lo que hay que transformar (despertar, iluminar...) no es el mundo externo, sino el interno. Y es en esa transformación individual cuando el mundo externo (que no es más que el conjunto de los mundos internos individuales) se transforma "como consecuencia de".

Sólo tu reacción a un insulto hace del insulto un insulto. Si no hay reacción, si sólo hay una escucha, la palabra llamada "insulto" se queda en una mera palabra y nada más.

Y esas palabras con capacidad para herirte si lo permites, pueden ser dichas por alguien de fuera o de ti hacia ti. Funciona igual. Si surge en tu mente el pensamiento "soy tonta", "nadie me valora", "no sirvo para nada", "me han abandonado", y NO te lo crees, no te identificas con él, no te provocará ninguna respuesta emocional.

Lo que sucede dentro nuestro es responsabilidad nuestra y de nadie más. Hasta que no nos responsabilicemos, hasta que no nos cuidemos globalmente, hasta que nuestra Salud sea una prioridad para nosotros, nos pasaremos la vida protegiéndonos de la vida, de los demás, echándoles la culpa de cómo nos sentimos, cediendo nuestro poder, nuestra libertad, y sufriendo por ello.

Viviremos a medias (como mucho). Y caminaremos con miedo. Con armaduras. Con "por si acaso".

RECUERDA:

Tanto el Cielo como el Infierno están en ti. Así que sólo tú puedes hacer algo contigo. Nadie más.

AFERRARSE A LA FELICIDAD

Cualquier estado emocional al que nos aferremos nos provocará sufrimiento. Porque no hay nada permanente. Las emociones no son estáticas. Vienen y van.

Detrás del apego, de la necesidad **dependiente** de la alegría, la paz, la dicha, placer, hay miedo. Miedo a las otras emociones que no queremos sentir. Y si hay miedo, no puede haber paz, amor, éxtasis, abundancia, plenitud.

El problema no es el qué sino el CÓMO. Cómo respondes a las experiencias de vida. Cómo vives tus emociones. Cómo reaccionas ante las reacciones de los demás. Y hasta que no estemos abiertos a vivirlo TODO, a que la Vida nos impacte, nos toque, nos acaricie, nos roce, nos quiebre, nos amolde, nos caiga, nos levante..., seguirá habiendo temor en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro Corazón.

Nadie quiere sufrir. A nadie le gusta estar triste, que le rechacen, que le insulten, que abusen de él. Pero no se trata de lo que nos gusta o no. Se trata de "lo que es". De la realidad. Y **la Realidad no es lo que a mí me gustaría que fuese**, que es distinto a lo que a ti te gustaría que fuese. **La Realidad es aquello que sucede en cada instante**, independientemente de nuestro correctos e incorrectos, de nuestros deberías, de nuestros tendrías, de nuestros juicios éticos y morales.

Aceptar lo que sucede, aceptar la Realidad, no significa estar conforme con ella. Es un estado interno de Comprensión profunda de lo que es y no es la Vida en su TOTALIDAD. Si te diagnostican un cáncer, da igual que lo consideres injusto. YA lo tienes. Y si no lo aceptas, el "cáncer" de la ira, del enfado, de la lucha que tienes CONTRA él, te provocará más malestar. Más sufrimiento físico y psicológico (no están separados).

Esta aceptación no significa que tengas que quedarte esperando en un sofá viendo los efectos que el cáncer produce en ti. Significa que tomas las medidas para intentar sanarlo, pero desde una actitud de aceptación de "lo que es", de la Realidad.

Y así con todo. Con una separación, con un trabajo, amistad, familia, enfermedad, experiencias traumáticas, la muerte...

Aceptar no significa agachar la cabeza y arrastrarte por la vida. No significa no hacer nada al respecto. **Significa elegir la paz en lugar de la guerra.**

Significa elegir tener una actitud, con respecto a la Realidad, de serenidad, de sosiego, de calma. Y, desde este lugar de paz, tomar decisiones. Porque tomarlas desde la ira, desde el cabreo, desde la venganza, desde la rabia, desde el victimismo..., es tomarlas desde el miedo. Desde el "veneno". Y ahí sólo puedes envenenarte tú y a los demás. Y al mundo que te rodea.

La Felicidad, la Paz, no es algo que se pueda comprar. Es un campo interno que se siembra, que se cultiva, que se riega, que se cuida, que se cosecha. Es decir, que se AMA. Y en ese campo, va floreciendo la dicha. La abundancia interna. La plenitud interna. Porque lo interno no tiene que ver con acumular, con poseer, con ser *alguien*, sino con todo lo contrario. Con vaciarse de uno mismo. De las etiquetas, creencias, ideologías, que nos hemos colgado y creado la identidad de "uno mismo" y que no nos permiten crecer en Libertad. Porque ese "uno mismo" que CREEMOS que somos no es más que condicionamientos que hemos recibido desde que nacimos.

No es cuestión de SER esto o aquello, sino simplemente de SER.

La Felicidad no se alcanza, no se llega, no se tiene, no se alquila, no se compra, no se vende, no se piensa, no se siente. **La Felicidad, igual que el AMOR, se ES.**

LA VIDA ES UN SUCESO BREVE

La Vida no termina con el fin de nuestra vida. Es eterna. Siempre lo ha sido. Por eso es Vida y no otra cosa...

Pero el tiempo de cada ser humano es limitado. No duramos para siempre. Y eso es lo que hace que estar vivos sean tan bello. Tan maravilloso. Tan único. Tan especial.

No lo valoramos. No somos conscientes de la importancia de estar vivos porque no somos conscientes de que la muerte nos va a llegar. Y puede hacerlo en cualquier momento. Quizás, hoy. Quizás, mañana. Nadie sabe el cuándo, pero todos sabemos que algún día será.

La vida es un suceso breve, pero intenso. Un camino por el que viajar. En el que experimentamos todo tipo de sensaciones. De emociones. De lágrimas. De risas. De amores. De desamores. Y es esa variedad de sucesos, de arribas y de abajos, de arcoíris pintado en el pecho, el que hace que amemos la vida tal y como es. Su misterio. Su desconocimiento. Su "no lo sé".

De repente, te regala un flechazo y la intensidad te explota dentro. Se te caen las armaduras, las apariencias, las máscaras, los controles. Porque ante tanto amor, ante tanta belleza, ante tanta pureza, sólo puedes rendirte. Arrodillarte ante Ella. Y disfrutar del océano con el que te baña su aroma y su divinidad.

Y, en otro de repente..., te lo arrebatara de un plumazo. Y te rompes en mil pedazos. Y ante tanto dolor, también, lo único que puedes hacer es rendirte a Él. Permitir que derribe lo que tenga que derribar de ti. Que te queme hasta las cenizas... Y que surja el nuevo ser que tiene que surgir. Y que, irremediablemente, surgirá.

Ambos "de repente" son los que nos transforman. GRACIAS a los cuales nos da tanto miedo morir, desaparecer. Porque esa intensidad, tanto para bien como para mal, es digna de ser sentida. Y es un pecado pasar por la Vida sin que nos haya atravesado en canal.

La vida es un suceso breve. Un suceso que podemos perdernos si no nos abrimos a que nos abra en absoluta profundidad. ¿Qué es lo que peor que puede pasar? ¿Que suframos? ¡Ya lo hemos hecho y aquí estamos! ¿Qué

es lo mejor que nos puede ocurrir? Que el día del último aliento no nos arrepintamos por habernos callado lo que queríamos gritar. Por haber ahogado los "te amos", los besos, los abrazos, los vínculos, la intimidad que tanto miedo nos dan. Porque son ellos, y sólo ellos, los que hacen que nuestras penas, que nuestras roturas de corazón valgan tanto la pena...

Amar. Se trata de amar. De amarnos tal y como somos. De amar la vida tal y como es. De permitir que la brisa nos acaricie las heridas. Y nos devuelva las alegrías. De mirarnos al espejo y sentir que nuestra piel se ha bebido hasta la última gota que podía beber. Que nuestros latidos no se han quedado sedientos. Ni nuestra alma hambrienta de SER.

Amar. De eso se trata. De amar hasta reventar.

¡Y que nos quiten lo bailao! ¡Y lo sentido! ¡Y lo vivido! ¡Y lo amao!

LA EVOLUCIÓN ESPIRITUAL FUNCIONA SOLA

El organismo humano funciona solo. No hay ningún "yo" que intervenga en el crecimiento óseo ni en el funcionamiento de las vísceras, de las neuronas, de los órganos. Y tampoco en su envejecimiento. Es un proceso natural del cual simplemente podemos SER CONSCIENTES.

De la misma manera, nuestra evolución "espiritual" también va por libre... Igual que van por libre los cambios de estación, la rotación de la Tierra o la transformación de la crisálida en mariposa.

Como seres humanos con Consciencia nos hemos identificado con los pensamientos que tenemos, creando así una identidad a la que llamamos "yo", a la que le colgamos una serie de atributos, definiciones (soy así o asá), etiquetas, creencias..., y una sensación FALSA de autoría. Y digo falsa porque ese "yo" no existe. No es real. Es una mera acumulación de memoria pasada. De pensamientos que surgen y a los que nos aferramos. Con los que nos identificamos y apegamos.

El libre albedrío no existe por la sencilla razón de que no hay un "alguien" que pueda tenerlo. El alguien-yo que CREEMOS que elige algo, que toma decisiones, no es real.

Es como si una ola de Mar se creyese que es ella la que elige su tamaño y la dirección que va a tomar. Como si creyese que es "alguien" separado del Mar (de la Vida) y que funciona independientemente de él.

La Vida es UNA. La Existencia es UNA. Y todo aquello que nuestros sentidos perciben como separado es UNO. UNA única energía. UN único SER. UNA única "cosa" que funciona al unísono. Que se mueve a la vez.

Aparentemente, cada uno de nosotros y del resto de seres (y no seres) es independiente y autor de lo "suyo". Pero tan sólo es una apariencia. No es que seamos interdependientes los unos de los otros, es que somos LO MISMO. La piel de nuestro cuerpo es UNA. La piel de la mano es la misma piel que la del brazo y la misma piel que la del pie. No están separadas.

Tú y yo no somos algo distinto. Nos percibimos como cuerpos distintos, mentes distintas, igual que las olas pueden percibirse distintas entre ellas. Pero todos, todas, somos la misma agua. El mismo Mar. El mismo SER. Y son nuestros sentidos los que nos "engañan" por lo limitados que son.

Porque no Ven la Realidad sino aquello para lo que están capacitados para Ver (que es muy poco).

La Evolución Espiritual funciona sola. Aquello que hacemos sucede en nosotros, pero nosotros no lo decidimos. Las decisiones son tomadas por reacción a los condicionamientos que hemos adquirido. Se toman solas. Es la naturaleza la que las toma. La vida. La existencia. El Mar, no la ola.

No puedo decidir Comprender algo ahora a un nivel profundo para que me produzca ese "clic" interno que me haga cambiar la visión y la forma en la que actúo. La Comprensión sucede por sí misma, independientemente del "yo" diminuto con el que me he identificado, que creo ser y que creo que es el autor de esa Comprensión.

Un bebé empieza a gatear por sí solo. Y a caminar también. No lo decide él voluntariamente porque tampoco sabe que es eso lo que tiene que decidir. Es igual de ignorante que nosotros. Es un proceso natural que se da por sí mismo. Y así funciona TODO el crecimiento interno, espiritual, la vida, la existencia.

La cuestión no es que nos tengamos que quedar parados sentados en el sofá. **La cuestión importante es que no hay un "yo" que decide las acciones que nuestro organismo cuerpo-mente realiza.** TODAS, sean las que sean, espirituales o no espirituales (todo es espiritual...), sanas o insanas, conscientes o inconscientes, suceden por el movimiento de la vida, de la existencia, de la naturaleza, del mar. No por el libre albedrío de la ola (de ti o de mí).

Podemos quitarnos la presión de alcanzar "lo que sea", de no estar cumpliendo nuestra misión o propósito de vida porque es imposible no hacerlo. Porque cada paso que damos, cada suspiro, cada latido, cada pensamiento, cada emoción, cada palabra, cada silencio, cada acierto y cada error son PERFECTOS. Son nuestro destino porque son lo que está sucediendo. Y no hay nada que suceda en la vida que sea incorrecto. Que esté fuera del Camino porque sólo existe UN camino para todos. Porque no hay un todos sino un UNO, aunque en apariencia, por nuestros sentidos, lo veamos como infinitas partes en lugar de como un TODO.

Todo está funcionando correctamente, aunque lo juzguemos y sintamos como mal. Como "no debería". Como "no tendría".

SER siempre somos. Porque no podemos no-SER.

Puedes descansar en Paz. En la Paz de Comprender que todo (tú incluida) está bien.

¡Y QUE NOS QUITEN LO AMADO!

Amar duele. Pero no porque el amor duela, sino porque no sabemos perder(lo). Forma parte de nuestra condición humana el apegarnos cuando amamos algo o a alguien. La química del cuerpo nos provoca un tsunami emocional que no podemos evitar. Que se nos lleva por delante. Todo un aprendizaje para mantener un equilibrio que quizás está destinado a desequilibrarse.

Cuando te abres al amor, te abres también a la posibilidad de sufrir. De que tu corazón se parta en mil pedazos. De que el vacío te arranque la plenitud de cuajo. Y de que la soledad se adhiera a tu piel. Es la otra cara de la moneda de amar y ser amado. De atreverse a amar y atreverse a ser amado.

Pero ¡qué coño! ¡Y que nos quiten lo amado! Si algo tengo muy claro, después de haber sufrido mucho por (des)amor, es que me volvería a lanzar a sus brazos. Desnuda de protecciones. De "por si acaso".

Amar (da igual el qué o a quién) es (para mí) el propósito de la vida. De la vida de cualquiera. No hay nada más maravilloso, más bello, más puro, que el amor. Y cuando lo has sentido en cada poro de tu piel, de tu Ser, no puedes elegir no amar a quien amas. No puedes renegar de él, aunque te duela o te vaya a doler.

Y es que la vida duele cuando amas con intensidad, con pasión. Cuando la vives sin preguntarle el por qué ni el para qué. Cuando te das cuenta de que Sentir es un regalo. Un privilegio que tenemos y que tanto tememos... Y que, si sientes alegría, también vas a sentir tristeza. Si sientes ilusión, también frustración.

Pero ¡qué coño! ¡Y que nos quiten lo sentido! Pasar por la vida de puntillas... ¡Eso sí que es un pecado! ¡Eso sí que es una vida perdida!

Sufrimos porque no nos comprendemos. Porque no nos conocemos. Porque no nos cuidamos. Porque no nos cuestionamos. Porque no entendemos que **el amor es libre**. Y libertad. Y que no podemos encadenarlo. Vendrá cuando quiera. Y se irá de igual manera. Y me niego a quedarme hundida con su despedida pudiendo estar agradecida por todo lo que me ha hecho experimentar. Por haberme hecho sentir tan viva. Por

haber tenido el privilegio de amar y ser amada con intensidad. Como sólo el amor puede amar. Hasta la última gota. Hasta el último latido. Hasta el último aliento. Hasta la última caricia. Hasta el último abrazo. Hasta el último beso. Hasta el último despertar...

Quien nunca ha estado enamorado hasta las trancas no puede comprender la Belleza que se activa en ti gracias a otra persona. Te deshaces por dentro cuando la ves. Los poemas ni siquiera logran rozar ese sentimiento tan profundo, tan íntimo. Te arrebató todo tu "ombligo". Toda tu razón. Todo tu sentido.

Literalmente, desapareces. Y ella pasa a ser la sangre que corre por tus venas. Y por lo que no son tus venas... Tu Hogar. Te pierdes en su mirada. Y en su caminar. Y en su voz. Y en su olor. Y en su sonrisa. Y en su "estar".

No entiendo cómo alguien puede odiar a la persona que ama. Para mí es inconcebible. No es amor eso. Es otra cosa, pero no de lo que yo estoy hablando. Por eso, el rechazo, el abandono, la pérdida es tan desgarradora. Sientes que te han arrancado una parte de ti. Que algo dentro tuyo se ha muerto. Pero incluso esa rotura de Alma es Bella porque baila al son del amor tan profundo, tan puro, que sientes.

Y aunque tus ojos sean un tsunami de lágrimas, hay un *fondo* que se siente afortunado por haber amado tanto. Por haber sentido tanto. Tanto que te asombras de cómo puedes contener dentro de ti tal cantidad de amor. Y cómo puede no ahogarte ni quemarte tanta fusión. Tanta unión. Tanta Unidad.

Si aparece esa persona, hazme un favor y ¡no huyas! Desaparece en ella y con ella. Ámala hasta reventar. Hasta que no puedas respirar. Sé valiente. Y si tiene que doler, que duela. Que **más duele no saber lo que es amar.**

Disfrútalo. Cada instante que estás a su lado. Te corresponda o no. Y que sea lo que tenga que ser.

Pero no seas tú misma la que te quites "lo amado". Porque no existe nada en esta vida más maravilloso que Amar, amar y volver a amar.

NO NECITAS NINGÚN RECONOCIMIENTO

Sólo un pensamiento te separa de la confianza, del poder, de la seguridad. Un pensamiento que te grita que necesitas que te reconozcan para ser digna de amar. Que tienes que hacer esto o aquello. Que deberías tener más. Que tienes que ser así o asá.

Un pensamiento que te CREES sin cuestionarlo. Sin mirarte al espejo. Sin escucharte. Sin ver lo que hay más allá de él. Su raíz. Su miedo. Su matriz.

En mayor o menor medida, dependiendo de lo profundo que hayamos indagado en nosotros, de nuestra Comprensión sobre qué somos, todos reaccionamos a esa creencia. Cada uno a su manera. Como ha sido condicionado.

Podemos alardear de nuestros títulos, de nuestros premios, de nuestras medallas, de los halagos que nos echan, de la cantidad de seguidores que llenan las redes con las que tanto nos enredamos..., de nuestro físico, de lo cultos que somos, de nuestra cuenta corriente, de nuestra inteligencia.

Y todo para que alguien nos reconozca. Nos valide. Nos diga "me gustas".

Y todo por un simple pensamiento. Sólo uno.

No siempre estamos en lo más alto (ni en lo más bajo). Ya sea por las hormonas, por habernos alejado de nuestro centro, porque no hemos descansado lo debido o por un eclipse o luna llena (da igual el motivo), nos dejamos llevar por esa sensación de soledad, de vacío, de inseguridad y solicitamos inconsciente, silenciosa y sutilmente amor por parte de los demás.

Y está bien así. Y no pasa nada. Es nuestra humanidad manifestándose de este modo. Nuestra ceguera. Nuestra ignorancia. Nuestra perfecta imperfección en acción.

Juzgarnos por habernos arrastrado en algún instante por algo o por alguien no tiene ningún sentido. No sirve para nada más que para infringirnos más dolor.

¿Quién no lo ha hecho en alguna ocasión? Yo sí. Y seguro que seguiré haciéndolo. ¿Y qué? ¿Quién es nadie para echármelo en cara? ¿Quién soy yo para echármelo en cara?

El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra.

Amarnos como somos en cada paso que damos. He ahí la cuestión. He ahí el tan anhelado Amor Incondicional. Aprender de las experiencias que la vida nos ofrece para desaprender lo mal aprendido. Y disfrutar todo lo que podamos de nosotros. De los otros. Y de la existencia divina que nos parió.

RECUERDA:

No necesitas el reconocimiento de nadie, a no ser que te CREAS ese pensamiento.

Ya eres digno. Ya eres todo lo que tienes que ser para amar y ser amado. Que te lo creas o no, eso ya es otra cuestión.

TOMAR DISTANCIA DEL PENSAMIENTO

No se puede aniquilar el pensamiento. No podemos hacer nada voluntariamente para parar la mente. Es como pretender que el corazón deje de latir. Los pensamientos surgen automáticamente. No son más que recuerdos almacenados. Memoria. Datos del pasado.

Se trata de tomar distancia de ellos. Y de las emociones que generan. Que van de la mano. De **crear un espacio entre el proceso mental y la Consciencia que es consciente de todo ello**. Y que es lo que en realidad somos.

Para esto está el mindfulness. La meditación como práctica para que esa distancia se vaya anclando en nosotros y para que el "estado meditativo" sea de manera natural en nosotros.

Cuando hay una distancia entre tus creencias, tus pensamientos, tus emociones y "tú", dejas de ser impulsiva. De reaccionar a la mínima. Se abre un tiempo, aunque sea mínimo, de escucha interna. De reflexión. Para así poder elegir qué dices y qué no. Qué haces y que no. Una decisión que irá más allá de lo emocional, que es como la mayoría solemos actuar.

Podremos tomar mejores decisiones. Más sabias. Más centradas. Como mantener silencio cuando nuestras palabras puedan provocar un dolor no necesario. Cuando no aporten nada. Cuando el otro esté en otra sintonía distinta a la tuya y no vaya a entenderlas. Cuando tengan ánimo de crítica, de juicio, de queja insana. Cuando deriven de la rabia, de la venganza, del resentimiento o de la frustración.

Y es que solemos arrepentirnos de lo que hemos dicho. Porque con ello, herimos. Y al herir al otro, si tenemos un mínimo de empatía, de humanidad..., también nos herimos a nosotros. Y también por lo callado. Por cobardía. Por el qué perderé. Por el qué dirán. Porque muchas veces es necesario alzar la voz. Gritar "NO". Mostrar el desacuerdo ante una injusticia. Porque si no lo hacemos, nos convertimos en cómplices de ella. Y si tenemos un mínimo de empatía, de humanidad..., también nos dolerá.

No es cuestión de eliminar los pensamientos (no se puede) sino de tomar distancia de ellos. De observarlos. Observarnos. Sin juicios. Sin juzgar nuestros juicios (que son pensamientos también). Y **desde ese lugar de**

silencio interno (aunque con ruido mental), responder a la vida de una manera más amorosa. Más pacífica.

Por eso es tan importante PARAR. Dejar de correr hacia adelante o hacia atrás y respirar el Ahora. El Presente.

Porque mientras unos escupen reactivamente su rabia al mundo (mientras se quejan de la rabia que hay en el mundo...), otros pueden usar su energía, su fuerza para transformarlo en consciencia. En Amor. En Paz.

Todos tenemos un torbellino de pensamientos en la mente. **La diferencia es que unos habitan más en la consciencia de ellos (distancia) y otros en el centro de su huracán.** Y esa "insignificante" distinción es la que crea el cielo y el infierno. Los conflictos. Las guerras. Las intolerancias. Las violencias. Las compasiones. Las unidades. Las bondades. Y los amores incondicionales.

Lo que ves fuera, eso que tan poco te agrada, no es más que la consecuencia, que los efectos de las reacciones a nuestros pensamientos.

Por eso, si quieres cambiar el mundo, empieza por cambiarte, por ESCUCHARTE a ti.

APRENDEMOS POR COMPARACIÓN

Para saber lo que quieres tienes que experimentar lo que no quieres. La comparación entre experiencias, emociones, energías, actitudes..., es la que nos permite descubrir qué quiero y qué no quiero. Ser o tener. Un valor, un principio, una pareja, un lugar, una amistad... Da igual el qué.

La vida, tal y como la percibimos, es dual. Nuestra mente es dual. Otra cosa es que podamos Comprender, podamos ser conscientes, de que esa dualidad tan sólo es una falsa percepción de nuestros sentidos. Que la Realidad es neutra. Que existe más allá de nuestra humanidad. Que no hay nada que esté separado. Que es UNA en su totalidad.

Si quieres saber lo que es la salud, en algún momento vas a tener que enfermar. Salud-enfermedad, riqueza-pobreza, dulce-salado, silencio-ruido, paz-caos, alegría-tristeza, compañía-soledad, dolor-placer, vacío-plenitud etc.

Y es la vida la que nos trae las experiencias que necesitamos para poder elegir a conciencia. Para poder aprender y con ese aprendizaje moldear nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra personalidad.

Es como si todo lo que nos sucede nos diera la posibilidad de ser mejores. Siendo mejores aquello que es más acorde a nosotros. Aquello que nos hace vibrar. Sentirnos felices. Vivir en paz, con nosotros mismos principalmente y, como consecuencia, con los demás.

SER... sin juicios, sin máscaras, sin dependencias, sin el personaje que nos hemos creado para agradar.

SER Libertad.

Y para ello nos equivocaremos. Porque esos tropiezos, esa ignorancia, esas imperfecciones, esos defectos..., forman parte del aprendizaje. Son una cara de la misma moneda. No existe sabiduría sin caídas. Porque la sabiduría se trata de saber. Y el saber implica la experiencia de "por aquí no".

Así que sea lo que sea lo que la vida te traiga, **lo peor que te puede pasar es que aprendas** una lección más que te acercará más a tu esencia. A tu felicidad. A tu paz interior. **Y eso... es lo mejor que te puede pasar.**

HACER LO QUE TE IMPORTA DE VERDAD

Cada uno es como es. Incluidos nosotros mismos. Y pretender que el otro sea a mi imagen y semejanza es ignorar cómo funciona la vida. Como funciona nuestra humanidad.

El amor, el respeto, la aceptación empieza por uno mismo. Por estar en aquellos lugares, con aquellas personas con las que sentimos que podemos ser nosotros mismos. Con las que podemos ser libres de expresar cómo nos sentimos sin miedo a ser juzgadas. Aquellas que no nos están intentando cambiar. Ni arreglar. Ni sanar.

No podemos encajar con todo el mundo. Y eso no significa que el otro sea culpable de nada. Ni yo tampoco. Sólo significa que nuestras energías no fluyen cuando se *tocan*.

Empeñarnos en quedarnos donde no es nuestro sitio es empezar una lucha interna y externa. Es perder la serenidad, el equilibrio y la paz.

Dejar de ser uno mismo para agradar a los demás, para pertenecer a un grupo, a una piel, a un corazón..., es no respetarse. Es no amarse. Es perder la Esencia. La libertad. Es el peor error que podemos cometer si queremos ser felices y que la alegría, la dicha, la plenitud... reine en nuestra vida.

Hacer lo que te importa de verdad. He ahí la cuestión. No lo que les importa a los demás. No lo que quieren los demás. Lo que TÚ sientes. Lo que a ti te apetece. Y quizás eso implique decir NO unas cuantas veces. Pues **¡bienvenidos los NOes que son un SÍ para ti!**

Escúchate constantemente. El cuerpo te habla a través de sensaciones. Te está susurrando por dónde tienes que ir y por dónde no. Lo que es mejor para ti en cada instante. Lo que necesitas.

Somos nosotros los que nos juzgamos. Los que nos forzamos a ser como "quien sea" quiere que seamos para ser aceptados, amados. Y en ese esfuerzo, en esa incoherencia interna, en ese conflicto que nos generamos, sufrimos. Nos perdemos. Nos alejamos de lo que somos en realidad.

Si quieres estar sola, quédate sola-CONTIGO. No tienes que ser como la mayoría de la sociedad es. No tienes que beber alcohol porque casi todo el mundo beba alcohol. No tienes que cotillear ni criticar ni juzgar porque quien está enfrente tuyo lo haga. No tienes que rodearte de gente cuando lo que te apetece es estar contigo misma.

Deja que hablen. Que digan. Que juzguen. Que no te respeten. El comportamiento y actitud de los demás no tiene nada que ver contigo. Es cosa de ellos.

Tú sólo tienes que responsabilizarte de lo tuyo. De cómo reaccionas ante la vida. Ante las circunstancias. Ante los demás. Ése es tu único cometido.

La vida nos va moldeando. Y si se lo permitimos, y si somos conscientes y humildes, nos hará mejores. Nos limará las asperezas. Las imperfecciones. Nos recolocará en nuestro centro. Nos iluminará las sombras. Los rincones oscuros en los que hemos escondido heridas que tienen que sanar para que podamos caminar más ligeros. Con menos miedos.

¡Haz lo que te importa de verdad! Sea lo que sea. Que la vida son dos días y no estamos para gastar tiempo ni energía en cosas, lugares, personas que no son para nosotros. Que no hablan nuestro *idioma*.

Y da igual si esa persona es una amistad que tienes que soltar, un familiar, una pareja, un amante, una afición o "lo que sea". No somos estáticos. Somos constante cambio. Y lo que ayer iba contigo, quizás hoy ya no va. Y necesitas ser honesta y valiente para decir ADIÓS al pasado. A lo que "ya no es" para ti.

No pierdas el tiempo o tus alas se marchitarán y te olvidarás de cómo Volar.

Tu vida, tu responsabilidad.

VIVIR EN PAZ NO ES HUIR DEL CONFLICTO

El Mar no huye de sus olas. De su furia. De su tempestad. Las incluye. Las acoge. Les ofrece un Hogar en el que SER. En el que SER Libertad.

La Vida es un TODO donde nada está separado, aunque así lo perciba nuestra mente. Nuestros sentidos. Y pretender luchar contra "lo que es", contra la realidad, contra lo que está sucediendo-siendo en este instante, es una batalla perdida y un sufrir por sufrir.

Desde que nacemos, estamos siendo condicionados, adoctrinados, programados. Por nuestros padres, por la escuela, la sociedad, el país, la cultura, la religión. Nuestra mente se llena de creencias sin que podamos hacer nada por impedirlo. Y la mayoría de ellas nos limitan. Nos alejan de quién somos en realidad. Nos ahogan el alma. Nos asfixian la esencia. Nos ponen una mordaza en el respirar.

Las ideologías, los nacionalismos, los ideales de perfección del cuerpo, de la mente y del espíritu nos roban la paz interior. La alegría. La felicidad. No los hemos elegido. Ni siquiera escogemos nuestro nombre. Ni la bandera a la que tanto veneramos. Ni siquiera somos conscientes de que mueven nuestros hilos. De que no tenemos libre albedrío.

Le echamos la culpa al mundo, al sistema, al gobierno, a nuestros padres, a nuestros jefes, amantes, parejas... Pero esas creencias están en nuestra mente y sólo la investigación, cuestionamiento y "limpieza" de ellas por NUESTRA PARTE puede darnos la libertad que tanto anhelamos. **Una Libertad que no nos puede arrebatar nadie y que nadie nos puede otorgar. Sólo nosotros mismos.**

Vivir en Paz es un estado interno, no externo. No tiene nada que ver con el mundo. Con lo que experimentamos, sino con el **CÓMO** lo experimentamos. Y ese cómo nos pertenece. Es nuestra responsabilidad. Y su raíz habita en esas creencias, ideologías, programas, condicionamientos que hacen que estemos apegados, aferrados a "lo que sea". Y que en cuanto alguno de ellos no se cumple, nos hace temblar los cimientos de una falsa seguridad que nuestra mente ha creado ahí. En esa **ilusoria identidad** que nada tiene que ver con quién somos en realidad.

El problema no es el problema sino tu reacción ante él. La interpretación que haces de él. La batalla que empiezas contra ti mismo. Contra la vida. Una vida que eres tú también.

Pretendemos excluir de la vida algo que YA forma parte de la vida. Y ésta es la causa de nuestro sufrimiento. No algo externo a nosotros.

Cuando nuestro orden mental, el que esperamos, se deshace, nos deshacemos nosotros con él. Y nos volvemos víctimas, jueces de nosotros mismos. Nos convertimos en nuestros propios maltratadores porque nuestro ideal de perfección (que ha sido absolutamente impuesto y es utópico) no lo alcanzamos. O lo perdemos en cualquier momento. Y entonces nos juzgamos por no ser como nos han dicho que tenemos que ser. Como nos hemos CREÍDO y aceptado que tenemos que ser para ser dignos de ser amados. Y nos condenamos. Y nos castigamos. Y nos culpamos una y otra vez.

A la única persona a la que debemos temer es a nosotros mismos pues es en nosotros mismos donde habitan todos los miedos que nos hacen ser infelices. Que no nos permiten sentirnos libres. Que no nos dejan respirar en paz. Y la paz que ya ES en nosotros pero que está velada, ensombrecida, por esas creencias-condicionamientos que hemos adquirido sin que diésemos nuestro permiso.

No se trata de huir de los conflictos sino de abrirnos a ellos y VER qué nos están señalando. Qué herida no hemos sanado. Qué creencia nos está limitando. E iluminarla. Y soltarla. Y seguir caminando. Y aprendiendo. Y desaprendiendo. Y conociéndonos. Y amándonos tal y como somos. Y aceptando nuestros defectos. Nuestras imperfecciones. Nuestra vulnerabilidad. Nuestra divina humanidad.

Así que apuesta radicalmente por la Vida. Por TODA Ella. Pues tú eres ella. Una parte de su Creación. Igual que la ola es parte del Mar. Igual que la ola ES el Mar.

Todos estamos en el mismo barco. Todos somos el mismo barco. Todos hemos sido condicionados por el mismo barro... Y la mayoría ni siquiera es consciente de ello. Y hasta que no eres consciente de que eres tú el que te haces sufrir, el que te provocas esas emociones que tan poco te gustan, el que te disfrazas de víctima y de juez, no puedes empezar a cambiar esos programas que están instalados en tu mente. Seguirás moviéndote con el

rebaño de la inconsciencia. De los que se quejan, critican, juzgan y culpan "a quién sea" por cómo se sienten. Por no ser felices. Por no ser libres. Por no poder dormir y vivir en paz.

Hasta que no asumas tu responsabilidad para contigo, hasta que no DESPIERTES del sueño colectivo e individual en el que TODOS estamos metidos, no sabrás que tanto el infierno como el cielo están en tu mente. Y que sólo tú puedes transformarla con Consciencia, paciencia, honestidad, valentía, compasión y amor incondicional.

Olvídate del otro. Nada ni nadie puede salvarte, excepto tú. Porque **de quien te tienes que salvar es de ti.**

No huyas de los conflictos. Úsalos para descubrirte. Para investigarte. Para conocerte. Para iluminar los puntos ciegos que aún existen en tu Mirada y que impiden que la alegría, la abundancia y la dicha sean en tu vida.

Y antes de señalar la paja del ojo ajeno, mírate al espejo. Y observa la tuya. Y cuando ya no tengas nada que te ciegue, entonces sé Ejemplo. Y no Juez del que aún es ciego y no puede Ver.

EL TIEMPO SOLO EXISTE EN LA MENTE

Ni el pasado ni el presente ni el futuro. Todos son tiempos que la mente crea. Ni siquiera el Ahora es real.

¿Qué es el pasado? Recuerdos. Memoria. Pensamientos.

¿Qué es el futuro? Imaginación. Ilusión. Proyección. Pensamientos.

¿Qué es el presente? Nada. Porque lo que nos está sucediendo en el "presente", en el "ahora", en el "instante", deja de estar sucediendo en el momento en el que sucede.

El tiempo no es más que el fluir de la vida. Que el oleaje del Mar. No hay nada que sea estático. Permanente. Excepto el cambio. Y *el cambio* no para... de moverse.

En cuanto Comprendes que el tiempo es una invención humana, un lenguaje que usa la mente para que nos podamos comunicar, puedes VER que aquello a los que nos aferramos, nuestras historias, traumas, heridas, miedos, no son más que pensamientos que surgen en nuestra mente y que nos Creemos. Y al creérnoslos, les otorgamos la verdad absoluta.

Un sólo pensamiento que te crees es el que te separa de la paz. Tan sólo eso. No tienes ningún problema. Ninguna tara. Ninguna imperfección. Para CREER eso, tienes que estar comparándote con tu ideal de perfección. Un ideal que, de nuevo, no es más que un conjunto de creencias que se han instaurado en tu mente, que las has aceptado inconscientemente, desde que naciste. Por la sociedad, tus padres, la religión, la filosofía, el colegio, la cultura, la espiritualidad... Todos hemos sido condicionados. Y seguimos siéndolo día tras día si no somos conscientes de ello y cuestionamos aquello que vemos y escuchamos (de nosotros mismos y de los demás).

Cuando éramos pequeños no podíamos elegir en qué creer y en qué no. Nacimos limpios. Puros. Y día tras día, nos fueron enseñando lo que debíamos ser y no ser para ser amados. Si te portas bien, te premio. Si te portas mal, te castigo. Y así se fue forjando nuestro sistema de creencias que es el que nos hace sufrir porque en cuanto no lo cumplimos, en cuanto dejamos de ser lo que nos dijeron (y creímos) que debíamos ser, nos juzgamos a nosotros mismos, nos castigamos y nos convertimos en

nuestra propia víctima. Con el sufrimiento que ello conlleva y la ausencia de poder personal.

Pero ahora somos adultos y nuestra Consciencia puede permitirnos cambiar ese sistema de creencias que nos aleja de la alegría, de la felicidad y de la paz. Es nuestra responsabilidad. Nuestra salvación. La pócima mágica que tanto le reclamamos a un gurú o a un Dios.

Hasta que no asumamos que somos nosotros los responsables de TODO aquello que sentimos, que es un efecto de todas esas creencias, ideales de perfección con los que caminamos por la vida, seguiremos echando la culpa a "lo que sea" y a "quien sea" de nuestras tristezas, frustraciones, rabias, iras, celos, envidias, vacíos, soledades e infelicidades.

Todos anhelamos la Libertad, pero la mayoría la buscan fuera de sí mismos. Se creen que, cambiando el mundo exterior, serán libres. Pero la Libertad real que todos buscamos no tiene nada que ver con el reflejo del mundo, sino con la libertad que nos estamos arrebatando nosotros a nosotros mismos continuamente debido al sistema de creencias que tenemos.

La única manera de ser uno mismo, de ser libre, de vivir en paz, en felicidad, es echar por tierra ese sistema de creencias. Cambiarlo por otro que nos permita ser nosotros mismos. Que destrone al juez y a la víctima interna que no nos deja respirar. Volar.

El tiempo sólo existe en nuestra mente. Y si no es real, nada de lo que estamos pensando lo es. Y si nada de lo que estamos pensando es real, ¿qué sentido tiene sufrir por ello?

Lo que pasó, pasó. Lo que tenga que pasar, ya pasará. Lo desconocemos. Lo que está pasando ahora, eso es la Vida. Y tanto el placer como el dolor te están señalando que estás vivo.

No puedes vivir, disfrutar, tocar, las cosas del ayer. Ni las del mañana. Es Hoy cuando respiras. Es hoy cuando comes. Cuando duermes. Cuando abrazas. Cuando cantas. Cuando bailas. Cuando besas. Cuando te ríes. Cuando lloras. Cuando te emocionas. Cuando amas.

Es el anhelo de un pasado o de un futuro lo que te impide gozar de la Belleza que ante tus ojos está floreciendo en cada instante. Y no la VES, porque estás prestando atención a unos pensamientos que son los que te

están haciendo sufrir. No son los hechos, son los pensamientos. Los recuerdos. Recrearlos.

Los hechos suceden una vez. Te duelen una vez. Pero son tus recreaciones mentales las que te hacen sufrir durante años.

Así que, pudiendo escoger la paz, ¿por qué y para qué escoger la guerra?

Consciencia. Acción. Repetición. Nuevo hábito. Nuevas creencias sanas.

El Mundo cambiará cuando cada ser humano se responsabilice de sí mismo, se cuestione cada una de sus creencias y las cambie por otras que les den paz, alegría, felicidad. Ni antes. Ni después.

CADA UNO ENSEÑA LO QUE SABE

Y eso no significa que "lo que sabemos" sea Sabiduría. Sólo es lo que conocemos en ese momento. Lo que nos ha sido enseñado y nos hemos creído. Con lo que hemos pintado nuestra identidad. Nuestra piel. Aquello que creemos ser. Que creemos tener que ser para ser dignos de SER...

La cuestión es: **¿estamos seguros que aquello que creemos y en lo que creemos es la verdad?** ¿Nos atrevemos a cuestionar todas y cada una de las creencias que hemos heredado de nuestra familia, de nuestra cultura, de nuestra religión, del país en el que hemos nacido, de la sociedad que nos rodea? ¿Nos atrevemos a poner en duda la existencia del Dios, divinidad, a la que rezamos? ¿Nos atrevemos a mirar con lupa aquello que creemos ser, las etiquetas de nos colgamos, las definiciones con las que nos identificamos y que nos hacen sentir que somos algo, alguien y que pertenecemos a "lo que sea"?

¿Nos atrevemos a abrirnos a la posibilidad de que nada de en lo que creemos, incluida la identidad que nos hemos forjado, sea verdad?

Cada uno enseña lo que sabe. Cada uno ES lo que CREE ser. Y eso no significa que sea lo que cree ser. Sólo significa que se lo ha creído...

Cualquier emoción que no sea amorosa, que te haga perder la paz, la alegría, la felicidad, es motivada por un pensamiento que te estás creyendo y que es mentira. Porque la Verdad te hace sentir feliz, bien. No te provoca sufrimiento. Ni ira. Ni rabia. Ni envidia. Ni celos.

Eso no significa que haya emociones correctas e incorrectas. Las emociones existen y sólo por eso ya son perfectas. Pero lo natural en la vida no es sufrir la vida, sino disfrutarla. No es sobrevivirla, sino vivirla.

Hacemos lo que podemos con lo que sabemos. Pero eso no significa que tengamos que conformarnos con sufrir pudiendo no hacerlo. El sufrimiento es un efecto que produce nuestra mente cuando estamos rechazando la realidad. Cuando entramos en lucha con ella. Siendo ella también nosotros mismos. Cuando nos estamos creyendo una mentira. Un pensamiento heredado que nada tiene que ver con "lo que es", sino con el juicio-condena-castigo de "lo que es". Siendo "lo que es" también nosotros mismos...

AMARSE significa aceptarse, respetarse, en cada instante. Pienses lo que pienses. Sientas lo que sientas. Hagas lo que hagas. El bien y el mal son una creación mental. No tienen nada que ver con la Vida. Con la Realidad, que es absolutamente neutral. La Vida, Dios, el Amor o como lo llames, no juzga. No condena. No castiga. No victimiza. Ese dualismo lo ha creado el ser humano. Pero que haya sido creado, no significa que sea verdad.

¿Cómo puede ser Verdad algo que te hace sufrir? **La Verdad libera, no esclaviza. Son las mentiras las que te amargan.** Y es responsabilidad de cada uno de nosotros dismantlar el sistema de creencias-mentiras con el que hemos sido condicionados, programados, domesticados, desde que nacimos por parte de todos los que nos rodeaban. Los mismos que, a su vez, fueron igualmente condicionados de la misma manera.

El Ser Humano ha CREADO un mundo de sufrimiento que se va heredando de generación en generación. Un mundo exterior que es un reflejo del mundo mental interior de cada individuo. Por eso EL CAMBIO EMPIEZA POR UNO MISMO. Por cambiar su mundo interno. Su sistema de creencias. Por cuestionarse a sí mismo. Por amarse y respetarse tal y como es para así reflejar ese amor y ese respeto al mundo exterior.

Y hasta que no se rompa ese patrón generacional, esa ignorancia, esa inconsciencia, seguiremos creando lo mismo. Con distinta piel. Con la misma raíz y, por lo tanto, las mismas consecuencias.

Tu sufrimiento, mi sufrimiento, es tu creación. Es mi creación. No viene causado por nada ni por nadie de fuera, sino por creerte lo que te crees. Por creerme lo que me creo.

Todos estamos metidos en un sueño del que la mayoría ni siquiera sabe que está soñando. Un sueño porque aquello que vemos, que interpretamos, no es lo que ven nuestros ojos, sino lo que CREE nuestra mente. Y cada uno de nosotros está viviendo su sueño particular.

Yo no te veo a ti, veo a la imagen que tengo de ti. Y cada persona que te ve, no te ve a ti sino a la imagen que tiene de ti. Da igual que sea tu padre, tu madre, un amigo, tu pareja, un compañero. Da igual que crean que te conocen profundamente. Ven lo que interpretan según sus creencias, según su historia, según sus miedos, según su sueño. Y eso, no tiene nada que ver contigo. Y tú, haces lo mismo con ellos. No los ves a ellos, sino a la imagen mental que tienes de ellos.

Lo mismo sucede con nosotros mismos. No nos vemos a nosotros realmente sino a la imagen de nosotros que hemos creado en nuestra mente con todos los "tendrías y deberías" ser que nos han ido inculcando día tras día y hemos aceptado como verdad.

Esa identidad, ese ideal, que pretendemos ser, que fingimos ser, que anhelamos ser, que no logramos alcanzar porque no es real..., no es lo que somos. Y, al no ser lo que realmente somos, sufrimos por ello. Por intentar ser la imagen de nosotros mismos que tenemos en nuestra cabeza. Una imagen que es una mentira. Una ilusión. Un pensamiento, una idea, que nos creímos y seguimos creyendo y al que le hemos otorgado la etiqueta de Verdad.

La mayoría de los seres humanos ni siquiera sabe por qué sufre. Le echa la culpa a sus padres, a sus traumas, al sistema, a su pareja, a los políticos, a "lo que sea". Pero la raíz del sufrimiento humano es la misma para todos. Y no tiene nada que ver con nada ni nadie externo. Tiene que ver con los pensamientos que nos creemos de nosotros mismos. Con la falsa identidad que cada uno de nosotros nos hemos creado para poder ser aceptados, amados.

Cada uno enseña lo que sabe. Y lo que sabemos la mayoría es NADA. Y nos CREEMOS que lo sabemos todo. Y **hablamos, y opinamos, como si supiésemos algo de lo que estamos hablando cuando ni siquiera sabemos "quién somos".**

RECUERDA:

El cambio siempre empieza y acaba por uno mismo.

EL PRECIO A PAGAR POR LA LIBERTAD

El mundo no es igual para todos. Sería lo ideal, pero lo ideal no es siempre lo real. Sigue habiendo racismo, xenofobia, homofobia, sexismo. Desigualdades por todas partes. En unos lugares más que en otros. Pero haberlos, haylos.

Estamos en constante evolución hacia ese Ideal de Perfección Humana. Humana de "humanidad". De sensibilidad. De respeto. De tolerancia. De empatía. De compasión. De paz. Una evolución que tiene que ver con la Consciencia que desarrolla cada ser humano a lo largo de su vida. En su día a día.

Y en esa evolución hay diferentes niveles de consciencia. Y todos conviviendo bajo el mismo Cielo. Sobre la misma Tierra. Lo que significa que los diferentes tipos de consciencia van a chocar unos con otros. Lo que significa que vamos a tener que pagar un precio cada vez que demos un salto hacia la Libertad.

La pregunta que tenemos que hacernos todos es:

¿Estamos dispuestos a pagar ese precio? ¿Estamos dispuestas a ser rechazadas, no aceptadas, desterradas, insultadas, quemadas, incomprendidas, abandonadas para lograr nuestra libertad? ¿Para que nadie pisotee nuestros derechos y nuestra dignidad?

Todos queremos ser libres, pero pocos están dispuestos a pagar el precio. Y se callan cuando hay que hablar. Y se echan atrás cuando hay que dar un paso adelante. Y prefieren que sean otras las valientes, las que se mojen, las que hablen alto y claro, las que paguen el precio, para que ellas puedan recoger los frutos sin haber movido un solo dedo.

Nadie dijo que fuera a ser fácil. Si lo fuera, todo el mundo lo haría. Y casi nadie lo hace. El miedo se apodera de ellos. De ellas. Y buscan cualquier excusa, justificación, para autoengañarse. Para no asumir que lo que en realidad están siendo es cobardes. Que no se atreven. Y ésa es su decisión. Su libertad. Y su precio a pagar, el de saberse sumisa a los mandatos de la sociedad. El de saberse sin integridad, sin seguridad, sin poder personal para hacer lo que, en su corazón, en su foro interno sienten que deben hacer.

Aquellos, aquellas, que se alzaron, que se rebelaron, son las que propiciaron el cambio de Consciencia en cada generación. Son las que movieron montañas de creencias con su fe en ellas mismas. Se UNIERON para ser más fuertes. Porque la Unión hace la fuerza. Y la fuerza es la que empuja al resto de la sociedad, del mundo, que las está viendo ACTUAR, a soltar también sus cadenas. Son el ejemplo que todos y todas necesitamos para abrir los ojos, la mente. Para despertar de nuestra ceguera. Para dejar la inconsciencia atrás y dar un paso más hacia ese Ideal de Humanidad.

El aleteo de una mariposa puede provocar un tsunami al otro lado del mundo. Y mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo.

Todo tiene un precio. Cada elección que realizas lo tiene. Hablar se paga. Callar, también.

Así que pregúntate y respóndete:

¿Cuál es el precio que prefieres pagar tú?

TU VISIÓN ESTÁ LLENA DE MENTIRAS

Caminamos Viendo el Mundo, a los demás y a nosotros mismos a través de unos Ojos que están llenos de todos los condicionamientos, creencias, ideologías que hemos recibido desde que nacimos. Que ni siquiera sabemos que mueven nuestros hilos. Que no hemos cuestionado ni un sólo día.

Y a esa Visión, que se basa en las mentiras que nos contaron y aceptamos como certezas, la llamamos "nuestra verdad". Una "verdad" que somos capaces de defender hasta perder la alegría, la paz, la felicidad y la libertad con la que nacimos. La que nos ES natural.

Cuando miramos a alguien, no le vemos a él. A ella. Vemos el reflejo de nuestras creencias. De nuestros miedos. De las heridas emocionales que nos sangran por dentro.

Cuando nos miramos al espejo, no nos vemos a nosotros. Vemos el reflejo de lo que fingimos ser. De lo que nos dijeron que teníamos que ser. De lo que creemos que tenemos que ser.

Y así está la mayoría de los seres humano viviendo. Creando un sueño de sufrimiento, de tristezas, de celos, de envidias, de adicciones, de dependencias. Donde se ignora lo que es el Amor verdadero. Donde se ignora qué es amar de manera incondicional. Que es como sólo el Amor puede amar. Porque es un mundo en el que se transmite el conocimiento del miedo de generación en generación. Un miedo que nos aleja de las emociones que forman parte de nuestra naturaleza. Las que tienen los niños ANTES DE ser domesticados, programados, maleducados, por los adultos ya adulterados...

Nos enseñan que "sufrir es normal". Y no lo es. **El sufrimiento no forma parte de la Vida. Forma parte de una mente que ha sido programada para sufrir. Que no es lo mismo.**

Y para salir de esa programación en la que todos estamos es necesario cuestionarse TODAS las creencias que tenemos. Todas nuestras "verdades". Todo lo que creemos ser. Todo lo que creemos que no podemos ser. Cuestionar nuestra identidad, las etiquetas que nos hemos colgado, nuestros roles, nuestros correctos e incorrectos, nuestros buenos

y malos, nuestros "mandamientos", nuestras ideologías, nuestros "tendrías", nuestros "deberías". Porque la mayoría de ellos no son más que mentiras. No son más que creencias que nos limitan. Que nos alejan de quién somos en realidad. De lo que éramos antes de ser domesticados, condicionados por una sociedad enferma que desconoce que lo está. Que nos arrebatan la dicha, la abundancia, la paz, la felicidad, la alegría, el amor y la libertad que tanto buscamos fuera. En el trabajo, en el dinero, en el sexo, en la religión, en Dios, en un gurú, en una droga, en otro corazón, en el más allá..., en otra piel.

Y nos frustramos una y otra vez porque no la alcanzamos. Porque lo externo puede darnos un subidón, pero todo acaba volviendo a su lugar. Porque **nada de fuera nos puede dar lo que YA SOMOS por naturaleza.** Porque estamos buscando en el sitio incorrecto. Porque lo que anhelamos, que es nuestro real "quién soy", está Dentro, no fuera. ES dentro, no fuera. Pero está velado, enmascarado, ocultado, tras todos esos condicionamientos-programas-mentiras-creencias con los que hemos CREADO un "quién soy", una identidad falsa, ilusoria, irreal. Y por eso la sufrimos. Porque **jamás podemos ser lo que no somos. Y el intento de ser lo que no somos, con el abandono hacia nosotros mismos que implica, es el que nos hace sufrir.**

Nadie nos puede hacer sufrir. Y nadie nos puede hacer feliz. Es nuestra mente la que CREA el cielo y el infierno. Nuestro cielo y nuestro infierno.

La Vida es nuestra CREACIÓN. Y si estamos viviendo un infierno, si estamos sufriendo, es porque nuestra mente está creyendo en mentiras. Y es nuestra responsabilidad hacernos cargo de lo que nos creemos y de sus consecuencias. Porque es nuestra mente la que lo hace, no la de los demás. Cada uno es responsable de su "sueño particular". De su "infierno".

Nadie te puede salvar de ti, excepto tú.

Tu Visión está llena de mentiras. Y la mía, también. Y hasta que no seamos Conscientes de ello, no podremos empezar a cambiar(nos). A transformar nuestro sueño de sufrimiento en un sueño de amor, de paz, de alegría, de felicidad y de libertad.

En lugar de echarle la culpa al mundo, al sistema, a tus padres, a tu pareja, a tu jefe, a tu vecino, a los haters, a lo que te sucedió en el pasado, a

"quién o qué sea" de tus circunstancias, de tus heridas emocionales, de tu sufrimiento, de tu ansiedad, de tu infelicidad, OCÚPATE DE TI. Pues sólo tú eres el responsable de lo que estás creando. De lo que estás sintiendo. De lo que estás CREYÉNDOTE.

Tu Vida. Tu Creación. Tu Responsabilidad.

LAS DECISIONES QUE TOMAMOS

Estamos donde estamos por las decisiones que hemos tomado a lo largo de nuestra vida. Por las que seguimos tomando instante a instante. Cada decisión abre un camino nuevo que no sabemos hacia dónde nos llevará. Tiene sus consecuencias. En nosotros mismos y en los demás. Y es algo a asumir pues elegimos con total libertad. Así que **donde estamos es únicamente nuestra responsabilidad.**

Podemos decir sí o podemos decir no. Podemos hablar o podemos callar. Podemos irnos o nos podemos quedar. La Vida es un laberinto de posibilidades que nos está mostrando constantemente quienes CREEMOS que somos para que podamos, de nuevo, elegir si seguir siendo ese personaje o cambiarlo por otro que consideremos mejor. Que nos vaya a aportar más paz, dicha, salud y alegría.

No decidimos qué pensar ni qué sentir, pero sí qué hacer con ello. **CÓMO respondemos a la vida. Cómo reaccionamos ante los sucesos que nos acontecen. Ante un insulto. Un rechazo. Una crítica. O ante un halago.**

Decidimos empezar una relación o no hacerlo porque no nos conviene. Decidimos alimentarnos de manera saludable o no. Decidimos beber alcohol, fumar, drogarnos o no. Decidimos tener unos determinados hábitos. Decidimos cambiarlos o no cambiarlos. Decidimos dejar un trabajo en el que no somos felices. Decidimos descansar. Decidimos cuidarnos. O no hacerlo. Decidimos ser honestos con nosotros mismos, no mentirnos, no culpar a los demás de lo que sentimos, no criticar, no juzgar. O todo lo contrario.

Son las decisiones que tomamos. Consciente o inconscientemente. Pero son nuestras y de nadie más. Y son las que marcan nuestro Presente. Nuestro destino. Y nuestra felicidad.

No preguntes a nadie lo que tienes o no tienes que hacer. Es tu vida y sólo tú puedes responderte. Es tu decisión. Es tu responsabilidad.

LA ALEGRÍA ES TU BRÚJULA

No contemplo la Vida sin alegría. Lo que no significa que los momentos de tristeza, de cansancio, de agotamiento, tengan que ser rechazados, juzgados, condenados.

Disfrutar de lo que haces. **Poder expresARTE, mostARTE tal y como eres allá donde estás.** Sentirte libre para ser quién eres. Jugar de nuevo, como si fueras un niño que no les teme a las miradas, a los tendrías que ser así o asá. Un niño que se dedica a experimentar. Que no tiene metas que alcanzar. Que ya se siente perfecto porque la imperfección aún no ha sido tatuada en su mente. Ni en su corazón. Ni en su piel.

Jugar, disfrutar, cantar, bailar, SER. **La alegría es una consecuencia de soltar la imagen que crees que deberías tener para ser aceptado, amado.** Una imagen que has ido creando en tu interior desde que naciste. Que la sociedad, tus padres, el sistema, la escuela, la cultura, la religión, la han ido moldeando. Que te limita. Que te ahoga. Que te asfixia porque no es lo que tú eres en realidad. Porque tienes que estar fingiendo ser otra persona que no eres. Porque como no lo puedes llegar a ser, porque no es lo que eres, el juicio, la condena y el castigo se apoderan de ti hasta hacerte desfallecer.

Deja atrás tus "deberías", tus ideales de perfección, y simplemente DISFRUTA de lo que la Vida te está regalando a cada instante: ¡estar vivo! Y es que sólo estando vivo puedes amar. Y ser amado. Principalmente, por ti. De ti hacia ti. Porque si tú no te amas tal y como eres, con tus luces y tus sombras, con tus subidas y tus bajadas, nadie podrá hacerlo. Porque no te crearás digna de ser amada. Y esa creencia, inconscientemente, provocará rechazo en cualquier signo de amor externo que te quiera llegar.

No puedes dar lo que no te das ti misma. Y no puedes recibir lo que no recibes de ti misma.

Olvídate de reclamar amor en los demás y OCÚPATE de reclamártelo a ti. De dártelo a ti. De manera incondicional. Porque es como el Amor únicamente puede amar.

No contemplo la Vida sin alegría. Así que en aquellos lugares, con aquellas personas, con las que no puedo ser yo misma, en las que no puedo jugar la vida, en las que no puedo aprenderla divirtiéndome a cada paso que doy (en la medida que se pueda), es necesario que diga que NO. Y me vaya para no perderme en una máscara, en un disfraz, que no me deja brillar. Que me arrebatara la luz.

Es nuestra responsabilidad quedarnos donde no nos sentimos juzgados e irnos de donde perdemos libertad de SER. Porque **la única persona que nos quita la libertad somos nosotros mismos al intentar encajar donde no encajamos**. Al ponernos una mordaza en la boca para no ser rechazados. Abandonados. Y por ese miedo, por CREER que necesitamos algo o a alguien ajeno, acabamos abandonándonos a nosotros mismos. Que es el peor abandono que podemos tener.

La Vida está para disfrutarla. Y es el Camino el que se tiene que disfrutar. Porque si no disfrutas el Camino, el destino habrá sido en balde. Y tampoco lo podrás gozar.

RECUERDA:

La alegría es tu brújula. No tienes que ser perfecta (ya lo eres siempre). Sólo tienes que SER.

TUS JUICIOS TIENEN QUE VER CONTIGO

Aquello que juzgas de los demás es lo que juzgas de ti mismo. Y no es que sea incorrecto juzgarse. La cuestión es QUÉ estás juzgando. Si ese juicio es sano o no. Sano en el sentido que tiene sentido... cuestionarse tu actuación.

Si has insultado, si has menospreciado, si has criticado, si has callado cuando tenías que hablar, si has hablado de más, si has sido deshonesto, si has mentido..., lo normal, lo humano es sentirse mal por ello. Ese juicio, esa culpa, es adecuada porque te lleva a rectificar. A pedir perdón. A aprender. A que ese dolor te recuerde que por ahí no es...

Pero juzgarse por ser como eres, por no tener-ser el ideal de perfección que tiene la sociedad en la que vives (ni el que tienes tú mismo), por no tener los hábitos que tienen la mayoría, por tener unos gustos distintos al de los que te rodean, por tener otra tendencia sexual, otras creencias, por cuidarte, por priorizarte, por elegirte a ti, por defender tu verdad sin dañar a nadie..., es sufrir para nada. Son juicios consecuencia de un condicionamiento adquirido desde que naciste. De una imagen de "perfección" que te han inculcado. De unas creencias que te arrebatan libertades.

Así que DATE CUENTA de si tus juicios, críticas, hacia los demás tan sólo son un reflejo de lo mal que te tratas a ti mismo o si tienen algún sentido común (o no común, pero Sentido).

A veces, tomamos decisiones, actuamos de una forma con la que en el fondo no estamos de acuerdo (por avaricia, por conseguir algo, por cobardía...). Y cuando alguien nos planta en la cara (consciente o inconscientemente) esa incoherencia nuestra, nos ponemos a la defensiva con esa persona. Le echamos la culpa con mil y una excusas por sentir una culpa que es sólo nuestra y de nadie más. Que tiene que ver con no estar actuando como consideramos en realidad que debemos actuar.

La Honestidad implica asumir nuestros errores. Nuestras incoherencias internas (en las que todos caemos). Ser humildes. Humanos. Sabernos ignorantes. Y vulnerables. Para así poder trascender esos juicios insanos que habitan en nuestra mente. Para sacarlos a la luz. Para soltarlos. Y así

soltar las cadenas que nos impiden SER lo que somos. Que nos impiden Volar en Libertad.

La Vida, a través de diferentes situaciones y personas, nos está mostrando, espejando..., todas las creencias que nos alejan de nuestra Esencia. De nuestra Autenticidad. Podemos reaccionar contra esos espejos y seguir siendo esclavos de nosotros mismos o podemos agradecerles (interna o externamente) que nos enseñen nuestros puntos ciegos y avanzar un poquito más hacia nuestro Hogar-Libertad-Paz-Felicidad-Amor Incondicional.

Es una cuestión de Consciencia. De DARSE CUENTA de cómo funciona la Vida. El Universo. Nuestra mente. Y con esa Comprensión empezar a Jugar de otra manera. Tomando cada suceso de nuestra vida como una OPORTUNIDAD para aprender desaprendiendo, en lugar de como una desgracia quedándonos en un papel de víctima que no nos ayuda en nada más que a sufrir más.

RECUERDA:

Los juicios que realizas de los demás tienen que ver contigo. Así que, **en lugar de mirar hacia afuera, mira hacia adentro para VER qué VES y de qué te puedes liberar.**

LA PERFECCIÓN NO SE PUEDE ALCANZAR

Estamos en constante evolución. Cambio. Transformación. Así es cómo funciona la Vida. El Universo. Nosotros. Un movimiento interno y externo (no hay diferencia) que jamás cesa. Que siempre ES por muy insignificante que SEA.

Queremos alcanzar la perfección, pero la perfección es inalcanzable porque no existe. Porque alcanzarla significaría que la Vida dejara de Latir. De moverse. Y eso es imposible. No es Real.

Significaría que la Vida tendría que morir en ese instante. Y la Vida, porque es Vida, no puede dejar de SER.

El agua, cuando se evapora, no desaparece. Se transforma en otra cosa. Cambia a otro estado. Nosotros, como Vida que en realidad somos, funcionamos de la misma manera. El cuerpo puede "morir", pero la Vida que le daba vida..., sigue viviendo-siendo en otro "lugar".

Esa Vida, esa Fuerza que es la que ES todo, Crea todo, mueve todo, no se puede parar. No se puede controlar. No se puede planificar. Es como el Mar. Nunca está "sin hacer nada", aunque esté en calma. Nunca ES el mismo. Cada Instante está cambiando de forma, de olas, de intensidad. Porque el Mar no vive solo. No está aislado del resto de formas de Vida (incluida la nuestra *Ser Humano*). Y cada forma (viento, temperatura etc) le impacta de una manera que lo transforma. Sea él consciente o no. Quiera él o no.

Nosotros tampoco estamos aislados de resto de formas de Vida. Y también nos están impactando constantemente. E ignoramos de qué manera lo están haciendo y lo harán. Porque son infinitas. Y la mayoría ni las podemos percibir.

Teniendo esto en cuenta, ¿hacia dónde se supone que debemos dirigirnos para alcanzar la supuesta Perfección a la que CREEMOS que debemos llegar? Si desconocemos las causas que nos hacen cambiar porque son infinitas, si desconocemos los efectos porque aún no se han producido y porque algunos ni los vemos, ¿cómo vamos a Saber hacia dónde ir? ¿Cómo vamos a saber QUÉ buscar?

La mente siempre está intentando aferrarse a algo (o alguien) con lo que se sienta segura. Busca misiones, propósitos, razones de ser, sentidos de vida, para simplemente llenar el hueco existencial que todos albergamos en nuestro corazón, en nuestro Sentir, desde que nacemos. **Son preguntas existenciales que no podemos responder por el simple hecho de que "no hay respuesta".**

¿Cómo vamos a Saber nuestro destino si no existe el destino? ¿Si el destino es la muerte de la Vida? ¿Si el destino es sinónimo de final y la de Vida es eterna?

La Perfección, la Iluminación, tan sólo es una zanahoria que sentimos en nuestro interior que nos empuja a seguir avanzando, caminando, cambiando y transformándonos. ¿En qué? ¡No lo sabemos ni podemos saber porque el cambio jamás termina!

Somos "cambio", no el resultado de ese cambio. Somos el movimiento. Somos La Evolución. Somos La Transformación. Somos Existencia. Somos Vida.

Somos tanto el papel en blanco como lo que se está escribiendo en él. Nada de lo que percibimos, de lo que existe, está SEPARADO entre sí. TODO es lo mismo. ES la misma Vida.

Dios no está en todas partes. Dios ES todas partes. Tantos las oscuras como las luminosas. No hay juicio. No hay separación.

La Unidad (la perfección, la iluminación) no se puede alcanzar porque YA ES. Siempre ha sido y siempre fue. Nuestra mente, con sus interpretaciones, suposiciones, juicios, creencias heredadas, imaginadas, inventadas, es la que Separa. La que juzga. Condena. Castiga. Victimiza. Y premia.

Todo forma parte del Juego de la Vida. De la Escuela que es la Vida. TODO Es la misma Vida. Todos somos la misma Vida. UNA. Y solo UNA que percibimos de infinitas formas. Igual que las olas del Mar son el mismo Mar.

Hay un anhelo interno que nos empuja a perfeccionarnos. Y es ese anhelo, esa Voz, la que nos mueve. Nos movamos o no...

Nada por alcanzar. Todo por SER. Todo por experimentar.

Es la Vida la que manda. Somos nosotros, los seres humanos y no humanos y no seres..., los que obedecemos. Queramos o no. Seamos conscientes de ello o no. Porque somos Vida. Porque somos la Fuerza que mueve las mareas. Que mantiene en pie a los soles, las lunas, las estrellas y los planetas. Que maneja a la Naturaleza.

No somos la identidad que nos hemos creído que somos. No somos algo o alguien separado de esa Fuerza Vital.

No puedes alcanzar nada porque YA eres todo lo que tienes que alcanzar. Siempre lo has sido. Siempre lo estás siendo. Y siempre lo serás.

Jamás hubo un error en ti. Ni lo puede haber. Ni ahora lo hay. Todo ha sido, es y será perfecto SIEMPRE. Suceda lo que suceda. Sea lo que sea. Seas lo que seas. Porque eres Vida en movimiento. No puedes elegir hacia dónde moverte. Igual que las olas no pueden elegir cómo son ni cuándo ni dónde dejarán de ser.

Simplemente *te mueves* cómo y hacia dónde lo haces. Porque no hay un destino. Porque no hay un plan divino. Porque todo se está CREANDO en cada Instante. Porque se están moviendo A LA VEZ infinitas formas que impactan constantemente entre ellas. Y no hay un "alguien" que esté separado de ellas, de la Vida, que mueva sus hilos.

TODAS son la Vida misma. Todas se mueven (nos movemos) al unísono.

Por eso **no podemos llegar a ningún puerto. Porque ese puerto no existe. Sólo existe "el navegar". El Existir. El SER en movimiento. El Amar.**

ATRÉVETE A SER RECHAZADA

La mayoría de los seres humanos caminamos con el miedo a ser rechazados y/o abandonados. Una herida que se nos tatuó en la piel a causa de las creencias, educación, condicionamientos..., que recibimos desde que nacimos por parte de nuestros padres, sociedad, escuela, cultura, religión etc.

Y una herida no es más que un pensamiento que surge en nuestra mente y que nos CREEMOS. Que le damos certeza. Y que, si no nos la cuestionamos, nos podemos pasar la vida entera reaccionando a ella.

¿Y qué efecto tiene en nosotros? El de dejar de ser uno mismo. El de callar cuando quiero hablar. El de decir No cuando quiero decir Sí. O decir Sí cuando siento que es un No. El de permanecer en una relación, por muy tóxica que sea, que ya está más que caducada. El de no atreverme a decir "te amo" a quien amo. El del miedo a vincularme. A estar en intimidad. A mostrarme vulnerable. Y un sinfín de acciones o inacciones que guían nuestra vida de manera inconsciente y que nos arrebatan lo más importante que tenemos: LA LIBERTAD DE SER. ¿De SER el qué? Lo que nos dé la mismísima gana de ser.

En el instante en el que te das cuenta de que no es más que el miedo al rechazo, a que te rechacen, a que te rechaces, el que hace que no nos mostremos tal y como somos, el que nos aleja de nuestra felicidad, plenitud, abundancia, paz..., tienes la posibilidad de cambiarlo. De que cada vez que sientas, que percibas, que vas a dejar de hacer "lo que sea" por miedo a sentir ese rechazo, o que vas a hacer "lo que sea" por el mismo motivo, te atrevas a darle la vuelta. Te atrevas a ser quién eres, aunque ello implique perder a quien no quieres perder.

Porque **no hay pérdida, rechazo y abandono más letal, más doloroso que el de uno mismo.** Y lo digo por experiencia. Y todos podríamos decirlo por experiencia.

Y si observas tu día a día un momento, podrás VER la cantidad de veces que te abandonas a ti misma por ese miedo. Con tu familia, con tus amigos, con tus compañeros, en el trabajo, en las redes sociales, con tu pareja. Hasta con desconocidos. Porque **no sabemos sostener el dolor emocional.** Porque nadie nos ha enseñado. Porque **hemos normalizado**

huir de él (de nosotros) a través de anestésicos. De drogas que mantienen aletargado ese dolor que nos ahoga el alma, que nos arrebató la libertad de SER. Un dolor, un no ser uno mismo, seas como seas, con tus rarezas, con tu "forma de", con tu personalidad, con tus gustos, con tus preferencias, que siempre está pulsando en ti. En tu interior. Sangrando por Dentro. Enfermando tu cuerpo. Enviándote señales para que le hagas caso. Para que te hagas caso. Para que dejes de rechazarte. De rechazarlo.

Y en lugar de escucharlo, de escucharnos, le ponemos una mordaza. Porque no nos atrevemos a SENTIR esas emociones que nos resultan tan incómodas, pero que forman parte de la vida también.

¿Acaso no es más incómodo, más doloroso, decirnos NO a nosotros?

Vamos de abanderadas del empoderamiento, de la Libertad, de la Verdad, y , en cambio, no somos ejemplos de ella. Porque nuestro Poder, nuestra Libertad, la real, la que todos anhelamos, la que nos brinda o nos quita la felicidad, es la Libertad de SER uno mismo. Con todas sus consecuencias. Con todo el precio que hay que pagar por Ella.

No somos auténticos. No somos verdaderos. Nos da miedo expresar nuestra opinión, nuestros desacuerdos. Nos da miedo pedir. Hablar de nuestros sentimientos. Mostrarnos vulnerables. Y todo para que no nos rechacen. Para que nos den unas migajas de amor que no sirven para nada. Porque el AMOR no te lo puede dar ni quitar nada ni nadie. Ni siquiera tú. Porque **el AMOR no se tiene, se ES. Y se ES siendo quién eres, no quien te gustaría ser.** Siendo tal y como eres, no tal y como te dicen que tienes que ser o como CREES que tienes que ser para recibir aceptación, halagos, "amor".

Por eso salimos pitando de la Soledad. Porque en cuanto nos miramos al Espejo, en cuanto dejamos de distraernos con "lo que sea", la Verdad de no estar siendo nosotros mismos sale a la Luz. El dolor del abandono hacia nosotros mismos, el vacío que sentimos, aparece. Y como no somos conscientes de dónde viene ese dolor, de ese "vacío existencial" que no es más que el vacío de uno mismo, y no sabemos sostenerlo, somos capaces de compartir nuestras sábanas, nuestra piel, nuestra energía, nuestro tiempo, con cualquiera con tal de no sentirlo. Preferimos que nos insulten, que nos falten al respeto, que nos acaricien con puñetazos, antes que sentir el dolor del rechazo.

Y nos preguntamos por qué no somos felices. Y seguimos buscando Fuera lo que sólo se encuentra Dentro. Y seguimos echándole la culpa al sistema, a los políticos, a nuestros padres, a nuestra pareja, a nuestro jefe, al pasado, a "quién sea", de lo que únicamente somos RESPONSABLES nosotros. Porque somos nosotros los que nos estamos ignorando. Somos nosotros los que nos estamos juzgando, condenando y castigando constantemente. Somos nosotros los que nos estamos rechazando. Somos nosotros los que nos estamos abandonando. Somos nosotros los que nos estamos diciendo que NO. Somos nosotros los que nos estamos arrebatando la libertad.

Y da igual que no seamos consciente de ello. Sigue siendo una reacción nuestra a esas creencias. A ese miedo. A ese no saber estar con el dolor.

Desde aquí, y siendo muy consciente de que no es fácil (nadie dijo que lo fuera), te invito a que TE ATREVAS A QUE TE RECHACEN. A que te abras a ello. Para que compruebes, a través de tu propia experiencia, que no es para tanto. Que **cuando traspasas el miedo (sea a lo que sea), deja de tener poder sobre ti**. Te das cuenta de que el Monstruo no era tan monstruo. Que era mucho más minúsculo que lo que parecía. Que ni siquiera existía.

Te invito a que te liberes del personaje, las máscaras, los disfraces que te has creado para que te den el amor que tú no te das.

Te invito a que seas valiente y te muestres, con tus decisiones, con tus elecciones, tal y como eres. Porque igual que tú tienes miedo y está moviendo tus hilos, los demás también. Cada uno de nosotros nos contamos una historia mental sobre nosotros mismos, sobre cómo debería ser la vida y los demás que nada tiene que ver con nosotros mismos, con la vida y con los demás.

Estamos eligiendo en base a las mentiras que nos contamos. Y de las que no somos conscientes o no nos atrevemos a mirar.

Si quieres SER y, además, LIBRE (no hay otra manera de SER), sé tú misma. Y a quien no le guste, quien no lo acepte, quien te rechace (que está en todo su derecho), déjalo ir. Suéltalo. No es tu lugar. No es para ti.

Sólo tú puedes hacerlo. Sólo tú puedes ser honesta contigo misma y decir NO cuando quieres decir NO y SÍ, cuando quieres decir SÍ.

Atrévete a SER tú. Atrévete a pagar el precio de la Libertad. Atrévete a ser rechazada. Atrévete a que la vida te duela también. Atrévete a ser feliz de una vez.

Elígete a ti.

Tu Vida, tu Responsabilidad.

VIVE LA EXPERIENCIA Y SUÉLTALA

El sufrimiento empieza cuando queremos apoderarnos de la experiencia, cosa, persona..., que nos ha hecho sentir felices, extáticos, dichosos, seguros, amorosos, pletóricos. **En ese apego, en ese aferrarnos a la permanencia de esa emoción, perdemos nuestro Centro.**

La Vida es un constante experimentar(nos). Conocemos a alguien, nos activa la pasión, la belleza, el amor, la intensidad..., y nos enganchamos a ella como si fuera una droga que necesitáramos para respirar. Es como pretender poseer un amanecer para poder disfrutarlo siempre que queramos.

A eso lo llamo: robar la Libertad. De lo que sea y de quien sea.

Cuando COMPRENDEMOS, porque hemos profundizado en ello, que **no se trata de tener, sino de SER**, todo cambia. Podemos sentir una emoción, un sentimiento muy potente por algo o alguien y dejar ir "el objeto" que nos activa ese sentir en nosotros. Y pasar a DISFRUTAR de lo vivos que nos sentimos sin tener la necesidad, la dependencia hacia "el objeto".

Veo el amanecer, lo disfruto y lo dejo ir... Y me quedo con esa Belleza en mi interior, agradeciendo al amanecer, a la vida, por haberme regalado esa experiencia.

En el momento en el que pierdo de vista que lo importante es haberme sentido tan viva, haber experimentado algo tan bello, me engancha a la CREENCIA de que necesito del otro (cosa, persona, experiencia) para sentirme viva, completa, llena, feliz, segura.

La Vida es absoluta Libertad. No podemos poseerla. No podemos retenerla. No podemos decirle cuándo aparecer. Ni cómo hacerlo. ELLA, la Vida, es la que es en cada instante. Es auténtica. Mágica. Impredecible. Y ahí radica su maravilla. Aunque te duela. Repito: aunque te duela.

Porque con el dolor sucede lo mismo que con el placer. Si te aferras a él, si no lo dejas ir, pasas a ser su esclavo. Pierdes todo tu poder. Toda tu Libertad de SER. Y pasas, también, a sufrir. Y no porque hayas tenido una mala experiencia, sino porque no dejas de recrearla en tu mente. Porque te aferras a ella constantemente. Porque no la sueltas. Porque no la dejas ir.

Las emociones no son permanentes. Ya sean las emociones agradables o desagradables. El Ser Humano no funciona así. La mente no funciona así. La Vida no funciona así. Es un cambio constante. Un fluir constante. Un movimiento constante.

Pretendemos que la ola del mar nunca rompa en la orilla. La queremos para nosotros. Luchamos para que así sea. Pero como no puede ser así porque la ola es libre, tiene un principio y un fin, sufrimos. **Sufrimos porque estamos batallando por un imposible. Porque no sabemos sostener esas emociones intensas.** Y al no saber sostenerlas, al no saber gestionarlas, o huimos de ellas a la mínima que se nos activan o nos aferramos a ellas y somos incapaces de soltarlas.

Cuando aprendes a sostenerte a ti misma, tanto en el placer como en el dolor, tanto en la belleza como en la fealdad, pierdes el miedo a la vida. A vivir. A amar. Porque experimentes lo que experimentes, te traiga lo que te traiga la vida, SABES que vas a poder lidiar con ello. Que todo lo que viene, se va. Que nada es permanente. Y que si sufres es porque estás luchando contra la Realidad. Siendo "la realidad" esa impermanencia vital.

La Vida no se puede controlar. Es indomable. Es salvaje. Es auténtica. Por eso es tan de VERDAD. Porque no miente. Es contundente. Es pura honestidad. Es radical. Nunca sabes por dónde te va a venir. Por mucho que planifiques, la verdad es que no tienes ni idea de lo que va a suceder.

Por eso, definirse es absurdo. ¿Cómo vas a definirte, a etiquetarte, a decirte yo soy así o asá hasta que la muerte me separe..., si eres la misma Vida que está en constante movimiento? ¿Si eres la misma Vida que hoy te da la vida... y mañana te la quita "porque sí"?

La mente necesita seguridad, lo conocido, lo familiar, para sentirse segura. Pero eso no significa que la Vida sea así. Sólo la mente busca una razón, una pertenencia a una ideología, religión, grupo, tribu; una creencia que haga que no sienta la inestabilidad de la Vida. Su incertidumbre. Su Soledad...

Y no digo que sea malo "pertenecer". Digo que, **si te aferras a una "pertenencia" de "lo que sea", si CREES que sin eso no serás feliz, ya estás perdiendo Libertad.** Estás encerrándote en un rinconcito del Universo para que "lo impredecible" no te toque mucho tu comodidad. Tu ¿seguridad? Pero resulta que es ese revolcón de la Vida el que nos hace

sentir Vivos. El que nos empuja hacia arriba. El que nos quita el polvo que vamos acumulando inconscientemente. El que nos abre el Corazón. Y también la mente.

Es caminar por el vértigo el que nos permite DESCUBRIR(nos). El que nos arranca los miedos que ni siquiera vemos que tenemos. El que nos conecta con lo que en Realidad somos: Vida, Vida y sólo Vida.

El "Ser Humano" no es más que un disfraz. Que un vehículo que la Vida utiliza para SER(se). Para experimentarse a sí misma. Y en lugar de experimentarla por todo lo alto, desnudos de armaduras, de "por si acaso", nos encerramos en un caparazón para no volver a ser heridos. Lo que significa para no volver a ser Vividos. Porque la Vida también duele. Y hasta que no Comprendamos esto, hasta que no estemos en Paz con esta Realidad, hasta que no sepamos apreciar ese dolor, hasta que no logremos AGRADECER cada experiencia que hemos tenido y que podemos tener, seguiremos escondiéndonos de nosotros mismos. Protegiéndonos de nosotros mismos. Abandonándonos a nosotros mismos.

Porque en el momento en el que COMPRENDEMOS que **es el hecho de estar vivos LO IMPORTANTE**, nuestra Visión cambia por completo. Nos abrimos a que la Vida nos rompa en mil pedazos. Y abrirse no es quererlo. No es buscarlo. Es CONFIAR en que suceda lo que nos suceda, en que sintamos lo que sintamos, TODO ESTÁ BIEN. En nosotros. En la Vida. En el mañana. En el ahora. Y en el ayer.

Que no tenemos que demostrar nada a nadie. Que somos Vida y como Vida ya somos Perfectos en cada instante. Que **no se trata de evitar el sufrimiento, sino de abrirse a TODAS las posibilidades, incluida la del sufrimiento**. Ahí es cuando te das cuenta de que no hay miedo. De que no hay miedo al amor, al desamor, al rechazo, al abandono, al placer o al dolor.

¡Vive la experiencia y suéltala! Es así de sencillo. No hay más.

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO?

Esta pregunta deberíamos hacérsela constantemente. Y la pasamos por alto. Y, al pasarla por alto, acabamos en lugares y con personas que no son lo que en realidad queremos.

¿Qué es lo que quiero? Lo que quiero de verdad. Lo que me dicta el Corazón. Lo que vibra conmigo en este momento. Lo que está en mí misma sintonía. Lo que Soy ahora, no lo que fui ayer.

¿Quiero estar cerca de personas que no son honestas, que no se cuidan, que no asumen su responsabilidad emocional, que no son coherentes, que siempre se quejan de todo, que juzgan constantemente a los demás, que no me respetan, que no se cuestionan sus pensamientos, que no son humildes y asumen sus errores?

¿Quiero compartir mi tiempo, mi vida, con personas con las que no puedo ser yo misma en todos mis aspectos?

¿Quiero vincularme, intimar, con personas que no se preguntan lo que quieren y van a por ello?

Al final, todo es mucho más sencillo de lo que parece. Porque cuando tú sabes lo que quieres, cuando lo sabes porque te has parado, te has mirado y has conectado con tu verdad, dices NO con mucha más facilidad. Y cuando aparecen posibilidades de amistad, de trabajo, de sexo, de pareja, de "lo que sea", que no son acordes a lo que YA sabes que quieres en tu vida, no dudas. Dices NO con contundencia, asertividad y sin la culpa haciéndose de rogar.

Pero si no has hecho el ejercicio de responderte, te puedes perder. Y quedarte en lugares y con personas que ya sabías que eran un "no" para ti (porque el cuerpo nos avisa), pero como no lo tenías CLARO porque no te lo habías tatuado en la piel, los pasas por alto. Te autoengañas. Te pones excusas. Vas en contra tuya. Y pasa lo que pasa: te metes en la boca del lobo y sufres.

Y no pasa nada. Porque todo, todo, todo lo que experimentamos nos sirve para conocernos. Para precisamente volver a nuestro Centro y hacernos las preguntas que no nos estábamos haciendo hasta ese momento.

Damos un paso atrás para, con el aprendizaje de ese paso, seguir caminando con más firmeza. Con más CLARIDAD.

Todo está bien siempre. Porque la Vida es un experimentar. Un aprender. Un volver al Hogar. Siendo el Hogar la Esencia, la Verdad de uno mismo. Aquello y aquellos con los que te sientes "en casa".

¿Qué es lo que quiero? Y no sólo de mi relación con respecto a los demás sino también con respecto a mí misma.

¿Cuáles son mis mínimos para permitir que alguien o algo entre en mi vida? Aquello que pido, ¿lo puedo dar yo también? Porque si yo pido honestidad, pero yo no soy honesta, quizás deba empezar por mí. Si pido libertad y yo no la doy, quizás deba empezar por mí. Si pido responsabilidad afectiva y yo no me hago cargo de mis emociones, quizás deba empezar por mí.

Cuando sabes lo que quieres, cuando lo tienes CLARO, en el ámbito que sea, tanto interno como externo, las tentaciones se vienen abajo. Te pueden tambalear un poco, pero no te derrumban. Porque tu solidez interna, tus raíces, son tan fuertes que nada ni nadie te las puede arrancar.

Pero tiene que ser una CLARIDAD real. Que esté integrada. Que no sea algo mental. Que ilumine cada célula de tu cuerpo. De tu SER. Porque sin esa claridad, sin esa certeza, te costará mantenerte en pie. Y ante cualquier desafío, te caerás con facilidad.

Sólo una pregunta cuya respuesta no es correcta ni incorrecta. Que no está ni bien ni mal. Una respuesta que es tu verdad interna. Y que tienes que honrar si quieres vivir en paz.

Escucha. Escúchate. Y atrévete a decir NO a todo aquello que no sea acorde a ti.

¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que quiero?

MI CREENCIA, MI RESPONSABILIDAD

Los pensamientos que surgen en nuestra mente no los podemos controlar. Son automáticos. Y la identificación, creencia, apego... (llámalo como quieras) hacia ellos, tampoco. Sucede solo, igual que la sangre circula sin nuestro permiso... por nuestras venas y arterias.

Y si no somos conscientes de esto, si no lo sabemos, nos CREEREMOS que hay algo malo en nosotros. Nos creemos que somos malas personas por tener pensamientos negativos. O por sentir según qué emociones. Nos creemos que debemos arreglar algo en nosotros. Sanar algo que está herido. Y nos sentiremos culpables, frustrados, impotentes, cuando no piense, sienta y crea como yo CREO que debo pensar, sentir y creer.

Pero que no pueda decidir qué pensamientos y emociones tengo, no significa que no deba responsabilizarme de ello. Son míos. Surgen en mi mente. Nadie me los mete dentro. Es mi mente la que se identificó con los pensamientos que me hacen sentir mal. Que me esclavizan. Que me arrebatan la paz y la libertad.

No puedo controlar lo que surgirá en mi mente, pero sí puedo cuestionarlo. Investigarlo. Observarlo. Escucharlo. Porque si no lo veo, no puedo hacer nada con ello. Si no soy Consciente de lo que sucede en mi mente, será mi mente (con todas las creencias, ideologías, programas, condicionamientos que ha adquirido) la que guíe mi vida.

Me comportaré como un robot al que le han instalado una serie de programas informáticos para que actúe de cierta manera. Para que REACCIONE de cierta manera.

No obstante, si vamos un poco más allá, si nos miramos más de cerca, más profundamente, también nos daremos cuenta de que "cuestionarme" tampoco puedo elegirlo. Porque para elegir que voy a cuestionar los pensamientos que me estoy creyendo, antes tengo que "ser consciente de".

Y la cuestión es:

¿Puedes decidir SER CONSCIENTE? ¿O también es un suceso automático que aparenta ser elegido?

Si miramos más profundo, quizás podamos VER que en REALIDAD no podemos hacer, elegir, decidir, nada. Porque no hay "alguien" dentro de nuestro cuerpo que lo haga. Porque somos la misma Vida que hace que corra nuestra sangre por las venas, que las estrellas no se caigan y que las hojas se caigan en otoño, y no en primavera.

Si miramos más profundo..., quizás podamos DARNOS CUENTA de que el "yo" que cree que puede elegir cuestionarse sus pensamientos es otra identificación más que la mente realiza con un pensamiento. Que el "yo" con el que nos identificamos no existe. No es real. Es una ilusión. Una falsa percepción. Y si no es real, no puede elegir, decidir ni responsabilizarse de nada.

Ya sé que he empezado diciendo una cosa y acabo con otra totalmente distinta. Yo misma suelo caer en la trampa de CREERME que sí puedo hacer algo. Que sí tengo libre albedrío para decidir. Que "yo", con todas las etiquetas que me he colgado, con todas las definiciones, con todo el vestido de Identidad, existo como tal.

A veces, me olvido de que sólo existe la Vida, la Existencia, Dios (llámalo como quieras...). Que el ser humano tan sólo es una forma de esa Vida, igual que la ola es una forma que adquiere el Mar. Que es un nombre nada más que necesitamos para poder comunicarnos. Igual que hemos llamado a la mano, mano y al pie, pie. Pero que ambos SON "el cuerpo". No están separados. No son cosas distintas. SON la misma piel.

La mano no decide nada sobre ella misma. Ni el pie. Ni los ojos. Ni el corazón. Ni los riñones. Funcionan "solos". Por esa fuerza, energía, llamada Vida. Y nosotros (no hay un nosotros...) funcionamos de la misma manera. Pero **la capacidad de Consciencia que tenemos hace que desde pequeños nos confundamos y nos identifiquemos con "aquello de lo que la Consciencia es consciente"**. Es decir, de los pensamientos, emociones, cuerpo.

Quizás sea inevitable vivir entre estos dos mundos donde es necesario decir que cada uno de nosotros es responsable de sí mismo, y donde, a la vez, soy consciente de que no existe un "mí mismo" del que pueda ser responsable.

Es absolutamente contradictorio. Sería como estar alegre mientras sientes tristeza. O como ser el protagonista de una película sabiendo que tan sólo

eres un actor. O como estar soñando "lo que sea" sabiendo que estás soñando y que no puedes dejar de hacerlo. Que tu papel es interpretar a alguien que está metido en un sueño y que despierta DENTRO del sueño...

Cuestionarse. ¿El qué? TODO. Sobre todo..., aquello en lo que más creo. Porque, al final, **la única certeza que podemos tener es que EXISTIMOS**. Ya. Punto. Todo lo demás, son meras conjeturas. Interpretaciones. Creencias. Posibilidades. Suposiciones.

¿Y quién existe? ¿Y quién soy yo? Hasta este momento, sólo he sido capaz de llegar a sentir que soy EXISTENCIA. Sin más. No un "alguien" que exista, sino "el existir". No el Ser sino el SIENDO. Que Siendo, ES.

Me muevo entre estos dos Mundos. Entre la dualidad y la no-dualidad/advaita. Entre el "yo" y el "soy". Entre la inconsciencia y la consciencia. Entre la observación y la creencia. Y así es Perfecto porque así es como está sucediendo.

¿Mis creencias, mi responsabilidad? Sí y no. Depende del Mundo desde el que lo Mires.

EL AMOR DE TU VIDA ERES TÚ

Todo está en ti. El Cielo y el Infierno. El bien y el mal. Lo correcto y lo incorrecto. **Lo de afuera tan sólo es una pantalla donde proyectamos lo que sucede Dentro de cada uno de nosotros.** Nuestras luces y nuestras sombras. Nuestras alegrías y nuestras tristezas. Nuestras paces y nuestras iras. Nuestros sueños, nuestras ilusiones y nuestros anhelos. Y todos y cada uno de nuestros miedos.

El Amor de tu Vida eres tú. Naciste sola y morirás sola. Cuando estás rota, estás rota sola. Cuando estás eufórica, estás eufórica sola. Porque el Sentir, sea en la forma que sea, sólo lo sientes tú. Y en ti. Los demás pueden empatizar con nosotros. Pueden acompañarnos. Pueden abrazarnos. Puedes rechazarnos. Pero lo que no pueden hacer es Sentir por nosotros.

No pueden levantarse por nosotros. No pueden sonreír por nosotros. No pueden aprender por nosotros. No pueden ser felices por nosotros. Y no pueden amar lo que nosotros no amamos en nosotros. Porque por mucho que lo hagan, NO ME LO CREERÉ. No me llegará. No me impactará.

Los vacíos, las soledades, SON en nuestro interior. Se gestan en nuestro interior. Y sólo pueden "llenarse" con nuestro interior.

La búsqueda espiritual, trascendental, de la paz, de la libertad (llámalo como quieras), no puede realizarse en el exterior porque no tiene nada que ver con el exterior. Podemos obtener cosas, dinero, comida, un hogar, amistades, pareja, amantes. Podemos hacer aquello que nos agrada. Podemos cuidar nuestra salud. Pero el "sentido de la vida" no te lo da nada de eso. La Comprensión que se necesita para conectar contigo, con la Vida, con la Paz, con la Dicha, con la Plenitud, no es intelectual. No es algo a memorizar. No es un conocimiento, es una Sabiduría que va más allá de lo mental. De lo material. De lo emocional.

Y por mucho que aparezca "el hombre o mujer de tu vida", si tú no tienes esa Comprensión, si no estás alineada con la energía vital, sólo te servirá como una experiencia más. Una distracción más. Un intento más de llenar lo que no se puede llenar con nada ni nadie externo a ti.

Evidentemente, es necesario cuidar toda tu energía: mental, emocional, física. Tener las necesidades básicas cubiertas. Saber gestionarte emocionalmente. Ser independiente a todos los niveles. Porque si no, no te puedes "ocupar" de nada más. No podrás decir NO a lo que quieres decir NO porque no te atreverás. Porque no sabrás sostenerte a ti misma. Porque no sabrás gestionar la culpa, el rechazo, el abandono, el miedo y/o la soledad.

"El Amor de tu vida eres tú" no es un mantra que, si lo repites un millón de veces, te lo crees. Es una Verdad a Comprender. Si esta verdad no está integrada, es cuando empiezas a buscar desesperadamente a una persona que se responsabilice de tu felicidad. Que te haga feliz, como si alguien que no eres tú pudiera hacerlo. Y le culparás cuando no te sientas así. Cuando no sea como tú no quieres que sea para que te sientas feliz. Cuando te deje porque él no es feliz contigo.

Si se Comprende profundamente esta verdad, entonces podrás llorar las separaciones, los rechazos, los abandonos, pero no sentirás que has perdido al amor de tu vida porque SABRÁS que el amor de tu vida siempre ES, está, contigo. Que jamás te puede dejar. Que te ama tal y como eres, aunque tú no lo percibas. Que eres tú y nadie más que tú.

Dejas de buscar y pasas a encontrar. A encontrarTE. A ti. Ya no "haces" para llenar tus huecos sino para disfrutar la Vida. Porque es lo que sientes en el fondo de tus entrañas. Tu objetivo no es ningún objetivo a alcanzar. Tu objetivo ya se está alcanzando en cada instante porque SABES que todo, todo, todo lo que experimentas, lo que te sucede es PARA TI. Para Vivir. Para Sentir.

Porque la Vida lo es TODO. Y tú eres esa Vida. En forma de risas. O en forma de llantos. Todo es Vida. Todo es Sagrado por simple hecho de existir.

¿Preferirías estar muerta y no tener la oportunidad de experimentar todo lo que experimentas? Y no valen los "sí, pero". Los "sí, menos esto o aquello". Eso no es Comprender cómo funciona la Vida. No es Comprender lo que ES la Vida.

No puedes Separarla. Es una moneda completa con dos caras. Te caes, te levantas. Noche, día. Lluvia, sol. Salud, enfermedad. Amor, desamor.

Guerra, paz. No se puede elegir una sola cara. **O eliges la moneda entera o te quedas sin moneda.**

Y yo quiero la moneda entera porque me encanta estar Viva, sentir la Vida a través de mis sentidos, de mi cuerpo. Poder bailar, cantar, emocionarme.

Y el precio a pagar es el dolor. Un dolor que no es en vano. Un dolor que se puede usar para aprender. Para valorar el placer. Una pena que puede valer la pena...

Respétate, cuídate, agradécete, ámate lo suficiente como para no elegir menos de lo que te mereces en TODOS los aspectos de tu vida: cuerpo, mente, emociones, relaciones.

¿Y a quién te mereces? Al Amor de tu Vida. A ti.

CUANDO UN “NO” ES UN “SÍ” PARA TI

No somos robots. No somos máquinas programadas para sentir SIEMPRE de una determinada manera. Para SER siempre de una determinada manera. Para CREER siempre de una determinada manera.

La Vida nos está tocando constantemente. Y, constantemente, estamos cambiando. Porque ésa es **la única constante: el cambio.**

Lo que hoy es un SÍ para mí, mañana puede ser un NO. ¿Por qué? Porque he cambiado. Porque el pasado ya no Es. Porque soy otra. Porque siento siendo esa otra. Y mi responsabilidad para conmigo es preguntarme HOY qué es lo que quiero. Qué es lo que pienso. Qué es lo que siento. Qué es lo que me vibra dentro. Y ser coherente con ello. Conmigo.

Poner límites, decir NO a lo que antes era un sí, a quien antes era un sí, es incómodo. Genera sentimientos encontrados. Y es necesario sostenerlos para no conformarnos con lo que ya no ES con nosotros. Con los lugares que ya no sentimos que queremos estar. Con las personas que ya no sentimos que queremos relacionarnos.

Y eso no significa ni que el otro sea más ni yo menos. Ni el otro menos ni yo más. **Es una simple cuestión de que eso, de que ahí, de que él o ella, ya no son "hogar" para mí. Por el motivo que sea. Si es que lo hay.**

La mayoría de las veces, por experiencia, no hay ninguna razón. Sólo existe un Sentir. Un NO interno que escuchas con fuerza. Que no se calla. Que te está pidiendo que te vayas o que dejes ir.

Y, o le haces caso, eres valiente y te atreves a expresarlo (con empatía, amabilidad, asertividad); o, por miedo a esas sensaciones incómodas, emociones, que vas a experimentar, te quedas donde estás abandonándote a ti.

Para mí, la segunda opción, no es una opción. Quizás me cueste un tiempo, pero acabo soltando "lo que sea" porque mi voz interior tiene mucho más poder que cualquier otra emoción con la que me cueste lidiar.

¿Te imaginas que todos tuviésemos la madurez, la valentía, la comprensión, para saber recibir un NO y para saber darlo? ¿Sin culpas, sin enfados, sin excusas, sin justificaciones, sin arrebatos?

Un simple: "Lo siento. Ya no puedo estar aquí, contigo. Gracias por todo lo que me has enseñado y lo que hemos compartido. Te deseo lo mejor". Y una respuesta que venga del mismo Corazón: "Gracias a ti también. Feliz vida"

Es tan fácil y lo complicamos tanto... Nuestros miedos. Nuestras inseguridades. Nuestras heridas sangrando y proyectándolas en el otro.

No es personal. No tiene nada que ver con los demás. No es un "no" para él, es un "sí" para ti. Y no estoy diciendo que no pueda doler. Digo que cuando Comprendes que la Vida es cambio, que nada es para siempre ni para nunca, que todo lo que nace está destinado a morir..., lo honesto, lo maduro, lo adulto, es estar en los lugares y con las personas que SIENTES que quieres estar desde la Libertad, no desde la obligación, el deber, el victimismo o la pena.

Todos queremos ser Libres, todos queremos una Tierra donde habite el amor y la paz, pero cuando alguien te dice que no, se lo echamos en cara. Nos cabreamos con esa persona. Le arrebatamos su libertad porque nos lo tomamos como algo personal, cuando es algo NATURAL.

Y esto sucede porque no hemos profundizado en nosotros, en la Vida. Vemos nuestras historias mentales, nos las creemos y las vamos escupiendo por el Mundo y al Mundo. **Nos sabemos la teoría, pero no la tenemos integrada, lo cual significa que no sabemos nada.**

Nos quedamos en las ramas, en lugar de llegar a la Raíz. Y llegar a la Raíz implica mirarnos para VERNOS. Ser honestos y humildes con aquello que vemos y no nos gusta de nosotros. Aceptarlo. Abrazarlo. Amarlo. Y ocuparnos de ello. De nosotros. Porque si Vemos nuestras sombras, nuestros defectos, nuestra oscuridad, y salimos corriendo, y no nos aceptamos tal cual somos, no podremos hacer nada. No podremos actuar. No podremos cambiar lo que necesitamos cambiar.

¿Y para qué tenemos que cambiar, descubrir, Ver, transformar, alquimizar, iluminar (llámalo como quieras)? Para ser felices. Para vivir en paz. Con nosotros mismos y con los demás. Porque si no nos conocemos, si no nos miramos, si no nos cuestionamos..., nuestros miedos, nuestras historias, nuestro ruido mental, seguirá guiando nuestra vida. Seguirá tomando nuestras decisiones. Seguirá controlándonos. Seguiremos reaccionando a nuestras creencias insanas. A nuestros "tendrías" y a

nuestros "deberías" con los que hemos forjado nuestra identidad. Una identidad que nada tiene que ver con lo que somos en Realidad.

Así que cuando alguien te diga NO, recuerda primero que tienes derecho a sentirte mal, a que te duela. Está bien estar mal. Y, segundo, recuerda que no tiene nada que ver contigo. Que **si tú eres un No para esa persona, esa persona es un No para ti**. Que todo lo que viene, se acaba yendo. Y que vuestro tiempo ya ha caducado. Ya ha llegado a su final.

Decir adiós con un GRACIAS, aunque duela (y duele porque somos humanos, sensibles y bellamente vulnerables), es la mejor despedida que nos podemos regalar. A nosotros mismos y a los demás.

Y es que la Vida sigue. La Vida no se despide de ti hasta que le das tu último aliento. Habrá decenas de encuentros más con otras personas. Con otros lugares. Otras experiencias. Otras bienvenidas. Otros corazones Hogar que disfrutar.

¿Hasta cuándo? ¡Qué más da! Todo es temporal. Comprende esto de una manera profunda: TODO ES TEMPORAL. El placer, el dolor, la alegría, la tristeza, la salud, la enfermedad, la ira, la paz, el amor, el desamor, la calma, el caos.

Cuando lo Comprendes, cuando lo tienes integrado en cada célula de tu piel, algo en ti se relaja. El miedo a ser rechazada, a ser abandonada, a ser herida, a sufrir, pierde fuerza. Porque SABES, porque lo has Comprendido, que ES TEMPORAL.

Evidentemente, tu autocuidado, tu gestión emocional, harán que esa temporalidad sea más o menos larga. La intensidad con la que luches internamente o la intensidad de tu fluir con la vida alargará o acortará los plazos de esa temporalidad del dolor, del sufrimiento emocional.

Pero es que **la Vida también duele. Es un hecho. Es una realidad. Y es necesario tener las herramientas necesarias, saber sostenerse a uno mismo, saber pedir ayuda cuando no se puede, para lidiar con esos vaivenes emocionales que TODOS tenemos**. Con esas Noches Oscuras del Alma por las que TODOS pasamos, tarde o temprano.

Si alguien se CREE que puede estar siempre bien, que puede alcanzar la paz permanente, la alegría permanente, las emociones positivas permanentes, los pensamientos positivos permanentes, es que no ha

Comprendido nada. Es que no Sabe. Es que vive en una ilusión. En una fantasía. Es que no entiende cómo funciona nuestro cerebro, nuestra mente, nuestra energía, nuestra humanidad y la Vida misma.

La Realidad es neutra, pero nuestro cerebro, nuestra mente no lo es.

Y esa no Comprensión te hace sufrir más que cualquier otro sufrimiento experiencial.

Atrévete a decir NO a todo aquello y a todos aquellos que ya no sientes que son Hogar para ti. O que nunca lo fueron, pero que hiciste caso omiso a tu voz interna por el motivo que sea.

Y si te tiene que doler, que te duela. Pasará. Todo pasa. Porque todo es temporal. Mayor es el dolor de no escucharse, de no hacerse caso, de abandonarse.

Y cuando seas tú la que recibas el NO, que lo harás, acéptalo porque también será un NO para ti. Agradece la honestidad de la otra persona.

Agradece que tenga la confianza y la libertad de no mentirte, de no engañarte, de no ponerte excusas, de no desaparecer sin más, de honrar así la relación (de la magnitud que sea) que hayáis tenido y compartido.

Y si te tiene que doler, que te duela... El dolor no es ningún problema a no ser que te creas que lo es. A no ser que luches contra él. A no ser que creas que no es algo natural en nuestra Humanidad.

Tienes derecho a cambiar de opinión, de creencia, de sentir y de emoción. Las veces que sean.

Tienes derecho a decir que NO cuando ese NO es un SÍ para ti. Para tu Corazón.

CONVERTIRNOS EN NUESTRO ALIADO

En nuestro camino de "ser nuestra mejor versión", de perfeccionar nuestras imperfecciones, nos olvidamos de una de las cosas más importantes: tratarnos con amabilidad. Convertirnos en nuestro aliado, en lugar de en nuestro enemigo interno.

Y es que la autocrítica insana, el juzgarnos constantemente, el hablarnos mal, el insultarnos cuando fallamos, no nos permite avanzar. Las áreas del cerebro que posibilitan el cambio, el avance, la sanación, la paz, la felicidad..., se cierran, se bloquean, cada vez que nos flagelamos. Y no hace falta recurrir a ningún estudio para descubrirlo. Sólo es necesario sentir lo que sentimos cuando nos juzgamos cada vez que no somos, pensamos, sentimos o hacemos lo que consideramos que debemos ser, pensar, sentir o hacer. Cada vez que nos equivocamos. Cada vez que metemos la pata. Cada vez que tropezamos con la misma piedra.

Al dolor le añadimos más dolor con nuestra falta de autocompasión. Con nuestra falta de ternura, de cariño, de abrazo, de cuidado hacia nosotros mismos. Nos hacemos sufrir más nosotros con nuestra actitud hacia nosotros que cualquier experiencia dura que la vida nos traiga.

Y no hablo de no responsabilizarnos de nuestras decisiones, de nuestras reacciones, de nuestros errores. Hablo de ser compasivos con nosotros igual que lo seríamos con un amigo o con cualquier otra persona a la que amamos. Hablo de estar a nuestro lado cuando más lo necesitamos. Que es cuando estamos sufriendo.

Nadie es perfecto. Nosotros no somos perfectos. La Perfección no existe. No es real. Todos navegamos en el mismo barco. En la misma Escuela de Vida. Todos estamos aprendiendo a vivir. A ser felices con lo que somos y tenemos en cada instante. Todos arrastramos heridas, experiencias dolorosas, traumáticas, sufrimientos, roturas de Corazón, desamores, fallecimientos de seres queridos, cicatrices que se abren y sangran cuando les da la gana.

Pretendemos ser perfectos y que los demás sean perfectos. Pretendemos que la Vida sea nuestro ideal de vida. Y la vida es la que es. Y nosotros somos como somos. Y los demás son como son. No como nos gustaría que fuesen.

Todos merecemos ser tratados con amabilidad. Y no necesitamos ser perfectos para ello. **Ser amables, con nosotros y con los demás, no para no asumir nuestra responsabilidad sino por el simple hecho de que estamos sufriendo.** De que somos humanos y en nuestra humanidad nos tropezamos y nos caemos.

Desperdiciamos muchísima energía, tiempo, atormentándonos por lo que hemos hecho mal. O por lo que no hemos hecho y deberíamos haber hecho. Tiempo sintiendo vergüenza, condena, culpa, autocrítica, juicio. Tiempo sufriendo.

Y sí. Hay que mirarse. Hay que ser humilde. Hay que pedir perdón. Hay que reconocer que nos hemos equivocado. Hay que aprender de ello. Pero se puede hacer siendo amable con nuestra vulnerabilidad. Se puede hacer siendo compasivo. Se puede hacer sin añadir más castigo.

Nos olvidamos de que no somos Dioses ni Superhéroes sino Humanos.

Tan sólo humanos experimentando sonrisas y lágrimas. Placeres y dolores. Haciéndolo lo mejor que saben y pueden. Lo mejor que sabemos y podemos.

No acabamos de entender, de comprender, de tener integrado que el fracaso forma parte de la vida. De que para aprender a ir en bicicleta vas a tener que "no saber" ir en bicicleta. Y te caerás. Y te levantarás. Y lo volverás a intentar.

Nos CREEMOS que fracasar es fracasar. **Cuando fracasar tan sólo es una oportunidad para aprender.** Para mejorar.

No somos Maestros, somos alumnos. Y de por vida.

Conviértete en tu aliado, no en tu enemigo.

Y RECUERDA:

Sé amable contigo cuando estés sufriendo. Y con los demás, también.

No seas tu propio sargento. No seas tu propio carcelero. No seas tu castigador. No seas tu enemigo interno.

No te lo mereces. Y ellos, tampoco.

LA MENTE FUNCIONA COMO UN ALGORITMO

Según la Neurociencia, nuestro cerebro funciona como un algoritmo de una red social. Nos propone una serie de pensamientos que nosotros decidimos "comprar" o no "comprar".

Esos pensamientos que nos propone son los que más hemos utilizado y seguimos utilizando. A los que más hemos prestado atención. A los que más hacemos caso. Y cuanto más caso les hagamos, más se nos presentarán para que los volvamos a elegir.

Y funciona así desde que nacemos. Cada día tenemos miles de pensamientos, pero sólo le prestamos atención a unos cuantos. Sólo somos conscientes de unos cuantos. ¿Cuáles? Aquellos que han tenido un impacto emocional en nosotros en un momento dado (pasado). Ese impacto emocional hace que le hayamos prestado mucha atención, lo cual provoca que la mente diga "esto le interesa" y nos lo vuelva a proponer más adelante. Igual que una red social nos propone anuncios de aquello que hemos buscado, de aquello que nos interesa. ¿Y qué es lo que nos interesa? Aquello a lo que le prestamos nuestra atención.

Da igual que sea beneficioso para nosotros o no. Da igual que sea sano o no. Da igual que sea positivo o no. La mente es como un ordenador. Le metemos inconscientemente unas fórmulas, unos algoritmos, y funciona a través de ellos. A través de lo que le es familiar, no a través de lo que nos hace más felices.

Si he tenido una experiencia traumática, mi mente me va a proponer esa historia (pensamientos) porque le he prestado mucha atención debido a la intensidad emocional que he experimentado. Y voy a estar recordando ese trauma no porque tenga ninguna herida que resolver, porque tenga alguna tara, algún problema emocional o psicológico, sino porque en un instante o en muchos, le presté toda mi atención a ese hecho que se ha convertido en historia-recuerdo. Y que cada vez que le VUELVO a prestar atención, lo traigo al presente, lo revivo y le doy más fuerza al algoritmo con mi atención. Lo que hace que mi mente me lo siga proponiendo una y otra vez. Igual que una red social con sus anuncios.

Es una cuestión de programación mental. De CÓMO funciona la mente. No es algo personal. No es algo que hayamos hecho mal. No nos hemos

equivocado en nada. No tenemos nada que eliminar de nosotros ni que arreglar ni que solucionar.

Es tan sencillo como dejar de prestar atención a aquello que no nos aporta paz, serenidad, alegría. Así es cómo, poco a poco, la mente quita esos pensamientos-traumas-heridas-recuerdos de su algoritmo y deja de proponérselos. Y dejamos de pensarlos, de prestarles atención, porque la mente concluye que no nos interesan. Ya no recibimos más ofertas de esos anuncios que nos hacen sentir mal.

Y esto es lo que hace la Meditación. La pregunta es: ¿se trata tan sólo de que cuando soy consciente de que estoy prestando atención a un pensamiento que me provoca emociones incómodas, vuelvo al presente, lo suelto y ya está? ¿Es ésa la *terapia* raíz de todo? ¿Es así cómo dejamos de sufrir? ¿Es así cómo se resuelve todo aquello que hemos llamado trauma, herida etc?

Porque cuando estoy analizando una situación, cuando le estoy dando vueltas a un pensamiento, a una historia, cada vez que voy al pasado para analizar lo que me sucedió, cada vez que intento sanar "lo que sea" recordando ese "lo que sea", cada vez que me pongo a cuestionar un pensamiento..., ¡le estoy PRESTANDO ATENCIÓN! Por muy buena intención que tenga en "sanarme", le estoy diciendo a mi mente que eso me interesa. Le estoy dando más fuerza. Por mucho que quiera comprenderlo, razonarlo, mi mente lo que entiende es que quiero más de eso. Y, aunque ese análisis me lleve a comprender que "todo está bien", la mente me seguirá proponiendo esos pensamientos, esas historias, esas experiencias, esos traumas, por el simple hecho de que les he estado prestando atención (independientemente del motivo).

Así que, ¿son las herramientas para cuestionar mis pensamientos una herramienta para afianzar más ese algoritmo? ¿Son las terapias que se utilizan para sanar nuestro pasado eficaces para una mente que funciona por algoritmos?

Quizás tan sólo se trata de "dejarnos en paz". De prestar atención a aquello que nos hace sentir bien. Que es coherente con cada instante (con el presente).

La cuestión es SER CONSCIENTES de que nos estamos yendo por las ramas, por nuestras historias pasadas, por historias futuras que nos provocan

miedos, y ELEGIR volver a "lo que es". A lo real. Al aquí y ahora. A lo que está sucediendo en cada momento. No a lo que sucedió ni a lo que podría suceder.

Es como una reprogramación. Como **cambiar el algoritmo de nuestra mente para que nos proponga otra serie de pensamientos más acordes a la alegría, paz, serenidad, dicha.**

Y requiere tiempo. Es un proceso. Es un cambio de hábitos mentales. No se hace en un día. La mente lleva proponiéndonos historias "para no dormir" que elegimos y hacemos caso durante mucho tiempo. Muchos años en algunos casos. Es entrenarla para que, poco a poco, prestando atención a otras cosas que nos sientan bien, interesándonos por otras historias que nos activen emociones agradables, el algoritmo se transforme.

No se trata de eliminar pensamientos negativos. Nosotros no somos los que pensamos, los que proponemos, es la mente. Igual que es el corazón el que bombea y no nosotros.

Se trata de ¿A QUÉ LE ESTOY PRESTANDO MI ATENCIÓN?

En la medida en que dejamos de atender los pensamientos negativos, estos dejarán de aparecer en nuestra mente.

Es una Meditación 24/7. Si la haces una hora al día y el resto del tiempo te lo pasas enganchado a esas historias, no servirá.

Meditar es DARSE CUENTA de tus pensamientos-emociones. Es contemplarse (que no analizarse) para investigarse. Investigarse para conocerse. Conocerse para saber cómo funcionas. Saber cómo funcionas para poder cambiar aquello que no te hace bien.

Quizás, tan sólo seamos un ordenador con la capacidad de SENTIR, de emocionarse, de auto observarse, de investigarse y de transformarse.

Es poco romántico, sí. Pero, quizás, sólo quizás, la Verdad no entienda nada de romanticismos. Quizás, sólo entienda de LO QUE ES.

SE APRENDE A VIVIR MIENTRAS VIVES

Nadie viene a este mundo a sufrir. Y, aunque hayamos pasado por situaciones, infancias, traumáticas, siempre tenemos la posibilidad de cambiar. De transformarnos. De no repetir patrones insanos. De dejar atrás aquello que no nos hace feliz, que nos ahoga, que nos esclaviza, que ya no vibra con nosotros. De **saltar al Vacío, con todo el miedo que pueda darnos, e ir en busca de lo que hemos perdido por el camino. Que es a nosotros mismos.**

Y eso requiere de muchísima honestidad y de muchísima valentía. Porque antes de hacer nada, tienes que mirarte. Tienes que atreverte a Ver aquello que estás escondiendo debajo de la alfombra. Verlo para, primero, aceptarlo, asumirlo, abrazarlo, amarlo, y, segundo, verlo para poder DECIDIR qué hago con ello.

La felicidad, la paz, la plenitud, la libertad, no te la puede dar nadie. Ni nada. Los intentos de buscarla fuera, con cosas, personas, experiencias, no funciona. Nunca lo ha hecho. Y cuando has aprendido esa lección, cuando ya SABES que nada ni nadie te puede dar lo que tú no te das, entonces es cuando empieza el viaje interior. De autoconocimiento. De autodescubrimiento. De Responsabilizarse de todo aquello que sientes, piensas, haces, no haces y eliges tener en tu vida. Desde un trabajo a una relación sentimental, una amistad, un hábito de salud, "lo que sea".

No puedes ser libre sin responsabilidad. Sin escucharte instante a instante. Sin decidir desde esa escucha interna, desde esa honestidad, lo que quieres y lo que no. Y no puedes ser libre sin asumir las consecuencias de esas elecciones. Sin pagar el precio por ellas. Siempre hay un precio. Porque cuando eres Libre, libre de verdad, libre internamente, vas a tener que decir muchas veces que NO. A personas, cosas, aficiones. **Un NO que es un SÍ para ti. Un NO con el que sueltas algo o a alguien, pero con el que te ganas a ti.**

Por experiencia te digo que no hay nada peor que abandonarse a uno mismo. Que dejar de ser uno mismo por miedo a perder lo que CREES que necesitas. Y es que lo único que necesitas es a ti. Es honrar, respetar, quién eres. Qué quieres. Y es un "qué quieres" que requiere ser preguntado a cada momento. Porque lo que querías, necesitabas ayer,

HOY puede ser otra cosa. Porque la Vida es cambio. Y nosotros somos esa Vida.

La Verdad, tu Verdad, no es estática. No es permanente. Se mueve. Fluye. Cambia. Se transforma. Así que tu verdad de hoy puede ser tu mentira de mañana. Lo que hoy te hace feliz, mañana no tiene por qué hacerlo. Por eso es tan necesario PARAR. **Parar para escucharte SIN tu ruido mental. Sin tus "tendrías". Sin tus "deberías". Sin tus creencias. Sin las historias mentales que te cuentas.** Sin tus ideas sobre cómo deberías ser o no ser. Porque si no te paras, si no te escuchas, no puedes tomar decisiones que son NECESARIAS para que seas coherente contigo. Con ESTE MOMENTO de ti, que no es el de ayer.

Si no eres coherente con lo que te dicta el corazón, la razón, entrarás en lucha. En lucha contra ti mismo. Siempre la lucha es contra uno mismo, aunque la proyectemos fuera. En otros. Y esa lucha te hace sufrir. Te hace sentir soledad. Vacío. Que no eres libre. Y pasas a sufrir. A sufrirte a ti mismo por no estar donde quieres estar. Por no estar siendo quién eres en realidad.

Se aprende a vivir mientras vives. Se aprende a bailar mientras bailas. Se aprende a amar mientras amas. Estamos llenos de creencias de lo que es y no es el amor. De lo que es y no es una relación sana. Pero esas creencias nos han sido inculcadas desde que nacimos. Impregnan cada célula de nuestro cuerpo. De nuestra piel. Y si hemos experimentado, por nuestros padres, cultura, sociedad, religión..., relaciones tóxicas, insanas, "para amar hay que sufrir", será con lo que nos quedemos si no lo cuestionamos. Si no nos PARAMOS a reflexionar sobre ello.

El AMOR jamás te arrebatara tu libertad de SER. El AMOR escucha, cuida, protege, mima, abraza. Cuando amas a alguien lo que deseas es su felicidad. Deseas que sea libre, que vuele. Y si tiene que volar lejos de ti para que se sienta pleno, dejarás que se vaya. No lo retendrás. Al revés. Le empujarás para que corra en busca de lo que anhela. De lo que sueña. Porque lo contrario sería apagarle. Sería cortarle las alas. Sería egoísta. Y el AMOR es generoso. Es compasivo. Es incondicional.

No. No hemos venido a sufrir. No hemos venido a conformarnos con migajas de vida. De pasión. De libertad. De amor. No hemos venido a aguantar nada. Ni a nadie. No hemos venido a escondernos de lo que

somos. No hemos venido a evadirnos. A anestesiarnos nuestros sueños. Nuestros deseos. No hemos venido a vivir a medias. A amar a medias. A SER a medias.

Y si CREES eso, es porque estás atrapado en el miedo. Y hasta que no lo mires de frente, cara a cara, a los ojos...; hasta que no penetres en él, no sabrás de dónde viene. No podrás descubrir que no hay nada que temer. Que el monstruo, no es tan monstruo. Que, en realidad, no existe. Que jamás existió.

Huir de los problemas, de los conflictos, de lo que sabes (porque siempre lo sabemos) que no funciona, de lo que tiene que ser soltado, de lo que ha llegado a su fin, no soluciona nada. Al revés. Se hace más grande. Porque de quien estás huyendo es de ti. Y contigo siempre estás. Por muchas tiritas que te pongas, seguirás sangrando por dentro hasta que cortes la Raíz. Y lo sentirás. Y lo sabrás. Y si no haces nada, si no tomas decisiones, si no cambias nada, tu cuerpo se enfermará. Y tu Alma, con él.

Se aprende a vivir mientras vives. Se aprende a amar mientras amas. A amarte a ti. A respetarte a ti. A vivirte a ti.

La Libertad no te la puede dar ni quitar nadie, excepto tú.

¿Quieres ser libre? ¿Quieres sentirte libre? Toma decisiones. Deja de esconderte. Deja de abandonarte. Deja de luchar contra ti.

Tu Vida. Tu Responsabilidad.

LA IMAGEN QUE TIENES DE TI NO ES REAL

No eres lo que piensas que eres. No eres la imagen de ti que CREES que eres. No eres la personalidad con la que te defines. Con la que te identificas.

¿Y qué es esa imagen que tenemos de nosotros mismos? Un agregado de pensamientos que surgen en nuestra mente en cada instante y a los que nos aferramos. A los que etiquetamos como certezas. Como Verdad. Como "yo soy así".

Y no Vemos que no somos lo que creemos que somos porque estamos prestando atención al pensamiento, en lugar de a "aquello" que es CONSCIENTE del pensamiento, objeto, emoción.

Nos quedamos enganchados a las imágenes que surgen en nuestra mente. A las ideas que surgen en nuestra mente. A las historias que surgen en nuestra mente. No nos damos cuenta de que no somos la película que estamos viendo, sino LO que está viendo la película.

¿Te imaginas estar en el sofá viendo una serie y CREER que eres lo que está sucediendo en esa serie? ¿Y CREER que la serie, película, documental, programa..., es REAL?

Pues eso es lo que hacemos la mayoría de los Seres Humanos: creernos, identificarnos con las películas (dramáticas, románticas, de terror, de suspense...) que aparecen en nuestra pantalla mental.

¿Alguna vez te has parado a MIRAR para VER(te) cómo funciona tu mente? ¿Alguna vez, al pararte, al mirarte, te has dado cuenta de que, si estás siendo consciente de tus pensamientos, de tus ideas, de tus creencias, de tus razones, de tus emociones, de tus sensaciones, de tus percepciones..., no puedes ser ellas?

¿Alguna vez te has preguntado QUIÉN ERES?

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos. Y de las otras personas. Y de los animales. Y de cualquier "cosa" y "no cosa" que podamos percibir.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que esas imágenes que tenemos de nosotros mismos, de los demás, de la vida, NO son nosotros mismos, los

demás y la vida, sino que son sólo la imagen personal que tenemos de ellos, de nosotros?

Nos llenamos la piel de etiquetas. De diagnósticos. De ideas sobre lo que somos, fuimos y deberíamos ser. Y no nos damos cuenta de que haciendo eso nos estamos esclavizando. Estamos cortando nuestras alas. Estamos capando nuestra Libertad de SER. ¿De SER qué? De SER lo que somos en cada Instante. De Ser tristeza, alegría, pasión, ira, impotencia, frustración, vacío, soledad, compasión, amor. De SER "lo que es". De SER sin comparación. Sin juicios. Sin condición.

De SER "porque sí". De **SER sin razón.**

Nos definimos porque CREEMOS que sin una identidad (inventada) dejamos de SER. ¿Puedes VER lo absurdo que es esta conclusión, idea, pensamiento, creencia, a la que nos aferramos?

¿Cómo vas a dejar de SER si estás vivo? ¿Acaso NO ERAS cuando naciste y cuando aún no tenías ninguna imagen de ti, ni de los demás ni de la vida? ¿Acaso eras menos sin una imagen de ti?

¿Sabes el sufrimiento que implica estar comparando la imagen que tienes de ti (que no es real) con la imagen de PERFECCIÓN que tienes de ti (que tampoco es real)? Implica estar rechazándose constantemente. Implica un abandono constante de lo Real. ¿Y qué es lo REAL? Lo que estás siendo en cada Instante. No lo que CREES que deberías ser (imagen mental). No lo correcto ni lo incorrecto (idea mental). No la persona buena, bondadosa, valiente y honesta (idea mental).

Estamos buscando SER felices mediante una idea mental de felicidad. ¿Te das cuenta de por qué casi nadie se siente feliz?

Porque tu idea mental de felicidad NO es la felicidad. Porque no es real. Porque está EXCLUYENDO la realidad. ¿Y qué es la realidad? De nuevo, TODO lo que está sucediendo dentro y fuera de ti. El cabreo que sientes es real. La inseguridad que sientes es real. La tristeza que sientes es real. La adrenalina que sientes es real. La libido que sientes es real. La culpa que sientes es real. El miedo que sientes es real. La violencia es real. El abuso es real. Los conflictos son reales. La muerte es real.

Y si no los incluimos en nuestra idea de felicidad estaremos en lucha constante. Y, ¿cómo vas a sentirte feliz si estás en guerra contigo mismo,

con la vida y con los demás porque no SON/ERES como tú CREES que deberían ser?

¿Cómo vas a estar en Paz si estás en lucha con todo aquello que es no-paz?

La cuestión no es esforzarnos, lograr, arreglar, nuestras imágenes mentales. No es alcanzar (futuro) un estado en el que no tengamos imágenes, ideas, creencias, de "lo que sea". Se trata de VER, de DARNOS CUENTA, de que no somos eso. De que tan sólo son pensamientos, películas, que se están retransmitiendo en nuestra mente y que no nos definen. Que no tienen nada que ver con lo que somos.

Se trata de SABER lo que eres y lo que no eres para poder SER en libertad.

Porque las imágenes van a seguir apareciendo en tu mente. Y seguirá habiendo identificaciones instantáneas. Pero tenemos la capacidad de SER CONSCIENTES de lo que estamos sintiendo. Y al tener la capacidad de Vernos, de percibirnos, de sentirnos, de observarnos, podemos ELEGIR no proyectar esas películas FUERA. En los demás. Porque son nuestras. Porque son nuestra responsabilidad. Y porque no son Verdad.

No se trata de NO sentir. Al revés. Se trata de atrevernos a SENTIR toda la intensidad de la Vida en forma de emociones sin huir, evadirnos, anestesiarnos de ellas. De la Vida. De la Existencia.

Se trata de permanecer con nosotros cuando las emociones nos pegan un revolcón. Y sostenerlas. Y DARNOS CUENTA de lo vivos que estamos. De lo viva que es la Vida dentro de nosotros. Ya sea en forma de alegría, en forma de soledad, de ira, de vacío, de frustración o de vulnerabilidad.

¡Da igual! No hay "vida" correcta o incorrecta. No hay "vida" positiva o negativa. TODO es Vida. Es nuestra idea, imagen, de "vida perfecta" la que hace que suframos la intensidad de la vida. La que hace que suframos las emociones que sentimos. Porque las rechazamos. Porque luchamos contra ellas. Y al luchar contra ellas, contra quien estamos luchando es contra nosotros mismos. Contra la Vida. Contra la Realidad.

¿Sabes por qué no Ves, sientes, la Vida perfecta siempre? ¿Sabes por qué no te Ves, sientes, a ti siempre perfecto? ¿Sabes por qué no Ves, sientes, a los demás siempre perfectos? Porque los estás juzgando. Los estás COMPRANADO con la imagen de perfección que surge en tu mente y que

te crees, te aferras y te identificas con ella. Sin DARTE CUENTA de que es una película ajena a la realidad.

Tus principios, tus valores, tu moralidad, tu justicia, tu bien, tu mal son una ilusión mental. Una invención. Una mentira. Un pensamiento. Una idea. Y bajo estas ideas, ideologías, creencias, caminamos por el mundo. Separándonos los unos de los otros porque "mi idea" es mejor que la tuya y como es la mejor, te la impongo (sutil o no sutilmente).

Nos aferramos a lo que pensamos. Y pasamos a competir y luchar por unos pensamientos, por unas ideas, por unas películas que no son reales.

¿Eres consciente de que tus razones son una pura invención de tu mente?
¿De que no dicen nada de lo que AHORA está sucediendo?

¿Eres consciente de que la imagen psicológica que tienes de ti, de los demás, de la vida, es sólo una POSIBILIDAD, no una REALIDAD?

¿Te imaginas que eres un actor creyéndote ser el personaje que interpretas...?

Nos pasamos la vida viendo lo que pensamos, no lo que SOMOS (que no es lo que pensamos). Y en base a esos pensamientos que vemos, decidimos. Elegimos. Nos relacionamos.

¿Puedes PARARTE un momento y mirar a tu mente? ¿Mirar para VER que tus pensamientos son sólo posibilidades? ¿Puedes alejarte de esos pensamientos, puedes soltarlos durante un instante, para poder VER el resto de las posibilidades que la mente te ofrece sobre ti, sobre la vida, sobre los demás? ¿Te atreves a dejar ir la imagen que tienes de ti, la imagen de perfección que te gustaría alcanzar, y VER qué aparece? ¿Y VER qué sucede cuando dejas de CREER que eres o tienes que ser aquello con lo que te identificas?

La idea, imagen que tienes de ti es sólo eso: una idea, una imagen, una posibilidad. **¿No te resulta absurdo aferrarte a una idea que te hace sentir mal, que te rechaza, que te hace sufrir?**

¿Cómo vas a disfrutar de la vida, de ti, de los demás, si la imagen que tienes de ti está en guerra con la imagen que tienes de la vida y de los demás?

¿Cómo vas a ser feliz AHORA (sólo ser puede ser feliz ahora...) si tu idea de felicidad está en confrontación, en separación, en exclusión, con lo que está sucediendo (sea lo que sea) AHORA?

No puedes sentir Paz si no incluyes la no-paz. No porque aplaudas la no-paz, sino porque YA está formando parte de la Realidad.

Tu idea de paz, de "mundo ideal", no te va a hacer sentir paz, dicha, felicidad, porque NO ES REAL.

La idea que tienes de ti no puede hacerte feliz porque NO ES REAL. Porque AHORA no está SIENDO. Y la Paz, la Felicidad, van de la mano de LA VERDAD. Y la Verdad va de la mano de la Realidad (Presente). Te guste menos o te guste más.

¿Sabes cuál es el efecto de tu identificación (causa) con tus ideas (sobre lo que sea)? Que las vas a defender, de una manera o de otra. Lo llaman "ponerse a la defensiva". Es decir, vas a atacar, de una manera o de otra. Algunos, hasta entran en Guerra por ellas.

¿Y qué estamos defendiendo? Una mentira de NUESTRA mente que nos hemos creído. Estamos defendiendo una película, una ilusión, un pensamiento, una posibilidad.

Eso es inconsciencia. Eso es ignorancia. Es es ceguera.

No se trata de arreglarnos. No se trata de mejorarnos. No se trata de alcanzar nada. Se trata de conocernos. Se trata de descubrirnos. De trata de VERNOS.

Porque en el momento en el que TE DAS CUENTA de que no eres esas imágenes mentales, esos pensamientos, dejas al instante de identificarte con ellas. Y, al dejar de definirte con ellas, de identificarte con ellas, ya no necesitas defenderlas porque SABES que no son reales.

Cuando naciste, YA eras lo que eres. Naciste LIBRE de imágenes mentales. De imágenes de perfección. De moralidades.

Lo que eres está libre de ideas. ES libre de ideas. Positivas, negativas, buenas, malas, espirituales, terrenales, de derechas, de izquierda, feministas o machistas. Son TODO ideas (invenciones) que no dicen nada de quién eres en Realidad.

¿Te atreves a mirarte para VER lo que eres sin todas tus máscaras, sin todos tus disfraces, sin todos tus "tendrías", sin todos tus "deberías", sin todas tus etiquetas, sin tus imágenes mentales?

¿Y si no eres quien crees ser? ¿Y si llevas toda la vida ciega y creyéndote que eres el personaje de la película que tu mente te cuenta? ¿Y si estás equivocada?

¿Te atreves a abrirte a otra posibilidad...?

ESTAR ABIERTOS A EQUIVOCARNOS

Me encanta aprender. El proceso de aprender. Lo que implica aprender. La curiosidad, el descubrimiento, la ilusión, lo nuevo, el misterio. Saberte una hoja en blanco que está siendo pintada, dibujada, coloreada, garabateada... por la Vida. Por las experiencias. Por el amor. Por el placer. Por el dolor.

Saberte ignorante. Y caminar desnuda de conocimiento. Sabiendo que no sabes. Que cada instante es un nuevo nacimiento. El resurgir de una nueva piel. La posibilidad de transformarte. De ir más allá de la forma que te crees ser.

Nos da miedo saltar al vacío porque nos da miedo sentir el Vacío. La tristeza. La soledad. Lo desconocido. Y somos capaces de quedarnos en lugares que nos apagan los latidos con tal de no Sentir. ¡De no Sentir! De convertirnos en máquinas. En robots. De vestirnos con armaduras. De desvestirnos de Corazón...

Estamos constantemente escapándonos de la intensidad de la Vida. Evitándola. Huyéndola. Anestesiándola. Empastillándola. Alcohelizándola. Corriendo lejos de ella. Porque no sabemos sentir. Porque no sabemos sostener las emociones que nos invaden. Porque nos hemos creído que hay emociones que no son dignas de SER. Que sentirlas es un pecado. Que son un peligro para nuestra felicidad. Que nos hacen débiles. Que nos quitan Poder. Que nos alejan de la divinidad.

Y esa CREENCIA heredada por la cultura en la que hemos caído hace que nos abandonemos, que nos rechacemos, que nos juzguemos, que nos castigemos. Nosotros a nosotros mismos. Y proyectemos todo lo tragado, todo lo acumulado, en el Mundo. En los demás.

Y todo por tener miedo a Sentir. Todo por tener miedo a Vivir.

Somos aprendices. Y como aprendices que somos, nos vamos a caer. Pero no es lo mismo INTERPRETAR la caída como un paso dentro del proceso de aprendizaje, que interpretarla como un fracaso. Los sentimientos que surgen de cada una de esas interpretaciones son muy distintos. Los niños no se juzgan por caerse. Simplemente, sienten la caída, aprenden la lección, se levantan y a por otra cosa, mariposa. No se fustigan por no

haberlo hecho perfecto. No se insultan a ellos mismos por no haberlo hecho mejor.

Somos aprendices, no maestros. Somos cambio constante. Somos transformación. Somos impermanencia. Somos evolución. ¿Hacia dónde? No se sabe. ¿Y por qué no se sabe? Porque no hay un lugar al que llegar. No hay una perfección que alcanzar. La perfección siempre se está dando. La perfección es "el aprender". El experimentar.

Para saber nuestro destino, nuestro propósito, el de la Vida, tendríamos que SABER toda la Vida. Y la Vida es eterna. No tiene un final. No es una película que empieza y acaba. Es un TODO que se está creando a sí mismo en cada momento. Es una continua CREACIÓN sin una dirección. Es un fluir sin un "hacia dónde". Sin una razón.

La Vida, sus experiencias, es nuestra Escuela. Así que TODO aquello que experimentamos, todas las relaciones (del tipo que sean), los amores, los desamores, los placeres, los dolores... existen para que nos impacten. Para que nos abran la mente. Para que disipen las nubes que nos impiden Ver el Cielo que hay tras ellas. Para que nos conozcamos más allá de la personalidad, de las etiquetas, de las identidades que nos creemos SER.

Areverse a Sentir es atreverse a Vivir. Areverse a *equivocarse* una y otra vez. Dejar que el Amor se acerque a ti. Y te ame. Te abraze. Te acaricie. Te ilumine. Te sane.

Cada crisis lleva en sí la semilla de una nueva expansión. Y depende de cada uno de nosotros permitir que se lleve lo viejo para que lo nuevo pueda surgir.

Sólo hay una pregunta que es necesario hacerse:

¿De qué tienes miedo?

Y con la respuesta, ELEGIR. Vivir o morir. Sentir o huir. Escondarse o descubrir.

Somos una hoja en blanco que ha nacido para ser coloreada (del color que sea), no para quedarse en blanco. Así que te invito a que te dejes pintar, tocar, querer por la Vida... antes de que sea demasiado tarde.

¡Y que te quiten lo vivido! ¡Y lo aprendido! ¡Y lo sentido! ¡Y lo amado! ¡Y lo *bailao*!

APRENDER A RECIBIR HALAGOS

Esta mañana he estado en una formación sobre "*Sexualidad en personas con diversidad funcional*". Y ha salido el tema de si es adecuado, correcto, delito..., dar un piropo, halago, a alguien que no te ha dado permiso para dártelo. Cuando no hay un "acuerdo" para ello.

Se decía que, si no hay ese permiso, no se puede hacer porque puede ser ofensivo e intimidante. Y he entrado abiertamente a debatirlo y a cuestionarlo. Entiendo perfectamente que alguien no sepa recibir un halago. Que sienta vergüenza. Que se sienta intimidada. Puedo ver la raíz. El miedo que hay detrás de eso.

Lo que para una persona puede ser una ofensa, a mí puede parecerme un acto de demostración de admiración. Una simple expresión de amor, sin ninguna más intención.

Así que es la interpretación que hacemos lo que marca si algo es "correcto" o "incorrecto". Y esa interpretación tiene que ver con nuestras creencias, con las ideas que tenemos, con nuestros traumas y heridas no sanadas, con las proyecciones de nuestros miedos.

¿Por qué yo ante un ¡guapa! o ante un "qué ojos más bonitos" REACCIONO con un Gracias y con una sonrisa, y otra persona, ante el mismo hecho, se siente intimidada y ofendida?

Sí que es cierto que se tienen que respetar los límites de cada persona. Yo, en ocasiones, he pecado de no hacerlo por no tener esa visión de que decirle a alguien cosas positivas, bonitas, halagos, sea algo malo. Más bien siento que es al contrario. **¿Cómo va a ser negativo que te digan algo positivo...?** Pero el respeto empieza por ahí. Por no ir más allá de lo que la otra persona no te permite ir, aunque tú intención sea buena. Aunque tú seas y sientas de otra manera.

A mí antes me costaba recibir halagos. Y ha sido poco a poco, trabajándome internamente mis cositas, conociéndome, mirándome, observándome, yendo más allá de mi sistema de creencias, atreviéndome a ser honesta con mis sombras, con mis miedos..., cuando le he podido dar la vuelta a esa incomodidad e intimidación que podía sentir con

muestras de afecto, cariño, amor, halagos, piropos. Y no me refiero a los obscenos y desagradables.

Por eso, puedo ver, sentir, lo que hay detrás de ese "me siento intimidada". Porque yo también he estado ahí. Porque lo fácil es culpar al otro de lo que sientes, en lugar de responsabilizarte de ti.

Es como mirar un amanecer, sentir su belleza, decirle ¡qué bello eres! y que el amanecer se ofenda por eso. ¡No tiene sentido! Es capar la expresión del amor, de la belleza.

Te puede ofender un insulto, pero ¿un halago, piropo, algo bonito?

¿Y si en lugar de prohibir, de etiquetar como delito, como machismo, "lo que sea", nos paramos un momento a ver DESDE DÓNDE lo estamos haciendo? ¿A profundizar un poco más? ¿A no reaccionar desde el machismo encubierto ni como el machismo e ir más allá de él (y de su contrario)?

Nos quedamos en las ramas. En la superficie. En el afuera. No nos abrimos a investigar, a descubrir, para cambiar de paradigma. Para cambiar la mirada. Para que en lugar de estar CREANDO un nuevo Mundo desde "el miedo a", lo hagamos desde "el amor a".

Un Mundo en el que no se pueden hacer demostraciones de amor porque éstas ofenden, es un Mundo que está enfermo.

Se pretende arreglar el Mundo, las ofensas, las intimidaciones..., juzgando, castigando y estigmatizando las demostraciones de amor. ¡Es una locura! Porque la causa de la ofensa y la intimidación no es "la palabra bonita" sino lo que cada uno de nosotros interpreta de ella. Así que lo suyo sería transformar esa interpretación, no "desterrar" al amor...

Entiendo que hasta que cada una de nosotras no haga ese trabajo consigo misma, es necesario ese respeto-permiso por empatía. Pero **el Camino es la mirada interna, no la externa. Es el aprender a recibir halagos, demostraciones de amor, no rechazarlos ni castigarlos. Es hacernos cargo de nuestros miedos, no esconderlos en un cajón.**

Creo que falta mucha autocuestionamiento. Mucha autocrítica. Mucha falta de responsabilidad. Y, aún, sobra mucho victimismo. No nos damos cuenta y caemos constantemente en la trampa de pretender transformar una sociedad culpando al otro de lo que sentimos. Por eso siempre

estamos en el mismo lugar. Por eso no se soluciona nada. Porque no es una transformación real. Porque lo que hacemos es poner tiritas. Y, encima, tiritas en cuerpos ajenos cuando es nuestro cuerpo el que está sangrando de ausencia de amor...

Nos da miedo el amor. ¡Nos da miedo el amor! Por eso nos dan miedo sus expresiones. Por eso nos ponemos barreras y "permisos" en el Corazón. Porque nos hemos creído que el Amor es peligroso. Que nos va a pedir algo a cambio. Que nos va a hacer sufrir. Que, si lo acogemos, si lo aceptamos, si lo abrazamos..., lo podemos perder. Nos puede abandonar. Nos puede rechazar si se acerca un poco más.

Cuando empiezas a soltar tus miedos, tu Corazón se abre. Y lo que sientes es Amor. Y no hablo de amor romántico. Hablo de AMOR. De belleza. De algo genuino. Espontáneo. De inocencia.

Lo Comprendo, pero es triste que tengas que guardarte las expresiones de amor para que otra persona que le tiene miedo al amor, al vínculo, a la conexión, no se ofenda. No se sienta intimidada.

¿Te imaginas un Mundo al que le dé pánico amar y que le amen? Sería un "Mundo a la defensiva" constantemente. En lucha. En huida. En protección.

Quizás, sólo quizás, no se trata de señalar al que piropea, al que demuestra, sino de aprender a recibir piropos, halagos, Amor.

Siempre es la misma pregunta:

¿De qué tienes tanto miedo?

Y no te quedes con la primera capa de la cebolla. Tira del hilo hasta que no puedas tirar más. Y ahí estará la respuesta. Ahí estará tu sanación. En la iluminación de la inconsciencia. De lo que estaba oculto a tu Visión.

SIEMPRE TE RELACIONAS CONTIGO MISMA

El mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior. Lo que significa que **PERCIBIMOS el mundo exterior según lo que habita en nuestro mundo interior.**

Si la ira es nuestra emoción predominante, veremos un mundo lleno de ira. Si es la tristeza, veremos un mundo triste. Si es el miedo, veremos peligros por todas partes. Si es el amor, veremos muestras de amor en cada esquina.

Eso no significa que, si "vibro" mayoritariamente en amor, en alegría, en felicidad, en paz..., estemos ciegos y no seamos conscientes de que también hay tristeza, violencia, abusos etc. fuera. La diferencia es que nuestra VISIÓN es más amplia. No nos CREEMOS que el punto negro que hay en la hoja en blanco ES la hoja en blanco. Ni que lo ocupa todo.

Si el Mundo fuera un lugar peligroso, donde reina el mal, la avaricia, la intolerancia, el egoísmo, la envidia..., todo el mundo lo sentiría así. Y no es el caso.

¿Por qué? Porque siempre nos estamos relacionando con nosotros mismos. Y hay 8.000 millones de "nosotros mismos" cohabitando en un mismo espacio. En un mismo tiempo. Cada uno con sus experiencias pasadas, con sus creencias, con sus heridas, con sus condicionamientos, con sus formas de ver la vida, con sus miedos, con sus anhelos.

La sociedad que queremos que cambie a mejor es ese "nosotros mismos". Si yo quiero que la sociedad sea más amable, más gentil, más compasiva, más respetuosa, más honesta, más valiente, más responsable, más alegre, más amorosa..., tengo que mirarme al Espejo (dentro) y VER qué hay en mí que no está siendo como me gustaría que esa sociedad fuese. Y, poco a poco, ir transformándome YO.

No puedo señalar con el dedo el ojo ajeno y no OCUPARME de la viga que hay en el mío.

Nos creemos que el EMPODERAMIENTO es pegar cuatro gritos, poner 5 límites, alzar los puños, vestirnos de violeta y colocarnos por encima de "quien sea". Y eso es "más de lo mismo".

El verdadero empoderamiento implica RESPONSABILIDAD. Implica asumir lo que es mío, lo que yo tengo que *trabajarme* y lo que yo tengo que sanar de mí. Y ponerme a ello. Y dejar de echar balones fuera. Y dejar de culpar a "quien sea" (incluida a mí).

No puede existir la LIBERTAD sin la responsabilidad. Ambas van de la mano. **¿Cómo vas a ser libre si dependes de que los demás sean como tú quieres que sean para sentirte libre? ¿Dónde está el Poder si tu poder depende de cómo actúen los demás?**

Hay que poner límites. Hay que hablar alto y claro. Hay que decir "No". Pero no podemos convertir el NO y *el límite* en una excusa para no responsabilizarnos de nuestros miedos a decir que SÍ y a establecer vínculos.

La sabiduría, lo sano, el equilibrio, es saber discernir cuándo es un NO y cuando es un SÍ. Es darte cuenta de que lo que en realidad te sucede es que tienes miedo. Y que en lugar de proyectarlo en los demás, trabajas en él. Que es en ti.

No podemos pedirle al "otro", al violento, al agresivo, al intolerante, al racista, al xenófobo, al irrespetuoso, al maltratador, al abusador, al no empático, al machista..., que se "arregle" y nosotras no responsabilizarnos de lo nuestro. De nuestros dolores. De nuestros sufrimientos. De nuestra autoestima. De sentir que "no merecemos". De sentir que "no valemos". De sentirnos rechazadas, abandonadas, menospreciadas, no amadas, no vistas por nosotras mismas.

No podemos pedirle al "otro" que nos dé lo que nosotras no nos estamos dando. No podemos pedirle al "otro" que nos llene los huecos que nosotras no nos estamos llenando. Porque ¡no funciona! Porque ese no es el camino. Porque no somos la mitad, la media naranja, de nada ni de nadie. Porque el "otro" sólo puede acompañarnos. Pero jamás puede sustituirnos. No puede amar lo que nosotras no nos amamos. No puede responsabilizarse de lo que nosotras no nos responsabilizamos.

Así no se logra la Libertad. Así no se logra el Poder personal.

Lo siento, pero las mujeres no podemos responsabilizar a los hombres, al patriarcado, al machismo, a la sociedad, a "quien sea", de lo poco que nos amamos. Porque no es su responsabilidad sino la de cada uno de

"nosotros mismos" sanar aquello que está roto. Que está herido. Cada uno, cada una, con lo suyo.

Todos, todas, hemos sido condicionados, educados, de una determinada manera. Todos, todas, tenemos creencias que nos hacen actuar, que nos han hecho actuar, de una manera poco amable, amorosa, poderosa. Todos, todas, estamos en el mismo barco. Y señalarnos con el dedo acusador, no es la solución. Y castigarnos los unos a los otros, no es la solución. Y reprimirnos, no es la solución. Y ponernos mordazas, no es la solución. Y separarnos, no es la solución. Y mirar por encima del hombro, no es la solución. Y utilizar el miedo para solucionar el miedo, no es la solución. Nunca lo ha sido. Y nunca la será.

Lo que Ves, lo que sientes, SIEMPRE viene de tus ideas, creencias, pensamientos, interpretaciones.

Hasta que no estés libre de (tus) miedos, sentirás miedo. Haya peligro o no (casi nunca lo hay...). Y tus respuestas serán reacciones de tus miedos. Y tus soluciones estarán bañadas en miedo. Y una solución que surge desde el miedo no puede ser una solución.

La sociedad cambiará cuando cada uno de los seres humanos que conforman esa sociedad cambie. Se transformen (ir más allá de la forma actual). Y eso sólo puede hacerse yendo hacia aDentro, no hacia aFuera.

Mientras tanto, se pueden poner tiritas en las ramas..., pero teniendo muy claro que lo que es necesario sanar es la RAÍZ. Y la raíz está en el interior de los 8.000 millones de "nosotros mismos".

Si no hay paz en tu interior, no puedes dar paz al exterior.

Si no hay amor en tu interior, no puedes dar amor al exterior. Ni recibirlo porque lo rechazarás. Porque te intimidará.

Una mujer poderosa es aquella que *lucha* contra sus demonios y deja en PAZ los demonios de los demás porque COMPRENDE que cada uno de nosotros está librando su propia *guerra*.

RECUERDA:

Sin responsabilidad no hay Libertad.

(En esa lucha interna, no te olvides de ir acompañada de la amabilidad, de la compasión, de la ternura y del amor. Porque sin ellas, perderás)

LA PARTE LIMITANTE DEL PERFECCIONISMO

Una Perfección que no incluye la imperfección, que no la acepta, que no la abraza, que no la acoge, jamás puede ser Perfecta. Porque te impide disfrutar de las relaciones, de las experiencias de vida, de ti. Porque en lugar de llevarte a más, te lleva a menos. Porque te limita. Porque hace que digas que NO a lo que te gustaría decir que SÍ. Porque te arrebató la luz de tu mirada y la bañó de oscuridad y de inseguridad.

Como (casi)experfeccionista que soy puedo ver la cantidad de personas que he perdido por el camino por pretender que fueran perfectas (según el que era mi ideal de perfección). La cantidad de tiempo vivido que he sufrido por pretender que la vida fuera perfecta. La cantidad de culpa, condena y castigo que me he vertido a mí misma por pretender ser, hacer, pensar y sentir perfecto.

El perfeccionismo sano nos lleva a mejorarnos. A superar nuestros límites. A no conformarnos. El insano nos lleva a flagelarnos. A aislarnos. A no atrevernos. A escondernos. A renunciar. A ni siquiera intentar.

Conocernos, Vernos, sirve para tomar las riendas de nuestra mente, en lugar de reaccionar a ella y permitir que nos controle. Sirve para ser conscientes de nuestras sombras, de nuestras inseguridades, de nuestros miedos, y no dejarnos guiar por ellos.

Una Vida, una experiencia, una relación, un "tú", del que no puedes disfrutar porque estás pretendiendo controlarlo para sentirte segura, merecedora de amor, para validarte, para que te validen, para que te reconozcan..., es una Vida perdida. Una Vida donde gana el miedo. Una Vida donde pierde la Libertad, la Alegría, la Paz y la Felicidad.

Si no puedes ser feliz en el "mientras", en el Camino, ¿para qué te va a servir llegar a tu perfecto destino?

El perfeccionismo insano te enferma. Te enferma el cuerpo. Te enferma el Corazón. Te enferma el Alma. Porque te asfixia. Porque te ahoga. Porque te apaga, en lugar de encenderte. Porque te duerme, en lugar de despertarte. Porque hace que te disfraces de quien no eres. Porque CREE que si los demás no te ven perfecta (según tu ideal de perfección), no te amarán. Porque tú no te amas si no eres lo perfecta que crees que tienes

que ser para ser digna de amarte. Pero no te estarías amando a ti, sino a tu disfraz. No te estarían amando a ti, sino a tu disfraz.

¿Y desde cuándo el Amor pone tantas condiciones para Amar?

Lo perfecto no es que el resultado sea perfecto. Lo perfecto es haberte atrevido. Haberte atrevido a SER quién eres. Con todos tus defectos. Con todas tus imperfecciones. Con todas tus caídas. Con todos tus tropezones. Y amarte así. Y que quien te ame, te ame así. Así de honesta. Así de transparente. Así de vulnerable. Así de genuina. Así de perfecta.

No permitas que tu perfeccionismo te anule y controle tu vida. Úsalo sólo cuando sea necesario. El resto del tiempo, dile: "Gracias, pero hora, no".

LIBERTAD SIGNIFICA ABANDONAR

Libertad significa abandonar. ¿Abandonar el qué? Todo aquello con lo que te defines. Todo aquello con lo que te identificas. Todos tus "yo soy esto". Todos tus "yo soy así".

Nada (y cuando digo nada es nada) con lo que puedas definirte eres tú. Ninguna palabra. Ninguna imagen. Ningún recuerdo. Ninguna emoción. Ninguna nacionalidad, religión, raza o género.

Aquello que Eres está más allá del lenguaje. **En cuanto te etiquetas, te limitas. Y lo que Eres es lo ilimitado.** Lo que no tiene fronteras. Lo que no puede ser nombrado, catalogado, acotado.

Desde que nacemos, nos dan un nombre, un género, una nacionalidad, una religión, una cultura y nos dicen que somos eso. Y vestimos a nuestro cuerpo de eso. Y nos maquillamos el rostro con eso.

Pero eso que CREEMOS que somos, que nos han dicho que somos, que nos decimos que somos o que queremos ser, tan sólo son condicionamientos. Tan sólo son conceptos que se han ido heredando de generación en generación. Conceptos que cambian con el tiempo. ¿Y cómo puedes ser eso que cambia?

QUIEN creías que eras a los 10 años no es quién eres ahora. QUIEN creías que eras a los 20 años no es quién eres ahora. QUIEN eres ahora no será quien crearás ser a los 60 años.

¿Qué es ESO que siempre permanece independientemente de la edad que tengas? ¿Del cuerpo que tengas? ¿Del país en el que hayas nacido? ¿De la emoción que sientas y el pensamiento que pienses?

¿Qué es aquello que percibe todo eso que te han dicho que eres, todo eso que cambia, todo eso que viene y va, que aparece y desaparece, que nace y muere?

Libertad significa desnudarte de quien crees ser. Abandonar todo aquello con lo que te identificas y que te aporta la seguridad que crees tener.

¿Qué sucede cuando en lugar de poner tu atención en todos esos pensamientos que te dicen lo que eres, lo que fuiste, lo que tienes que ser

para "ser digna", pones tu atención en el espacio donde surgen todos esos pensamientos con los que te identificas?

¿Qué sucede cuando dejas de creerte todas las historias que tu mente te cuenta sobre ti, sobre tus padres, sobre el mundo, sobre la vida, y que tanto te hacen sufrir?

¿Aún no has descubierto que tú no eres los pensamientos que surgen en la mente, ya sean maravillosos u horrorosos, ya sea que te den placer o te causen dolor? Es como creerte que eres los gases que surgen en el estómago.

Hasta que no desmanteles todas las mentiras que se han ido tejiendo en torno a "quién eres", no podrás sentirte Libre porque estarás esclavizada a esas mentiras. Decidirás según esas mentiras con las que te identificas. Sentirás según esas mentiras a las que tanta verdad otorgas, por las que tanto luchas y por las que tantas guerras se generan.

Ningún pensamiento, ninguna creencia, ninguna identificación con "lo que sea" te impide ser *quién* eres pues siempre ERES, independientemente de que no sepas lo que ERES. Lo único que te impiden las identificaciones erróneas es tomar conciencia de QUÉ eres en Realidad.

De Ti sólo puedes saber que "eres". Lo demás, todo aquello que le añades, por muy bonito, divino, espiritual, iluminado que sea, es todo condicionamiento e imaginación.

LIBERTAD significa abandonar todos los conceptos que tienes sobre ti y sobre "cualquier cosa". Porque cuando lo haces, surge (te das cuenta ya que siempre Es ahí) ese espacio inocente, puro, inmaculado donde la Vida es de manera espontánea. Ese papel en blanco donde todo puede ser dibujado, para luego ser borrado. Ese Cielo transparente donde bailan las nubes. Donde lloran de alegría y de pena. Donde toman diferentes formas.

Pero la mayoría de las personas están tan aferradas a su "quién soy", a sus creencias, a sus ideologías, a su género, a su nación, a su raza, a su religión, a su espiritualidad, a su profesión, a su cuerpo, a su personalidad..., que son incapaces ni siquiera de cuestionarse sus etiquetas. Tienen tanto miedo de quedarse vacías que prefieren llenarse con "lo que sea", por muchas lágrimas y ansiedad que les cause. **Prefieren una mentira conocida a La Verdad por conocer.**

Pero las mentiras no llenan. Jamás lo hacen. Pueden disimular tu anhelo profundo de Libertad, de Paz, pero nunca lo satisfarán porque ese anhelo es el anhelo de la Verdad de QUÉ eres. El anhelo de "casa". El anhelo de Hogar.

No puedes conocerte, sólo puedes SERTE. Y Ser(te) ya Eres siempre. Lo que sí puedes es auto indagar en ti para que los velos (mentiras) que te impiden Ver lo que eres se caigan. Para que dejes de autoengañarte (consciente o inconscientemente). Para que puedas vivir en Paz contigo y con el mundo que te rodea, que vienen a SER lo mismo.

¿Te atreves a cuestionar todo aquello en lo crees y abrirte a que nada de ello sea Verdad?

NO ES FALTA DE TIEMPO SINO DE RESPONSABILIDAD

No tenemos que demostrar nada a nadie. No tenemos que demostrar que somos mujeres empoderadas y que podemos con todo. Nos hemos creído ese mensaje y no nos damos cuenta del miedo que hay tras él: la sensación de falta de valía si no alcanzamos a hacerlo todo.

Todos tenemos el mismo tiempo para hacer lo que queramos, pero hay personas que no saben cuáles son sus límites o si lo saben, se los pasan por alto. Y es cuando ponen la excusa de "no tengo tiempo" o "no se puede conciliar" y se pasan el día quejándose de ello.

Queremos responsabilizarnos de más cosas de las que podemos abarcar y no somos lo suficientemente humildes como para aceptarlo. Y al no aceptarlo por una cuestión de orgullo, de ego, de inmadurez emocional, acabamos exhaustos, estresados y con ansiedad.

Queremos tener un trabajo a tiempo completo, tener hijos, hacer vida social, salir de fiesta, tener aficiones, ocuparnos de la familia y pretendemos que nos llegue el tiempo para todo. Y no sólo no nos llega porque es imposible, sino que además nos enfermamos porque **nos dejamos a nosotros mismos de lado**. No dejamos tiempo para el descanso, para no hacer nada, para cuidarnos emocionalmente y acabamos somatizando toda esa ansiedad que vamos acumulando por NO SABER priorizar, por no saber decir que no, por no tener la humildad de asumir que tenemos que elegir.

La mayoría de nosotros llevamos una vida de lujo. No tenemos la preocupación de no saber si mañana podremos comer o no, de si nos va a caer una bomba encima o no, como pasa en otros países.

Cuando escucho decir a alguien "del primer mundo" que *la vida es dura* me da vergüenza porque esa vida dura es pura ignorancia. Es la dureza de no tener dinero para comprarte caprichos, de irte de vacaciones a "donde sea" o de salir a cenar cada día donde te dé la gana. Es una vida dura muy infantil. Una vida dura de no tener ni idea de lo que es una vida dura de verdad.

Es una cuestión de prioridades, no de tiempo. Si quieres TENER más dinero, vivir en una casa más grande o tú sola, viajar, comprarte lo que

quieres, vas a tener que trabajar más horas. Y si trabajas más horas, vas a tener más estrés y menos tiempo para estar contigo misma, para cuidar de ti.

Si quieres tener hijos, lo mismo. Más dinero, más responsabilidades, más estrés, menos tiempo para ti. Y no tenemos 5 años para, a estas alturas, no saber lo que significa tener hijos o trabajar tantas horas.

Veo constantemente a mi alrededor cómo las personas quieren estar en todas partes y acaban no estando en ninguna, aparte de somatizando todo ese "no poder estar". Viven en un constante HACER para TENER: dinero o experiencias del tipo que sean. Y **se olvidan de que lo más importante es el SER. Y para SER hay que HACER y TENER muy poquito.**

Todos, en este primero mundo, tenemos las necesidades básicas cubiertas. El resto, son todo caprichos, regalos de la vida. Y en lugar de disfrutarlos, los estamos sufriendo. Los estamos eligiendo como si fueran obligaciones.

Hay personas que dicen que no tienen dinero y que luego se gastan un dineral en cosas materiales innecesarias. Se pasan la vida quejándose de que necesitan trabajar mucho porque si no, no les llega el dinero para vivir. Pero en ese vivir, incluyen todo con aquello que podrían perfectamente no vivir. Se dejan llevar, sin darse cuenta, por el rebaño del materialismo, del consumismo del "valgo por lo que tengo y por lo que hago".

Quieren vivir una vida de lujo sin los precios a pagar por esa vida de lujo: enfermedad, ausencia de paz, estrés, ansiedad, infelicidad.

Es muy fácil conciliar, pero para ello debes tener la madurez para SABER hasta dónde llegas y hasta dónde no. Para SABER elegir. Para SABER qué es lo importante en esta vida. Para SABER que toda elección tiene un precio a pagar.

Así que antes de comprometerte con un trabajo, con tener a un animal "de compañía, con un proyecto, con una pareja o con formar una familia, mira bien qué es lo que ganas y qué es lo que pierdes. Y ELIGE teniéndolo claro ANTES.

No es cuestión de tiempo, no. Es cuestión de prioridades, de sentido común y de responsabilidad.

SABER QUE UNO NO SABE

El verdadero conocimiento es saber que uno no sabe. Que puedes saber cómo funciona un electrodoméstico, cómo conducir o cómo nadar, pero sobre las preguntas trascendentales de la Vida somos ignorantes.

Nos creemos que sabemos quién somos, pero ese quién tan sólo es un nombre, una forma, un "tú eres esto" que nos han dicho que somos desde que nacimos. Nos educan desde la ignorancia y vamos trasladando esa ignorancia, ese "quién soy" de generación en generación.

Imagínate que naces en medio de la selva, tus padres se mueren y estás solo, sin nadie que te enseñe las palabras, los nombres. Sin nadie que te esté constantemente condicionando con sus ideas, ya sea la familia, la cultura, el colegio, la sociedad. Sin nadie que te diga "eres mujer", "eres español", "eres independentista", "tienes que ser de izquierdas", "eres tonta", "no vales nada", "la vida es dura", "para lograr hay que sufrir", "todos los hombres son iguales" y un largo etcétera de conceptos, etiquetas y creencias que, sin darnos cuenta, nos vamos tatuando en la piel y son los que mueven nuestros hilos.

Imagínate que vives sin ninguna información sobre nada recibida del exterior, de otros. ¿Cómo crees que te definirías? ¿Lo podrías hacer o serías una página en blanco? ¿Tu "quién soy" sería el mismo que crees ser ahora?

¿Quién serías sin todas las ideas, definiciones, condicionamientos que te han dicho que eres y te has creído?

¿Quién serías si por un momento "soltaras" todo aquello con lo que te identificas, con lo que creas tu identidad?

Saber que uno no sabe es el principio de la sabiduría. ¿Cómo vas a saber algo si ni siquiera sabes quién eres y ni siquiera sabes que no lo sabes?

Cuando empiezas a cuestionarte todas las creencias que te han sido instauradas (por muy espirituales que sean), cuando empiezas a investigar tu mente y DARTE CUENTA de que todo aquello que percibes (pensamientos, emociones, experiencias, objetos...) viene y va, es impermanente y sólo es real de manera relativa y temporal, Comprendes que **no puedes ser aquello con lo que te has identificado porque VES que**

no son más que pensamientos, creencias, que tan pronto como aparecen, desaparecen. Que cuando las "buscas" de manera directa no están en ninguna parte. Que cuando "te buscas" no estás en ninguna parte más que como una imagen mental. Más que como imaginación. Más que como un concepto. Y que lo único que VES es Nada.

Pero es una Nada, un Cielo, que lo incluye Todo. Que incluye a las nubes, bonitas o feas, blancas u oscuras, que aparecen en él. Que incluye todos los pensamientos, emociones, risas y llantos, "bien" y "mal" que surgen en ese espacio de Consciencia-Nada.

Y te das cuenta de que todo lo que creías saber no es más que una ilusión. No son más que palabras, que conceptos, que ideas aprendidas de tu familia, de tu cultura, de tu religión, de lo que has escuchado, de lo que has leído, del pasado. Y eso no es Saber, eso es Recuerdos. Eso es memoria.

¿Qué es lo que Sabes en este momento de manera certera, al 100%, sin un ápice de duda? ¿Sabes acaso lo que sentirás dentro de 5 minutos, lo que sucederá dentro de 5 minutos, cómo reaccionarás ante "lo que sea"? Si eres honesto, dirás que No. Que "no lo sé". Y es que no lo sabes. Ni tú ni nadie. Pero **basamos nuestro Saber en la memoria del pasado.** Nuestras opiniones no son más que conjeturas. No son más que condicionamientos. No son más que pasado que nada dice ni del futuro ni del presente.

Pero como no nos investigamos, hablamos creyendo que sabemos algo cuando la realidad es que somos unos ignorantes que constantemente estamos descubriendo la Verdad. Una Verdad que sólo puede ser Vista en el momento en que sucede, no antes. Una Verdad que no puede ser proyectada al futuro porque sólo habita en el Presente.

En cuanto ha sucedido la Verdad, deja de Ser Verdad. **Sólo Aquí y Ahora puedes SER Verdad. Todo instante es nuevo. Es espontáneo. Y tú eres ese Instante de Vida que es eterno.**

Si te crees que eres lo que te han dicho que eres o aquello con lo que te has identificado que eres, te pasarás la vida defendiendo tu identidad, con todas las etiquetas que le cuelgas. Te crearás que eres algo separado del resto de la Vida y lucharás por conservar tus ideologías que no son más que condicionamientos heredados. Condicionamientos que no son más

que pensamientos, creencias, que surgen en la mente y a los que te aferras de manera automática y sin cuestionártelos.

Y ahí empieza todo el sufrimiento y se crean todos los conflictos y las guerras. Por aferrarnos a una imagen que tenemos de nosotros mismos y sin la cual nos sentimos inseguros porque CREEMOS que sin ella moriremos en el vacío. Lo cual no es más que una idea más heredada. Una ilusión más. Un miedo más que nos guía y nos hace decidir lo que decidimos.

Nos aferramos a nuestro género, a nuestra nación, a nuestro equipo de fútbol, a nuestra raza, a nuestra profesión, a nuestras ideas políticas, religiosas, sociales, espirituales, a nuestro horóscopo, a nuestra personalidad. Los tenemos como pañol en oro en un pedestal. Y cuando algo o alguien nos lo cuestiona, sacamos las uñas y nos ponemos a la defensiva porque son nuestro "quién soy", son la piel que nos creemos ser. Y matamos por esa identidad que nos hemos inventado y que no es real.

Creamos guerras, conflictos en las relaciones, por unos pensamientos que nos creemos que somos. ¿No te parece absurdo?

Y a eso lo llamamos "yo soy así" y "yo me conozco".

Tu personalidad no es lo que eres. Tus emociones no es lo que eres. Tus pensamientos no es lo que eres. Tu género no es lo que eres. Tu color de piel no es lo que eres. Tu cuerpo no es lo que eres igual que tú no eres el coche que conduces sino el conductor.

Eres el Cielo donde aparecen y desaparecen las nubes, las emociones, los pensamientos, las ideas, los estados de dicha y de sufrimiento, la alegría y la tristeza, el placer y el dolor.

Si sigues creyendo que sabes algo de ti, de la vida, es que sigues sin saber nada y todo tu conocimiento es superficial. Es que aún no has Comprendido nada. Es que estás perdida en tus historias mentales, en las películas mentales que te cuentan y te sigues contando a ti misma sin cuestionarlas. Sin DARTE CUENTA de que no eres una historia mental que ni siquiera eliges tener. Sin DARTE CUENTA de que eres aquello que percibe la historia mental y que es lo que SIEMPRE, suceda lo que suceda, pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, está ahí.

El Cielo nunca desaparece por muchas nubes que parezcan ocultarlo.

Siempre Eres lo que Eres por muchos pensamientos, ideas, nombres, palabras, ruido, emociones, que parezcan ocultarte y con los que te identificas y te respondes a "quién soy".