

# BAILAR LA VIDA



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, 2025**

# ÍNDICE

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| NO PUEDES VIVIR MAL .....                         | 5  |
| LO QUE ERES ES MÁS ALLÁ DE LA MENTE .....         | 8  |
| LA PAZ YA ESTÁ AQUÍ SIEMPRE .....                 | 14 |
| LA PROYECCIÓN DE LAS LUCHAS INTERNAS .....        | 17 |
| DOS NO SE PELEAN SI UNO NO QUIERE.....            | 22 |
| DÓNDE EMPIEZO Y DÓNDE ACABO .....                 | 24 |
| LA UTILIDAD DE LO INÚTIL .....                    | 25 |
| EL UMBRAL DE LA VIDA.....                         | 27 |
| DESHACER LOS ENREDOS .....                        | 28 |
| VA DE APRENDER, NO DE SABER .....                 | 30 |
| NINGUNA EMOCIÓN DAÑA EL CUERPO.....               | 32 |
| EL AMOR NO CORRESPONDIDO NO EXISTE .....          | 35 |
| LA VERDAD NO ES UNA RESPUESTA .....               | 38 |
| NO ERES LO QUE PIENSAS QUE ERES.....              | 39 |
| ERES EL CREADOR .....                             | 44 |
| LA INCERTIDUMBRE DE LA VIDA.....                  | 47 |
| EL DESEQUILIBRIO FORMA PARTE DEL EQUILIBRIO ..... | 49 |
| NO HAY NADA QUE TEMER .....                       | 51 |
| SE TRATA DE SER HUMANA, NO PERFECTA .....         | 53 |
| NUNCA EMPIEZAS DE CERO .....                      | 56 |
| EL ABRAZO QUE NECESITAS ES EL TUYO.....           | 58 |
| NO TE CASTIGUES POR ESTAR MAL .....               | 61 |
| CUIDARSE ES ELEGIRSE.....                         | 64 |
| TODOS LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS.....        | 69 |
| LO QUE NOS ASUSTA NO ES LO DESCONOCIDO .....      | 75 |
| RODEAR DE AMOR AQUELLO QUE SUFRE .....            | 78 |
| LA VIDA ES UNA LECCIÓN DE HUMILDAD .....          | 81 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| INCLUIR TODO LO QUE HABITA EN TI .....       | 84  |
| SER HUMANO IMPLICA SER VULNERABLE .....      | 87  |
| EL MIEDO A SUFRIR NOS HACER SUFRIR MÁS ..... | 93  |
| NO PODEMOS RETIRARNOS DE LA VIDA.....        | 98  |
| LIBERARSE DE TU IDEAL DE PERFECCIÓN.....     | 103 |

## NO PUEDES VIVIR MAL

La Vida es una danza creativa que no tiene fin. No es un proceso para llegar a alguna parte. Para lograr un objetivo. Para alcanzar la perfección del baile. Tan solo es Danza danzando. Tan solo es Vida siéndose vivida.

La creatividad no es buena ni mala. Correcta ni incorrecta. Los tropiezos no son errores. Las rarezas no están fuera de lugar. TODO es incluido, permitido, abrazado, amado por nada ni por nadie. Es puro Amor Incondicional.

La Vida es esa misma creatividad danzándose. Es la quietud en movimiento. El silencio sonando. Es el potencial de "todo es posible" donde todo el movimiento que surge es amado sin juicios.

Cada pensamiento, cada emoción, cada objeto. La aparente dualidad, la búsqueda, el buscador, lo buscado. El placer, el dolor. El orden, el caos. La lágrima, la sonrisa. La tristeza, la alegría. La salud, la enfermedad. TODO es Vida danzando. TODO es la misma energía en movimiento. Sin objetivos, sin metas, sin propósitos, sin conocimiento. **Un Vacío que es plenitud. Una Nada que es Totalidad.**

Somos esa energía Absoluta, la Totalidad, que aparece en millones de formas sin un por qué ni un para qué. Sin deberías, sin tendrías. Ni siquiera para los deberías y tendrías que puedan aparecer.

**Lo que buscamos YA es lo que somos.** Creemos que tenemos que bailar bien para alcanzar el Cielo, el Nirvana, el Paraíso, la Iluminación. Pero SIEMPRE bailamos bien porque somos Creatividad. YA somos la perfección que buscamos. Nuestras imperfecciones son perfectas. El pensamiento que dice "no eres perfecto" también es perfecto. La identificación con ese pensamiento y la búsqueda de la perfección que le sigue también es perfecta. Nada se escapa a LO QUE ES, a la Vida, a la Danza, al movimiento, a la Totalidad.

¿Cómo vas a llegar a Ser lo que YA eres? ¿Cómo vas a volver a tu Hogar si TODO lo que existe ES Hogar?

No puedes vivir mal. No puedes bailar mal. Cada caída ES el baile mismo. Es la Vida misma. Nada está fuera de la Vida, de la Danza. TODO es Vida. TODO es Danza.

Creemos que somos un individuo, un alguien, un "yo", que está Separado de la Vida. **¿Pero cómo algo va a estar Separado del Todo?** La UNIDAD ya es. No hay "dos", sólo hay UNO. Si solo hay UNO, que ya es Perfección, Iluminación y Amor incondicional, ¿cómo no vas a ser "tú" esa Perfección, Iluminación y Amor Incondicional YA? ¿Cómo vas a poder recuperarla si nunca la has perdido porque ES lo que eres? ¿Cómo una técnica, un método, una herramienta, una terapia, un proceso temporal puede llevarte a Ser lo que nunca has dejado de Ser?

Sólo existe UN lugar que es infinito. Que es lo que sucede y "donde" sucede en cada instante. ¿Cómo vas a llegar de A a B si sólo hay A? **Lo que buscas es donde ya estás.** Lo que buscas es lo que ya eres, lo que ya está sucediendo. En forma agradable o desagradable. En forma de silencio o de ruido. ¡No importa! Todo es Vida. Todo es Creatividad. Todo es el Danzar de la potencialidad de la Quietud.

Tu forma de bailar es perfecta tal y como es. Cómo te mueves es perfecto. Tus pasos, tus equilibrios, tus desequilibrios. Es único. Es irrepetible en cada momento. Es pura Vivacidad surgiendo en cada instante.

No hay un Centro al que agarrarse. No hay un punto en el que puedas quedarte y controlar lo que aparece y desaparece. No hay referencias para orientarse hacia donde CREES que debes ir. Donde estás ya es donde tienes que ir. No hay otro lugar. No hay otro destino. Y no hay nadie que pueda elegir.

Todo está bien tal y como es. Nos gustará más o menos, pero no hay menos vida en una forma que en otra porque TODO es UNA sola forma aparentando ser millones.

Nuestros sentidos hacen que percibamos objetos, formas, separadas entre ellas. Nuestra autoconciencia hace que podamos creer que lo que yo soy no es lo que tú eres. Que el Océano está dividido en millones de olas. Pero las olas no están separadas del Océano. Las olas son el Océano en forma de ola. Danzándose a sí mismo con diferentes movimientos, pero SIENDO UNA sola Coreografía grupal.

Todo está Aquí. Todo está Ahora. Lo que buscas ya es lo que eres. Lo que rechazas también es lo que eres: vivacidad. Y el rechazo también es lo que eres. No hay nada que hacer o dejar de hacer porque todo es perfección y porque no hay nadie que pueda elegir hacer o dejar de hacer algo. La Vida

que eres y todo ES está en constante movimiento hacia ninguna parte y por ninguna razón ni propósito.

No hay heridas, no hay traumas, no hay nada a corregir ni perfeccionar ni arreglar ni iluminar en ti (no hay un ti). Todo lo que surge (pensamiento, emoción, sentimiento, percepción, sensación, acción) es "correcto", aunque un pensamiento diga que no (este pensamiento también es correcto, está bien, es perfecto, es Vida, es Dios).

¿Cómo alguien puede osar a decirte cómo tienes que ser o no ser (incluida "tú")? ¿Cómo alguien puede osar a poner unas normas, reglas, condiciones sobre cómo debería ser o no ser la Creatividad, la Vida para ser Creativa, para ser Vida, para ser Perfección?

¡Ya lo es! ¡Ya lo somos! Tengamos la forma que tengamos. Surjamos como surjamos. Aparezcamos como aparezcamos.

Cada sonido, cada movimiento, cada pensamiento, cada emoción, cada objeto, cada risa, cada llanto, ES el Hogar que buscas. No hay nada fuera de Él. **No hay nada que no sea Totalidad, Unidad, Dios, la Fuente, Amor Incondicional.**

La Separación, la Dualidad, es una falsa percepción. Es tan sólo una apariencia. No es real. No existe. Nada está, ha estado ni estará jamás Separado. El Océano no puede separarse de sí mismo por muchas olas que forme. Por muchas olas que se Crean estar separadas del Océano (de lo que son), nunca lo estarán ni han estado. Sólo están confundidas en su Visión. Y esa confusión es perfecta también. Es otra forma en la que la Vida es creativa.

La Iluminación no existe porque no hay alguien que pueda ser iluminado. No hay ninguna persona, individuo, yo, que pueda iluminarse. La Vida ya es pura Iluminación siempre. Y **LO que eres es esa misma Vida que está buscándose a sí misma donde YA está.**

No puedes bailar bien. No puedes bailar mal. Sólo puedes BAILAR.

## LO QUE ERES ES MÁS ALLÁ DE LA MENTE

La identificación con las historias mentales que surgen en la mente se produce de manera automática. Y pueden llevarnos a CREÉRNOSLAS como si fuesen la verdad de QUIÉN somos. De LO que somos.

¿Pero qué somos en realidad? ¿Somos los pensamientos que dicen cosas sobre nosotros? ¿Sobre cómo deberíamos ser y no ser, pensar y no pensar, sentir y no sentir? ¿Somos las emociones que aparecen y desaparecen? ¿Somos las etiquetas que nos hemos colgado y con las que nos hemos identificado? ¿Somos el cuerpo que ha nacido, que va a morir y que siempre está cambiando de forma (aunque no lo percibamos)?

¿Qué queda cuando PARAMOS un instante y simplemente somos Conscientes de todos esos pensamientos, de todas esas historias mentales (placenteras o dolorosas), de todas las emociones, de todas las sensaciones que percibimos y que vienen y van?

**¿Qué sucede cuando SIMPLEMENTE estamos con todo ello sin pretender escapar, huir o aferrarnos a la experiencia, sea cual sea ésta?**

La Paz siempre ES. Y cuando hablo de Paz no me refiero a una experiencia emocional de paz, de quietud, de calma. Toda experiencia es pasajera, es impermanente. Me refiero a ese "lugar", a ese "espacio" donde toda experiencia sucede. Que es apertura Absoluta. Que es la Totalidad de la Vida siendo como ES. Sin juicios. Sin clasificaciones de mejor o peor, de correcto o incorrecto, de moral o de inmoral.

Esa Paz que es Aquí y Ahora. Que no se puede conseguir porque Es lo que somos. Es el "transFondo" de la Vida. Donde lo manifestado puede Ser. Donde las palabras pueden ser escritas. Donde los sonidos pueden ser escuchados. Donde los sueños pueden ser soñados.

LO que somos ES más allá de la Mente y de lo que sucede en ella. **LO que somos no está dentro de la mente. Es la mente la que surge en LO que somos.** La mente, el cuerpo, las emociones, los pensamientos, la materia... Cualquier "objeto" que puede ser percibido NO es lo que somos en Realidad. Porque todo "objeto" nace y muere. Aparece y desaparece. Viene y va. Y LO que somos es la Eternidad. Lo que siempre ES. Lo que

siempre Está. Lo que no tiene nombre, aunque se le haya puesto nombre (Consciencia, Dios, Fuente, Absoluto, Totalidad, Uno...).

¿Qué pasa cuando dejas de rechazar el dolor que sientes (físico o emocional)? ¿Qué pasa cuando SIMPLEMENTE lo permites ser, estar, existir?

Pasa que el sufrimiento no aparece. Pasa que puedes sentir dolor y estar en Paz con él. Estar en paz con la tristeza, con la frustración, con los celos, con el estrés, con la ansiedad, con el miedo, con la desesperación, con la ignorancia, con la historia mental.

Nos hemos creído que somos las historias mentales que nos contamos sobre nosotros mismos y que los demás son la historia mental que nos contamos de ellos. Pero una historia mental no es más que una historia de pensamientos que surgen en la mente. Tu cuerpo no es lo que eres. Tu raza no es lo que eres. Tu género sexual no es lo que eres. Tu nacionalidad no es lo que eres. Tu profesión no es lo que eres.

LO que eres no es algo que pueda ser nombrado. No es algo que pueda ser tocado ni dado ni regalado ni perdido ni encontrado ni alcanzado ni comprado ni obtenido ni mejorado ni evolucionado. Puede ser reconocido, pero no como "algo". Más bien es como un Vacío inmenso, ilimitado, eterno. Es una Nada que está llena de sí misma. Es un Silencio que suena a la Voz del Silencio.

Puedes DARTE CUENTA de que las historias mentales que aparecen son como películas. No son reales. Son pura invención. Y que cuando PARAS y las "sueles", y te "separas" de ellas, y dejas de identificarte con ellas, surge una Paz que siempre ES ahí.

No se trata de transformar una historia mental de dolor en una historia mental de placer. O una historia mental de terror en una historia mental de éxtasis, de divinidad suprema y de iluminación. Se trata de DARSE CUENTA de que AMBAS (divinas o no divinas, conscientes o no conscientes) son historias mentales. Son falsedad.

Tú no eres la historia mental que te dice que eres consciencia, vacío, totalidad o el absoluto. Tú no eres el concepto de Lo que eres. Eso no es más que información que ha memorizado la mente con todo lo que ha leído.

Eres lo que está más allá de todo el conocimiento que has adquirido. Más allá de la imagen mental, de la idea mental, que tienes sobre Ti. Es lo que no puede ser descrito. Lo que no puede ser adquirido.

**Cualquier IDEA que tengas sobre lo que eres NO es lo que eres.** Porque toda idea no es más que un pensamiento. Y un pensamiento es una ilusión.

La idea de árbol no es el árbol. La imagen mental del árbol no es el árbol. El concepto árbol no es el árbol.

No puedes encontrar lo que Eres porque ¡ya lo eres! Porque no te has perdido nunca. Porque el hecho de buscarte significa que te estás CREYENDO que estás en otro lugar que no es Aquí y Ahora. ¿Y cómo vas a estar en otro lugar si estás SIENDO aquí y ahora? ¿Cómo vas a encontrarte mañana? ¿Cómo vas a encontrarte ayer? ¿Dónde está el pasado? ¿Dónde está el futuro? Aquí y ahora, en tu pensamiento, en tu historia mental que te habla de la experiencia que tuviste ayer o de la que deseas tener mañana. AMBAS irreales porque NO están sucediendo realmente AHORA.

**Tus CÓMO debería ser la vida, cómo deberías estar sintiendo (siempre bien, siempre alegre, siempre amor, siempre fusionada con todo, siempre valiente, siempre pacífica, siempre perfecta...), qué tipo de pensamientos deberías tener o no tener nunca más, son los que provocan el RECHAZO a la Vida misma tal y como está siendo.** Y ese rechazo o ese apego a los estados placenteros, pacíficos, expansivos, iluminados, extáticos que hayas tenido y que pretendes que permanezcan para siempre, es lo que te hace sufrir.

El dolor es dolor. Viene y va. El placer es placer. Viene y va. Ambos forman parte de la Vida. No se pueden evitar ni escapar de ellos. La mayoría hemos aprendido a hacerlo por supervivencia. Hemos adquirido ciertos hábitos, estrategias, excusas, justificaciones, para que en cuanto haya dolor, lo tapemos. Y se trata de lo contrario. Se trata de SENTIRLO, de atravesarlo, para DESCUBRIR que ¡no pasa nada! Que no nos mata. Que lo que nos mata en vida es huir de la Vida.

Cada vez que enterramos la tristeza, sufrimos. Cada vez que enterramos la ira, sufrimos. Cada vez que enterramos cualquier emoción que surge, sufrimos. Porque vamos en contra de lo que está sucediendo en el instante presente.

Y Sentir no es proyectar en el otro, en el mundo, las emociones que estamos sintiendo. Es SIMPLEMENTE estar Presentes con ellas. Es sentir las con toda su suavidad o toda su intensidad. Con toda su delicadeza o toda su ferocidad.

Son energía. Pura energía vital que hemos catalogado como buenas o malas, divinas o pecaminosas. Pretendemos eliminar de la Vida una parte de su moneda, pero esa pretensión nos hace sufrir porque no tenemos el Poder de Separar la moneda en dos y enviar a un agujero negro la parte que no nos gusta.

A veces, tendremos experiencias placenteras y otras, dolorosas. Muy dolorosas. Pero LO que siempre permanece es la Presencia/consciencia de ellas. Es el transfondo que es LO que somos. Que es LO que no cambia. Que es LO que no puede ser alterado ni por el placer ni por el dolor. Que es LO que no muere.

Podemos perdernos con facilidad en nuestras historias mentales que culpan al otro (o a nosotros mismos), que lo catalogan como "menos", que nos llevan a posicionarnos en un rol de víctima o de agresor o de salvador, que nos llevan a huir de lo que sentimos, a querer arreglarnos, sanarnos, mejorarnos, trascendernos, iluminarnos. Y también podemos darnos cuenta de que nos hemos perdido, de que nada de eso es verdad y de que LO que somos en Realidad es aquello en donde surgen todas esas historias mentales, toda la Vida manifestada. Todas las IDEAS de separación y de unidad.

**La ignorancia y la iluminación son dos caras de la misma moneda. No hay nadie que sea ignorante ni nadie que pueda iluminarse. Ese "yo" es una IDEA, es un pensamiento, es una historia mental. No existe. No es real.**

LO que somos ya es iluminación, ya es perfección, ya es totalidad, ya es Dios. Ya lo es siempre, en todo momento, independientemente de las emociones que estemos sintiendo y de las historias mentales que estemos pensando. Estemos con una salud increíble o enfermos. Dormidos o despiertos. Jugando a fútbol o haciendo yoga. Meditando o robando. Siendo fieles o traicionando.

LO que somos está más allá de los cuerpos, de las mentes, de las personalidades, de los aparentes estados de consciencia humanos, de lo relativo.

En Esencia, SOMOS aquello donde TODO existe, es, surge, aparece, se manifiesta. Un TODO que es también lo que somos, igual que la ola es el Mar, pero el Mar no es sólo la ola.

Seas como seas, sientas lo que sientas, te duela lo que te duela, tengas el cuerpo que tengas, hagas lo que hagas, ¡no eres ESO! Sólo te estás experimentando en esas formas que son PERFECTAS, aunque puedan resultar desagradables, dolorosas y molestas.

¡No hay nada de malo e incorrecto con el dolor! ¡No hay nada de malo con la identificación con las historias mentales! ¡No hay nada de malo con ninguna emoción que sientas! Todo es como TIENE QUE ser. Siempre. Nada está fuera de lugar. Son nuestras historias mentales (que nos creemos) las que nos llevan a NECESITAR arreglarnos, purificarnos, iluminarnos. Pero **no se puede iluminar, purificar, sanar un "yo" que no existe porque es una historia mental. No se puede mejorar un pensamiento. Y eso es lo que estamos intentando una y otra vez.**

Se trata de RENDIRSE. De Parar. De ENTREGAR todas las ideas, creencias, conceptos, conocimiento, que tenemos sobre CÓMO deberíamos ser. Nosotros, la vida y los demás. Porque la Realidad es que ¡no sabemos nada! Todo son interpretaciones, información, ideas. La Realidad no puede ser controlada, prevista ni pensada. Es una experiencia directa de LO QUE ES en cada instante. Te podrá resultar agradable o desagradable, pero rechazarla no tiene ningún sentido porque sólo te hará sufrir. Porque aquello que no quieres que suceda, ¡ya está sucediendo! Y los intentos por evitar experiencias que pueden hacerte sufrir ya te están haciendo sufrir porque están repletos de miedo.

Es un salto al Vacío. Al Vacío de todo conocimiento. La Vida no es segura. No te va a dar jamás seguridad. Porque es impredecible. Es un misterio. Jamás sabes lo que te va a suceder, lo que vas a sentir, pensar ni experimentar.

Y es cuando te cierras a Ella, cuando pasas a sufrirla. Y abrirse no significa que vaya a ser todo bonito y de color de rosa. ¡Esa idea de la Vida es infantil e irreal! Te podrá doler, pero puede dolerte en Paz.

¿De qué tienes Miedo? ¿Qué historia mental te estás creyendo para crear ese miedo?

**RECUERDA:**

No eres lo que PIENSAS... que eres.

## LA PAZ YA ESTÁ AQUÍ SIEMPRE

Nos hemos identificado con los pensamientos hasta creernos que somos ellos y que lo que dicen es verdad. Es un hábito que tenemos tan arraigado que ni siquiera nos damos cuenta de que todas las películas mentales, historias mentales, narrativas mentales, que seguimos no son reales.

Sólo es necesaria una toma de conciencia, un DARSE CUENTA de que **la identificación con los pensamientos es la que nos hace sufrir** y creer que somos inválidos, defectuosos, carentes, o que tenemos que arreglarnos, sanarnos o iluminarnos.

Pero si te PARAS un momento, podrás VER que ese "yo" que creemos que somos y que tiene que encontrar su mejor versión para ser digno de ser amado o que tiene que iluminarse para alcanzar la felicidad plena y la paz, no es más que un pensamiento tras otro.

**El "yo" que creemos ser es el "yo-pensamiento", no LO que realmente somos.** Y lo que estamos intentando constantemente es lograr que ese "yo-pensamiento-psicológico" (esa historia mental, narrativa mental con olor a "yo") se vuelva pacífico, bueno, perfecto e iluminado.

Cualquier estado emocional, cualquier pensamiento, es impermanente. Viene y va. Aparece y desaparece. Cuando meditamos, la mayoría quieren que ese estado emocional de calma, de paz, de consciencia, de quietud, permanezca tras la meditación. Pero LO permanente no viene ni va. No se alcanza ni se logra ni se ilumina ni se perfecciona. Es como pretender que lo que sientes al subir a una montaña rusa o al beber alcohol o al enamorarte o al estar un día en la naturaleza o al correr una cursa o al dar una clase de baile, lo sientas las 24 horas.

Lo que hacen estas prácticas es calmar el sistema nervioso, pero la Paz que anhelamos no tiene nada que ver con el cuerpo ni con los pensamientos. Ni con el dentro ni con el fuera.

**Esa Paz ya está aquí siempre, pero LA PASAMOS POR ALTO porque tenemos el foco (por hábito) puesto en esa historia/narrativa mental** (espiritual o no espiritual) que nos devuelve una y otra vez a la búsqueda de algo mejor por la identificación con ese "yo psicológico" que no existe.

Estamos intentando alcanzar la Paz permanente mejorando las nubes negras (pensamientos, historias mentales), perfeccionándolas, iluminándolas. Pero esa Paz no está en las nubes que aparecen y desaparecen (blancas o negras, positivas o negativas) sino en el "espacio" en el que surgen (Cielo).

**Se trata de cambiar el foco de las nubes al Cielo.** Y eso no requiere ningún esfuerzo ni tiempo. Se hace al instante. Es un PARAR en seco gracias a que te das cuenta de que te has identificado con una historia mental que te está haciendo sufrir. Ya está. En cualquier instante tienes la posibilidad de "volver a casa" (al Cielo-Paz). No hay que realizar ninguna práctica ni estar 20 años meditando para ello.

Es como estar imaginando que te ha tocado la lotería y estar inmersa en la película que te montas. Y en un instante puedes dejar de estarlo y seguir como si nada. La diferencia es que hay historias mentales, narrativas que te dan placer y otras que te hacen sufrir y que te crees verdaderas. Se produce una identificación de manera automática. Ni siquiera nos damos cuenta de ello. Pero el sufrimiento que conllevan, la ausencia de Paz es el indicativo, la señal, para DESPERTARNOS y ser conscientes de que nos hemos "dormido". Y así poder elegir PARAR esa narrativa y dejar de hacerle caso. Dejar de poner nuestra atención y CREDIBILIDAD en ella. Igual que paramos la historia de "me ha tocado la lotería" que nos hemos inventado.

Es cuando lo investigas y experimentas por ti mismo (no porque lo creas ni porque lo hayas leído o te lo haya dicho un gurú) cuando SABES la diferencia entre las nubes y el Cielo. Entre la identificación con el "yo-psicológico" y la Presencia en la Paz.

Esa SABIDURÍA te permite abrirte a lo que la Vida te traiga. A lo que surja. Pensamientos, emociones, identificación automática con la narrativa mental... Da igual. Porque tendrás a tu disposición la certeza de que no eres ESO que los pensamientos te dicen que eres y la posibilidad de dejar de poner toda tu atención en ellos en ese instante. Lo que significa volver a la Paz-Felicidad.

Es como despertarte de una pesadilla. SABES que no ha sido real. Pues las historias mentales (del tipo que sean) tampoco son reales. Son sueños. Si eres CONSCIENTE de ello, ya no sufres, aunque en el "sueño" sufras.

Aunque te pierdas temporalmente en él (cada vez menos porque **ya has visto la trampa, la mentira, el hábito, la rueda de samsara, el ciclo de sufrimiento, cómo se inicia y cómo se puede finalizar siempre de ahora en ahora**).

## LA PROYECCIÓN DE LAS LUCHAS INTERNAS

La mayoría de las personas ni siquiera se plantea de dónde surgen sus ideologías. Su identificación con la raza, el género, la religión, la espiritualidad, la nación... Y aquellos que se lo cuestionan, se quedan en la parte más superficial. La que dice que es herencia de sus padres, de su cultura, de la sociedad.

Pero el fanatismo, el convertir una sensación de pertenencia en lucha CONTRA OTRA, no tiene nada que ver con eso, sino con la creación de una identidad repleta de etiquetas con las que te identificas y con las que defines "quién eres".

**Crear que eres esa identidad "yo" (que no es más que un conjunto de pensamientos que surgen en la mente y a los que les das veracidad) provoca que entres en conflicto interno (y por proyección, externo) con todo aquello que la ponga en peligro.** Con todo aquel que te confronte con su certeza. Con todo aquello/aquel que la cuestione, que la menosprecie, que la infravalore.

Y de ahí surgen las guerras entre naciones, entre razas, entre sexos, entre religiones. Ésa es la raíz. Lo demás no son más que ramas.

Por eso, hasta que cada uno de nosotros, del Ser Humano, empiece a cuestionarse de una manera profunda "quién es" (lo que significa descubrir "quién no eres") todo seguirá igual. Porque ese "yo" que está tan identificado con su nación, con su género, con su tendencia sexual, con su Dios, con su equipo de fútbol, con su "lo que sea", va a sentirse atacado y va a necesitar defenderse del Mundo que no comparte su identificación.

**El cambio externo sólo podrá producirse cuando Despertemos de la ceguera que nos mantiene CREYENDO que somos las etiquetas que nos colgamos y que sin ellas no tenemos sentido.**

Cualquier otro cambio externo SIN el "interno", por muypreciado que sea y con buena intención, no servirá para nada.

Nos da miedo "soltar" nuestras etiquetas porque son las que CREEMOS que le dan sentido a nuestra vida. Porque llevamos mucho tiempo luchando por ellas. Por mantenerlas. Porque sin ellas, nos sentimos

desnudos, vacíos, incompletos. Pero resulta que, para saber la VERDAD, para SER LIBRES, lo que es necesario es VACIARSE de todos esos condicionamientos que hemos recibido. Quedarse SIN NADA. Sin ningún apoyo. Sin ninguna certidumbre. Sin suelo que pisar. Sin huellas incrustadas.

Es necesario atreverse a "no ser nada" para descubrir qué queda sin todas nuestras ideologías (pensamientos, creencias).

**¿Qué queda cuando dejas de identificarte con todo aquello con lo que te identificas?**

Si no estás en Paz contigo, no puedes estar en paz con nada ni nadie más. Y la Paz es esa Nada que lo abraza todo. La Paz surge cuando la no-paz cesa. LO que eres surge cuando "lo que no eres" es descubierto. La Verdad aparece cuando la mentira sale a la Luz.

Ya está todo Aquí, siempre. Pero no lo percibimos porque está cubierto por todas nuestras etiquetas, creencias, ideologías, pensamientos, que han ido forjando el "yo" que creemos ser (y que no somos porque no existe).

**Investiga tu mente y hallarás la Raíz de todo sufrimiento, conflicto, lucha, guerra, intolerancia, racismo, xenofobia, abuso, violencia, victimismo, prepotencia e infelicidad.**

Si sigues creyendo que es el otro el que te hace sentir como te sientes, seguirás disfrazándote de víctima, de agresor y de salvador (los tres roles se van intercambiando). Y eso será lo que entregarás al Mundo: más lucha, más conflicto, más manipulación, más chantaje emocional, más imposición. Menos respeto, menos escucha, menos acompañamiento emocional, menos libertad, menos paz, menos felicidad.

No se trata de cambiar una ideología por otra, una creencia por otra, un pensamiento por otro, sino de VER de dónde surgen, cómo se mantienen y PARA QUÉ las necesitas.

Se trata de DARSE CUENTA de que eres el Cielo, no las nubes (ideologías, pensamientos, creencias, etiquetas) que aparecen en Él.

No necesitas definirte para SER lo que eres. No necesitas ningún nombre para SER lo que eres. No necesitas pertenecer a nada ni a nadie para vivir libremente, en paz y ser feliz.

No estoy diciendo que no puedas tener más preferencias por un color que por otro. Por una bandera que por otra. Por una idea que por otra. Hablo de SER LIBRE de tus ideas, aunque las tengas. Y ser libre es saber LO que eres.

¿Cómo vas a ser libre (y sentirte libre) si estás aferrado a un concepto, una creencia, un nombre, una ideología, una bandera, una raza, un sexo, un cuerpo, una profesión?

**Todo el mundo quiere ser LIBRE, pero nadie quiere desprenderse de aquello que lo mantiene esclavo (ideas).**

Tu idea de cómo DEBERÍA ser el mundo, la vida, la sociedad, tu madre, tu padre, tu pareja, tu amante, tu amigo, tu jefe, los políticos, el sistema, Dios..., es lo que te arrebató la libertad y la paz. Es la IDEA que te autoimpones (sin darte cuenta de ello) la que te contrae, te limita, te hace sufrir. Nada ni nadie más.

Eso no significa que te gustaría que fuese de otra manera. Significa que si el otro es como es, tú no puedes hacer nada por cambiarlo. Y luchar contra lo que no se puede cambiar es perder el tiempo, la energía y es sufrimiento asegurado.

La pregunta no es qué puedo hacer para cambiar el mundo sino POR QUE NECESITO que el mundo cambie. Si vas tirando del hilo y no te quedas con la respuesta más superficial (y si eres honesto), la respuesta será que quieres que mejore para así TÚ sentirte mejor, estar en paz y ser feliz. Pero si DEPENDES de algo o alguien externo a ti para ser feliz, jamás lo serás. Porque la felicidad y paz verdaderas, reales, dependen de ti. De descubrir "quién eres" en realidad (es decir, de dismantelar la mentira de tu falso "yo", falsa identidad, investigando a tu mente).

Si el mundo es feliz, yo no seré feliz si estoy en lucha con mis pensamientos. Si el mundo no es feliz, yo puedo ser feliz si estoy en paz conmigo. Es así de simple.

La preferencia es que todo el mundo sea feliz porque no veré tanto sufrimiento y eso hará que no sienta tanto dolor. Pero ni el dolor ni el placer son Felicidad y Paz. Solo son estados que vienen y van y que forman parte de la Vida.

Por muchas cosas, actividades placenteras que realices, eso no te va a dar Paz mental porque no tiene nada que ver una cosa con la otra. La Paz es un estado interno que está siempre Presente, disponible, haya tristeza, alegría, placer, ira, dolor o frustración. **La Paz real no es un sentimiento ni una emoción ni una química cerebral.**

Confundimos Paz con un estado emocional. Y la Paz de la que hablo, la Paz que es Libertad, no viene y va como un pensamiento, emoción, un placer o un dolor. Es permanente. Siempre está, aunque no la percibas.

Una cosa es tener el sistema nervioso estresado por el cortisol y demás hormonas, y otra cosa es no tener Paz. No hablo de un tema físico. Esta Paz, que es la que anhelamos sin saberlo, está más allá del cuerpo, de la mente, de las creencias. Igual que el Cielo está más allá de las Nubes y no tiene nada que ver con ellas.

Podemos realizar todo tipo de prácticas para que nuestro sistema nervioso esté "en paz", calmado, sereno, relajado, tranquilo, centrado. Pero ésa no es la raíz de la Paz. De la Libertad. El estado que logramos cuando meditamos, cuando hacemos yoga, cuando practicamos un deporte, cuando bailamos, cuando cantamos, es transitorio. Viene y va. Da igual el tiempo que lo realicemos porque en cuanto dejes de hacerlo, cuando te bajes de la montaña rusa, tu identificación con ese "yo" (y con todas sus ideologías y creencias) volverá a ponerse en marcha. Volverás a estar en modo lucha y supervivencia porque seguirás identificado con LO que no eres. Con un pensamiento, una creencia, una ideología, un Dios, una nación. Volverás a "perder la paz", que no es la verdadera Paz que buscas.

El Camino Espiritual es un camino de investigación, de descubrimiento, de QUÉ ERES en realidad. **Es un camino de vaciarse, no de llenarse de más creencias (por muy espirituales que sean).** Es un camino en el que acabas dándote cuenta de que se trata de NO HACER. De Parar. De dejar de buscar. De soltarlo TODO. De soltarte a Ti y a todas tus creencias espirituales y no espirituales.

Empiezas a buscar para descubrir que no hay nada que buscar. Que **el buscador es la mentira que se tiene que iluminar.** Porque ese buscador es el "yo" que no existe. Que solo es una identificación automática que se ha

producido con unos pensamientos que incluyen una falsa sensación de "yo".

Mientras no descubras qué es la PAZ real, la LIBERTAD real, seguirás proyectando miedo, ignorancia e infelicidad.

## DOS NO SE PELEAN SI UNO NO QUIERE

No hay nada más difícil que mantener silencio cuando el fuego te está ardiendo dentro. Es muy complicado sostener la emoción de la ira, de la rabia, porque sientes como si te abrasara. Como si te fueran a estallar las entrañas. Por eso, existe tanta violencia en el mundo. Por eso, se proyecta tanto fuera. En cambio, la tristeza lo que te pide es que la abras. Hay una necesidad de intimidad con ella. De estar en ella.

Si todos aprendiésemos a abrazar la ira, de la misma manera que abrazamos la tristeza, otro gallo cantaría... Y con abrazar no me refiero a "tragar", sino a Sentirla. A permitir que recorra cada célula de nuestro cuerpo sin expulsarla y sin aferrarte a ella. A convertirte en un canal por donde fluye hasta que pierda su fuerza (siempre lo hace). Nos evitaríamos muchas palabras dañinas, porque de la ira sólo puede salir dolor. Y todo el arrepentimiento, la culpa y el final de muchas relaciones.

Cuando la investigas, puedes ver que surge de una sensación de ataque a tu ego. A tu "yo". Alguien ha tocado un punto de tus ideales, de tus creencias, de tus valores, de la identidad a la que estás apegado. Alguien ha hecho sangrar una herida antigua que si, de nuevo, la observas atentamente, descubrirás que en realidad no existe. Que es una historia mental que se activa y con la que se produce de manera automática una identificación.

Conocer cómo funciona la mente, cómo se crean tus inercias, tus patrones, tus hábitos, no hace que estos desaparezcan. Simplemente, te vuelves consciente de ellos y tienes la posibilidad de "no hacerles caso" cuando se presentan. Lo cual, también es muy difícil porque son lo familiar. Es lo que llevas haciendo (de manera inconsciente) toda la vida. El cerebro no te pide permiso para conectar los caminos que hacen que ciertos hábitos mentales se activen. El cuerpo y todos sus órganos funcionan por sí mismos. Nosotros sólo somos meros observadores (si es que hemos adquirido esa capacidad) de lo que nos sucede.

**Cuanta más capacidad de Presencia, más posibilidad hay de que ante la furia, podamos dar un paso atrás y permanecer en silencio, aunque el cuerpo nos esté empujando a que gritemos.**

A veces, es necesario hablar. Poner límites. Expresar lo que sentimos. Lo complicado es saber cuándo, cómo y dónde hacerlo o no hacerlo. Eso es Sabiduría. Cuando alguien está vomitándote todas sus heridas, su rabia, su frustración, su ira, eso mismo (sobre todo si eres muy empático) es lo que se te activa a ti. Y esa misma opción es la que te gustaría emplear para sacarte el fuego de dentro y que sea otro el que se queme con él.

Pero así es cómo se crean las guerras, las luchas. Cuando ambos bandos van con el ojo por ojo por bandera. Cuando ninguno tiene la Sabiduría, la capacidad, de sostener sus emociones, de respirarlas y de esperar al momento adecuado para poner las cartas sobre la mesa.

Por eso, es tan importante llevar una vida tranquila. Cuidar tu sistema nervioso. Porque esa capacidad de Sostener es casi imposible cuando estás estresado. Cuando tu cuerpo está lleno de adrenalina y de cortisol. En el momento en el que alguien te active una emoción dolorosa, incómoda, reaccionarás impulsivamente atacando. Defendiéndote. Y de malas maneras. Quizás no con una agresividad activa, pero sí con manipulación. Con chantaje. Con falta de respeto. Con una agresividad que puede sonar dulce, pasiva, pero que no por eso daña menos.

Si hay algo que admire en una persona es ese "saber estar" (supongo que porque a mí siempre me ha costado bastante callar). Ese tragarse el orgullo, la ira, y mantener la calma, el silencio, cuando lo que te gustaría es echar fuego por la boca. Cuando podrías arrasar al que tienes delante y convertirlo en cenizas y ELIGES no hacerlo porque sabes que no es lo más adecuado. Porque sabes que puede tener consecuencias negativas para ambos.

**Dos no se pelean si uno no quiere. Y ese UNO, aunque aparentemente pierda, es el que en Realidad gana. Gana la *batalla* de la paz.** La suya, principalmente. Y gana el no echar más leña al fuego de un Mundo en el que ya hay demasiada gente destrozándolo.

El Silencio, en ocasiones, es la mejor decisión.

¿Prefieres quedarte sin orgullo o quedarte sin Paz?

## DÓNDE EMPIEZO Y DÓNDE ACABO

¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú? ¿Es mi piel lo que siento o es la piel de tu caricia en mi cuerpo?

No sé dónde empiezo y dónde acabo. No sé si te estoy viendo a ti o me estoy viendo a mí a través de ti. Las fronteras se disipan cuando tiro los nombres por la borda de las esquinas. Cuando mi mente se queda en punto muerto. Cuando el habla se pone en última fila y la Escucha (nos) da la bienvenida.

Las diferencias (nos) IGUALAN cuando es la curiosidad la que observa y no el miedo, la envidia, la rabia o la pereza. Y en esa igualdad de diferencias es donde podemos encontrar(nos) lo que hemos perdido: la humildad de SER UNO... mismo. Sin la necesidad de que lo tuyo sea idéntico a lo mío.

Dónde empiezo y dónde acabo no es un punto final, sino suspensivo. Una pregunta cuya respuesta queda suspendida en el aire. Como todo aquello que no puede ser aterrizado porque su lugar en el mundo siempre está mutando.

Lo que nos separa no es la distancia, sino el terror a la Unión. Porque Unión significa dejar de ser "tu". Y dejas de ser "yo". Y simplemente SER lo que queda cuando nada es conceptualizado. Ni ideologidazo. Ni polarizado. Ni interpretado. Ni juzgado. Ni nombrado.

La Muerte nos acecha antes de que muramos. Matando lo que (nos) Une con los puñales de lo que (nos) diferencia. Y en esa muerte Unitaria, morimos antes de morir. Por eso, (nos) buscamos. Y culpamos. Sin darnos cuenta de que somos nosotros los que (nos) hemos asesinado.

Dónde empiezo y dónde acabo es el principio del fin de la búsqueda. De la búsqueda de lo que siempre he(mos) sido. Del encuentro de lo que nunca se perdió.

## LA UTILIDAD DE LO INÚTIL

A la mayoría nos enseñan a perseguir lo que se considera útil. Lo que puede ser productivo para algo. El logro de un objetivo que nos hará dignos de "no sé qué". Y es cuando empieza el juego del esfuerzo. Del esfuerzo y la agotadora disciplina por ser "alguien". Alguien que sea admirado por lo que ha conseguido. Por lo que ha acumulado. Admirado para ser aceptado. Aceptado para sentirse amado.

Y en ese viaje que jamás cesa porque el logro de sentirse amado por "alguien" ajeno no puede ser logrado..., nos perdemos lo que hemos etiquetado como inútil. Todas esas pequeñas grandes cosas (que no son cosas...) que tenemos enfrente de nuestras narices y que somos incapaces de Ver porque estamos prestando toda nuestra atención a las grandes pequeñas cosas (que sí son cosas...).

Bailar, no "para" sino "por". Bailar por bailar. Por SIMPLEMENTE disfrutar. No para mejorar. No para aprender. Ni para hacerlo bien. No para Hacer. No para alcanzar un mayor nivel. Sólo bailar. Sólo danzar. Danzar la vida, las emociones, las intensidades, las inseguridades, las alegrías, las tristezas, las pasiones, las vergüenzas, las incertidumbres, los miedos, los deseos, los anhelos, los sueños. Lo que está vibrando en el cuerpo. Lo que no puede ser contenido por él porque necesita ser expresado, movido, vomitado, escupido, limpiado, mostrado. Para que no se nos hagan tripas las tripas. Para que nuestros latidos no se queden en el cajón del olvido. Para que nuestras memorias no se queden sin memoria. Para que nuestra piel sude lo que no pudo sudar Ayer...

Lo inútil. Lo que es rechazado. Obviado. Silenciado. Indiferenciado. Lo que no le sirve de nada al ego, pero es servido en bandeja al Amor, a la humanidad, a la sensibilidad, a la vulnerabilidad. Al Corazón.

Lo inútil. Lo que no tiene precio. Ni de venta. Ni de compra. Lo que valoramos cuando nuestras canas van tomando el poder de nuestro juicio. Lo que está ausente de tendrías y de deberías. Lo que está tan Presente de Vida.

Lo inútil que consideramos el Silencio. Lo útil que es abrazarlo y quedarse a dormir en Él. Y escuchar su Escucha. Y abrirnos a la Verdad que nos va a

regalar. Que nos va a transformar. Que nos va a volar. Las creencias, los límites y la sed de *más es más*.

Una mirada, una caricia, un abrazo. Lo simple. Lo sencillo. La no respuesta. El error. La sutileza. La pausa. Lo invisible. Un "estoy aquí", aunque no esté.

La utilidad de lo inútil. La utilidad de lo que no se pudo explicar, razonar, nombrar. Ni Ver.

## EL UMBRAL DE LA VIDA

Ese espacio vacío (que está lleno de posibilidades) entre lo que ha sido y lo que será. Ese lugar tan Presente donde la Vida sucede. Lo que parece ser una transición de "aquí" hacia "allí". El umbral por el que pasamos cuando el punto de referencia se ha evaporado.

Es una exploración de la Nada. Nada a lo que agarrarse. Nada con lo que identificarse. Nada en lo que apoyarse. Y a la vez, Todo sosteniéndonos. De una manera invisible. Casi imperceptible. Como si nos hubieran dejado en mitad del desierto. Sin brújulas. Sin guías. Sin estrellas en el firmamento.

Y en esa travesía de no saber lo que nos espera, de estar vestidos de incertidumbre, inseguridad y vulnerabilidad, la Vida nos vive con toda su intensidad. Con todo su misterio. Con toda su autenticidad. Con todo ese miedo de "no saber" que nos hace tan humanos. Con la rendición de todas nuestras luchas que nos llenan la piel de cicatrices. Con la humildad que arrodillarse ante la Vida requiere.

El umbral entre el conocimiento y la sabiduría. Entre la caída y el renacer de tus cenizas. Entre arrastrarse y caminar. Entre depender y Amar.

¿Es lo que hay ENTRE lo que siempre Es y Está? Entre las palabras. Entre las estaciones. Entre las respiraciones. Entre los cuerpos. Entre los movimientos. Entre las voces.

¿Qué hay ENTRE tú y yo? ¿Hay un tú y un yo...?

Quizás, el Umbral no sea un umbral sino tan sólo Vida Siendo. Danzándose a sí misma de un espacio a otro. Donde ese "un espacio" y ese "otro espacio" son el mismo Espacio adquiriendo formas distintas. Como olas en el Mar...

## DESHACER LOS ENREDOS

Nos hacemos enredos. Para luego deshacernos de ellos. Y crear otros nuevos. Y descrearlos, de nuevo. Y, ¿sabes? No pasa nada. ¡No pasa nada! Es la Vida pasando. Por encima, por delante, por detrás y por debajo nuestro. Y por cada rincón de nuestro cuerpo. Y por cada célula. Cada latido. Cada sonrisa. Cada lágrima. Cada sueño. Cada acierto. Cada anhelo. Cada rabia. Cada echar de más. O cada quedarme de menos...

Deshacemos los enredos en los que nos hemos metido. O nos han metido. O ambos al unísono. Porque de eso se trata, ¿no? De caminar. Caerse. Levantarse. Aprender. O no hacerlo. Y tropezar con heridas viejas. O no tan viejas. Y recordar su aroma. Y que nos den miedo. Y así retroceder en nuestros pasos. Un retroceder que siempre es hacia adelante. Sin un volver atrás. Porque el tiempo no para. Nada lo hace. El Parar es también un movimiento que se realiza. Porque nada está quieto. Porque nada es estático. Excepto la Nada. Que no es más que el potencial de serlo Todo siendo Nada...

Un enredo por el que te cuelas para investigar. Para descubrir su principio y su final. Dónde empezó la espiral. Dónde continuará. Dónde se esconde la Raíz que APARENTEMENTE causa el efecto enredadero.

Aparentemente... porque la causa y el efecto no son dos, sino UNO.

Siempre es UNO. Todo es UNO, aunque lo percibamos como *dos*.

¿Dónde está la Separación si no en una mente repleta de etiquetas? Nos hemos inventado unas fronteras, unos cajones separadores en los que estamos aprisionados. Ausentes de Libertad. Con las Alas metidas en una jaula donde no pueden volar.

¿Quién SOY? ¿Todas esas ideologías que me han inyectado en vena y que tanto me limitan por dentro y por fuera (dentro y fuera también es UNO)?

¿QUÉ queda cuando las suelto todas? ¿Cuando deshago sus enredos? ¿Cómo me siento sin todas las máscaras, disfraces, apariencias, deberías, tendrías, con las que aprieto mis entrañas y mi Piel?

Desnudez. Libertad. Paz. Vida siendo vivida. Sin un por qué. Sin un para qué. Sin una misión que realizar. Sin un destino que cumplir sí o sí. Sin cuenta atrás.

Alas en los pies. Para volar tocando el Cielo, besando la Tierra y acariciando el Mar.

## VA DE APRENDER, NO DE SABER

Aprender. Que hay cosas que podemos aprender. Y otras que se quedarán en el tintero de "cosas por aprender".

Aprender a respetar el NO ajeno. Aprender a respetar el NO nuestro.

Aprender a volver a decir que Sí. Aunque nos queme el miedo.

Porque la Vida va de aprender, no de saber.

Aprender a caerse. Y a levantarse. Para no depender del otro. No por orgullo, sino para poder elegir libremente. Elegir aceptar una mano. O pedirla. Teniendo la confianza interna de que tampoco la necesitas.

Aprender a Escuchar. No a escuchar mis pensamientos sobre el otro. Ni las emociones que me generan. ESCUCHAR. Sólo escuchar. Como si estuviera vacía por dentro. Como si no supiese nada. Y, desde ahí, hablar o callar. Y, desde ahí, acompañar. Desprendida del disfraz de salvadora. De maestra. De gurú. De profesora. De mejoradora. De *yo sé más que tú*. Sin consejos que salgan de mi ombligo. Y que no tienen por qué servirle al tuyo. Y menos, si no me los has pedido.

Va de aprender, no de saber. Ni de enseñar. Va de cuestionar(se). Va de arriesgar(se). Va de probar(se). Y va de soltar. Constantemente. Todo lo que CREO saber ya.

Aprender que siempre estamos en el punto de partida. Que lo caminado es pasado. Que mis huellas respiran AHORA. No ayer. Ni mañana. Que nada es para siempre. Ni para nunca. Que todo es posible, aunque pueda no ser probable. Que, si no quieres equivocarte, sólo tienes que quedarte parado. Aunque quedarse parado, a veces, sea el mayor de los equívocos. Y el mayor enemigo del empoderamiento, de la sabiduría y de la libertad.

Aprender que por mucho que intentes controlar, la Vida no siempre te satisfará. Aprender a que te duela, a que la llores, a que la rabies, a que la rechaces, a que te sea incómoda, a que te enferme, a que no sea como tú quieres que sea, a que no pienses como piensas que deberías pensar, a que no sientas como sientes que deberías sentir. Y aprender que con TODO eso también eres perfecta. Aunque nadie lo sea del todo...

¡Va de aprender, no de enseñar!

¡Va de aprender, no de saber!

Y lo estamos haciendo al revés.

## NINGUNA EMOCIÓN DAÑA EL CUERPO

No es verdad que las emociones te enfermen. Lo que daña es la frecuencia de rechazo hacia las emociones que sentimos. Esa sensación de *peligro* que proviene de la creencia de que algunas emociones son negativas y no deberíamos sentir las es lo que provoca la contracción interna. Lo que hace que segreguemos cortisol.

Ningún sentir (llámalo ira, rabia, frustración, vergüenza, miedo, inseguridad, impotencia...) es malo. Pero nos han enseñado (y siguen haciéndolo) a tapar ciertos sentires/emociones/sentimientos porque son "pecado", de débiles o no espiritualmente correctos. Eso hace que en lugar de sentir lo que sentimos de manera natural (como hacen los niños que aún no están condicionados por esas creencias), huyamos, evitemos o dependamos de ello.

Y lo hacemos de mil y una maneras. Estamos rodeados de distracciones para no sentir. Hemos desarrollado estrategias psicológicas/mentales para no hacerlo. Alcohol, drogas, redes sociales, relaciones, meditación, técnicas, herramientas, máscaras, disfraces, proyecciones... Cada uno elige la que considera. Consciente o inconscientemente. Espirituales o terrenales.

¡Nos da miedo sentir! Y nos da miedo porque CREEMOS que no estamos preparados para sentir lo que sentimos. Que nos van a pasar por encima. Que no podremos soportarlo. ¡Y no es verdad!

**Como no nos han enseñado a sostener lo que sentimos (lo que no significa que no podamos aprender), cuando una emoción se presenta con intensidad, lo que hacemos es proyectarla fuera. Al otro.**

No nos conocemos. No tenemos ni idea de cómo funciona nuestro cerebro. De lo que es una emoción o un pensamiento. Nos hemos creído lo que nos han contado aquellos que se han creído lo que les han contado.

No hay emociones que sanar. No hay heridas que curar. Es una cuestión de autoconocimiento, no de arreglarnos ni mejorarnos ni perfeccionarnos ni cambiarnos por otra cosa ni de usar técnicas para convertir una emoción "negativa" en otra "positiva". Todas esas técnicas/herramientas tienen su raíz en el miedo y el rechazo de lo que sentimos.

Se trata de dar espacio interno para sentir todas y cada una de las emociones que aparecen. De escucharlas. Contemplarlas. VERlas. Pero no con el objetivo de deshacernos de ellas, sino siendo el lugar amoroso que las permite SER tal y como son.

Estamos constantemente juzgándolas. Lo que significa que nos estamos juzgando cada vez que sentimos algo que consideramos que no deberíamos sentir.

En el momento en el que nos separamos de lo que sentimos (y de lo que sea) para clasificar en correcto e incorrecto, bueno y malo, pasamos a sufrir. A llenarnos de ansiedad porque estamos haciendo un esfuerzo enorme en intentar controlar lo que no es necesario (ni se puede) controlar. Nos estamos cerrando, poniéndonos fronteras a nosotros mismos, camisas de fuerza en el corazón, muros internos, para que las emociones que no nos gustan, incomodan o juzgamos como negativas no salgan a la luz. Para que no las sintamos. Pero ¡ya las estamos sintiendo! Y en lugar de permitir que respiren, las presionamos hacia adentro. Hasta que llega un momento (que siempre llega) que no podemos más y la ansiedad (con sus ataques) se nos come. O explotamos hacia fuera vomitándolo todo a "quien sea".

**Las emociones existen para ser sentidas, no para ser cambiadas.** Lo que es necesario cambiar es el punto de vista desde el que las estamos mirando/interpretando/juzgando. Y este cambio de perspectiva, de Visión, sólo puede darse cuando nos metemos de lleno en sentir lo que sentimos. Para que por experiencia propia (no por haber hecho un curso o leído un libro) podamos DARNOS CUENTA de que SÍ somos capaces de albergar toda la intensidad de la Vida. En la forma emocional que sea. Y al darnos cuenta, perder el miedo a sentir la Vida. Y al perder el miedo por SABERNOS capaces de sostener cualquier sentir sin huir de él, evitarlo, anestesiarlo, drogarlo o proyectarlo, SER libres y estar en paz con todo lo que experimentamos. Más o menos intenso. Más o menos agradable. Más o menos incómodo.

El sufrimiento, el daño, nunca va a ser causado por una emoción, sino por una CREENCIA sobre esa emoción. Y **NADIE excepto tú es responsable de estar creyendo lo que crees, que es lo que te causa sentir lo que sientes.**

Respira. Sólo respira. Y deja que la emoción fluya por el cuerpo hasta que su energía se agote. No vas a explotar. No te va a convertir en cenizas. TÚ eres más grande que ella.

**El movimiento es de apertura (expansión), no de cierre (contracción).**

## EL AMOR NO CORRESPONDIDO NO EXISTE

Nadie puede llenarte de Amor. Nadie tiene esa capacidad. Por lo tanto, nadie puede ni corresponderte ni no corresponderte. Pero tenemos una IDEA muy diminuta e ignorante de lo que es el amor. Y esa idea está llena de imágenes mentales sobre cómo debería ser o no ser el amor para ser Amor.

Lo que sientes no es la ausencia de amor del otro sino la tuya propia. Y esa APARENTE ausencia tiene como causa la CREENCIA de que te falta algo (amor en este caso). Si crees que te falta amor, creerás que necesitas ser amada. Y ahí viene toda la sensación de dependencia hacia aquello/aquel/aquella que CREEMOS que necesitamos para llenar esa falta de amor que CREEMOS tener.

**No sufrimos porque alguien nos deje (o dejamos), porque alguien no nos haga el caso que creemos que tiene que hacernos o porque la persona de la que nos hemos enamorado no está enamorada de nosotras o no nos elige. Sufrimos por la CREENCIA de que él/ella/ello es la fuente de nuestra felicidad.** Y si se va (o ni siquiera viene) significa (por esa creencia que tenemos) que no vamos a ser felices.

Primero, tenemos una imagen de nosotros mismos que es errónea, que nos hemos inventado, creído. Y, segundo, tenemos una idea de felicidad igualmente errónea donde su fuente está "fuera" de nosotros.

No somos infelices por lo que nos sucede sino por las ideas, interpretaciones, que tenemos sobre ello. Sobre la Vida. Sobre las relaciones. Sobre el Amor.

Desde aquí, sólo tiene cabida la responsabilidad. De nosotros hacia nosotros. Ya no podemos culpar más al otro de lo que nosotros sentimos porque lo que sentimos no tiene nada que ver con el otro, sino con la identificación que realizamos con nuestros pensamientos. Esa identificación sucede en NUESTRA mente. Esos pensamientos, ideas, creencias, interpretaciones, opiniones... los pensamos nosotros. Por lo que las emociones que surgen de ellos son obra nuestra.

El Amor siempre ES en todas partes. Pero no lo percibimos porque nuestro punto de vista... hace que no lo veamos. Porque es muy limitado.

Diminuto. Contraído. Falso. Nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre los demás hacen que nos ceguemos y sólo podamos ver esas creencias que provocan unas determinadas reacciones (internas y externas). Creencias a las que les otorgamos toda la veracidad e importancia.

Nadie está falto de amor. Puedes sentirte así porque es lo que te CREES, pero no es verdad.

*Escucha atentamente:*

¡NO NECESITAS A NADIE PARA SER FELIZ!

¡NO NECESITAS A NADIE QUE TE AME PARA SENTIRTE AMADA!

¡Eres AMOR! ¿Cómo vas a necesitar amor si es lo que eres?

Es toda una creencia MUY instaurada en la mente individual y colectiva.

Y que no necesites a nadie no significa que vivas aislado del mundo. Puedes hacerlo si es lo que sientes. Y puedes perfectamente vivir en paz y ser feliz así. Pero también puedes serlo con los demás. Y lo serás no porque el otro sea la fuente de tu felicidad, sino porque YA lo eras antes de conocerlo. Sólo estás compartiéndolo con esa persona. Y si se va o tú te vas, seguirás siendo feliz porque la FUENTE de la Felicidad ES en ti. Porque no te estás CREYENDO que "sin ti, no soy nada".

Evidentemente, si te estás creyendo que no vales nada, que no eres digna de amor y tus pensamientos van en esta línea y TE LOS CREES, y te identificas con esa imagen, pues no podrás sentirte feliz ni estar en paz. Pero no será porque te falte nada ni nadie, sino por todas las CREENCIAS que tienes sobre ti. Y que son de las que te tienes que responsabilizar, ocupar, indagar, investigar, cuestionar.

Estamos buscando fuera cuando la Fuente, la Raíz está Dentro. SIEMPRE.

**Te menosprecias no por ser como eres sino por no ser como CREES que deberías ser.**

*Escucha otra vez atentamente:*

¡SIEMPRE ERES PERFECTA TAL Y COMO ERES!

Las imperfecciones, juzgadas negativamente, siendo rechazadas, no existen.

Una flor que está creciendo, que aún no ha abierto sus pétalos, no es imperfecta. No tiene ninguna tara ni herida ni error ni es defectuosa. Es perfecta en ESE ESTADO. Está creciendo, madurando. Y nosotros, como Seres Humanos, también. Estamos madurando emocionalmente. Lo que ignoras no te hace "menos que". Sólo significa que estás en una parte del proceso que está aprendiendo algo. Que está abriéndose a algo. Igual que un bebé que está gateando y que aún no sabe caminar no es un bebé imperfecto. No le pasa nada. Está PERFECTAMENTE donde tiene que estar y aprendiendo lo que tienes que aprender dada su madurez.

Queremos saber más de lo que sabemos. Queremos volar cuando estamos aun aprendiendo a gatear. Y no es posible. Se necesita HUMILDAD para aceptar que somos aprendices de la Vida, no maestros. Y "no saber" no nos hace inferiores.

Tus CREENCIAS erróneas no te hacen inferior a nada ni nadie. Simplemente te hacen ignorante en ese punto en el que estás. Y te abre la posibilidad a trascenderlo y abrirte a otras enseñanzas. A que madures. A que te expandas.

Todos somos ignorantes porque todos estamos "caminando hacia". Nadie lo sabe todo de todo.

Ignorar que ignoramos es ignorancia, aunque lo ignores.

**La única persona que no te corresponde es la IMAGEN-persona que tienes tú de ti y la imagen-persona que tienes tú del otro. Y ninguna de las dos imágenes es real.**

La sensación de carencia, de vacío, de soledad, de infelicidad, de dependencia, de necesidad, viene de tus CREENCIAS. De tus pensamientos. No tiene nada que ver con nada ni nadie más. En cuanto esas creencias son cuestionadas y se caen, surge lo que siempre Es y Está: amor, paz, plenitud, libertad.

## **RECUERDA:**

No necesitas a nadie (lo que no significa que no te compartas).

Ya estás/Eres Completa. No te falta nada.

## LA VERDAD NO ES UNA RESPUESTA

La búsqueda de la Verdad no es la búsqueda de la Verdad sino el descubrimiento de la falsedad. Es un cuestionamiento de las ideas que tienes sobre "cualquier cosa". Incluido lo que llamas "yo". Es una apertura a algo que está más allá de lo que nos han contado. De lo que nos hemos creído. De lo que damos por certeza. De lo que pretendemos mantener fijo para sentir que controlamos algo para sentirnos seguros.

No existe tal cosa como la Verdad. Ni primera ni última. Por eso no la encontramos. Porque no podemos. Lo que sí podemos es investigar y DARNOS CUENTA de que aquello que creemos puede no ser tan real como lo creemos. Puede ser tan sólo una interpretación de LO QUE ES. Una opinión. Un juicio. Un pensamiento.

**No hay ninguna Verdad que encontrar porque no hay nada que se haya perdido.** Lo que percibimos no es LO QUE ES. Es "lo que percibimos" a través de nuestros sentidos. Un gato o cualquier otro animal/ser percibirá de una manera totalmente distinta a la del Ser Humano. Y tampoco será LO QUE ES.

LO QUE ES, lo Realmente Real, la Verdad, no puede ser conocida Realmente, Verdaderamente. A lo máximo que podemos llegar es a ser conscientes de que lo que percibimos no tiene nada que ver con la Verdad. Esto es lo que podemos VER al contemplar nuestra percepción. Que "nada es lo que parece".

Aquí se acaban las preguntas. Y con ellas, las respuestas. Y la necesidad de ellas.

Aquí el Camino de Búsqueda llega a su Fin. Y simplemente, te dedicas a Vivir la Vida, percibiéndola como la percibes. Contemplándola como la contemplas. Y Viéndola como la Ves. Teniendo claro que tu percepción (y lo que llamas "yo") tan sólo es un punto de Vista, no la Vista Completa. Tan sólo una forma de los millones de formas en las que la Vida Es/sucede. Una ola del Océano que no está separada de Él.

La Verdad no es una respuesta. Tan sólo es una zanahoria para descubrir que buscarla no tiene ningún sentido.

## NO ERES LO QUE PIENSAS QUE ERES

Si lo que crees que eres tiene que ver con una idea, etiqueta, concepto, nombre, que tienes de ti, eso NO es lo que eres. Eso tan sólo es un pensamiento que aparece en la consciencia.

**¿QUÉ/QUIÉN está Viendo esas ideas, esos pensamientos que hablan de "quién" eres?**

La IDENTIFICACIÓN automática que se produce con esos pensamientos es lo que hace que te creas que eres eso. Es como si tienes el pensamiento "soy el Papa de Roma", te identificas con él y te lo crees. Y vas por la vida creyendo, actuando y sintiendo que eres el Papa de Roma.

Pues ese mismo movimiento mental es el que hace que nos creamos que somos aquello que pensamos que somos. Y eso que pensamos que somos no son más que condicionamientos que hemos recibido desde que nacemos.

El género, la raza, la religión, la espiritualidad, la filosofía, ideologías políticas, nacionalistas..., TODO no es más que una idea mental. Una imagen mental que hemos "heredado" o que hemos leído, escuchado y nos hemos creído a ciencia cierta. Y con esas etiquetas "yo soy así, así, de aquí, de allá" nos relacionamos con nosotros mismos, con el mundo y con los demás. Separándonos los unos de los otros y sintiéndonos ajenos de todo.

Nadie puede decirte qué eres. Es algo que tienes que descubrir tú, por ti misma, investigando el funcionamiento de TU mente y todo el contenido que surge en él: pensamientos, juicios, emociones, sensaciones, percepciones, interpretaciones, creencias, ideologías.

NADA de lo que sientes y piensas está fuera de ti. Está en TU mente. TODO lo crea ella consciente o inconscientemente. Y en lugar de RESPONSABILIZARNOS de ello, de lo que sentimos, lo proyectamos en los demás haciéndoles culpables de lo que YO estoy pensando que me está causando lo que YO siento y de lo que YO me quiero desprender porque no sé sostenerlo y no me gusta.

Por eso el Mundo es como es. Porque prácticamente todos los Seres Humanos se creen que son los pensamientos que tienen y porque pocos

se PARAN a descubrir, observar, contemplar, VER al OBSERVADOR de esos pensamientos. Esta inconsciencia, esta ignorancia, esta ceguera, es la que crea todo conflicto/guerra. Tanto interno como externo. En mayor o menor medida.

No se trata de cambiar el Mundo, a los demás o a uno mismo. **Se trata de DARSE CUENTA de lo que estoy haciendo sin darme cuenta: interpretar/juzgar la realidad, a mí, a los demás, en base a las ideas/opiniones/pensamientos que tengo de la realidad, de mí, de los demás.**

No es cuestión de cambiar las emociones, los pensamientos o las experiencias que tengo sino de Ver CÓMO me relaciono con ellas. Las juzgo, las acojo, las rechazo, me aferro a ellas... Pero sólo podrás VER si te paras para VER. Siendo VER un DARSE CUENTA, un "ser consciente de", no un análisis psicológico para determinar lo que está bien y lo que está mal.

En el momento en el que "eres consciente de", se produce un cambio "energético" de manera natural. No forzado. No intelectual. Y una cosa lleva a la otra. Y la otra, a otra cosa.

**Los cambios internos, de consciencia, no se hacen, SUCEDEN por sí mismos. No es necesario ningún esfuerzo.**

Descubrir esa identificación con los pensamientos que te hace creer y crear una identidad FALSA de ti, es el principio de la transformación. Porque en ese momento, descubres que todas tus creencias, ideologías (del tipo que sean) son pura imaginación, fantasía, imágenes mentales. Y no te queda más remedio que soltarlas TODAS porque te DAS CUENTA que te limitan, que te ponen una camisa de fuerza en el Corazón, en la Libertad de lo ilimitado que ERES.

O sueltas o sigues aferrado a lo que no eres. Pero cuando VES la mentira, es muy difícil autoengañarse porque te resulta el doble de doloroso. Ya no hay vuelta atrás.

**Si te ves culpando, juzgando (al otro o a ti mismo), sea en lo que sea, PARA. Significa que hay un pensamiento TUYO que te estás creyendo y que es FALSO.** Lo verdadero te expande, no te contrae. Te libera, no te ata. Ama, no odia ni siente miedo. Es Paz, no lucha ni crea conflicto ni guerra.

Y no estamos hablando de dejar de sentir ciertas emociones. Hablamos de lo que hay más allá de ellas. De AQUELLO que las está percibiendo y que es puro Amor, libertad y paz. Por eso, las acoge, las permite ser. No las juzga, no las rechaza, no se quiere desprender de ellas. Porque AQUELLO (que es lo que eres y somos todo y todos) es Luz (consciencia) siendo vivida de millones de formas (emociones, pensamientos, colores, materia, sentimientos...), de todas las frecuencias habidas y por haber.

Somos el Océano en forma de olas de diferente vibración, tonalidad. Unas más densas que otras, pero TODAS siendo el mismo Océano manifestándose así de Perfecto siempre, aunque se sienta imperfecto, incómodo, doloroso, oscuro.

**Nada está separado de nada. TODO es UNO. Una misma "energía" moviéndose al unísono (Existencia). Sin nada que alcanzar. Sin nada que llegar a ser. Sin una misión que cumplir. Sin un destino al que llegar.**

Todo y todos SOMOS Iluminación YA tal y como somos. La percepción de no serlo es eso: una percepción basada en una idea/creencia/pensamiento con el que se ha producido una identificación y sensación de SEPARACIÓN.

Las olas no están separadas del Océano. Las olas SON el Océano. Ninguna ola tiene que realizar un proceso para llegar a iluminarse y convertirse en Océano. Para UNIRSE con él. Para Despertar a él. Para llegar a ser su mejor versión y trascender el "ser ola". Esto no son más que ideas/creencias falsas.

La ola YA es el Océano. Y el Océano YA es Luz, Iluminación, Despertar, Amor Incondicional.

Tú no eres una ola separada del océano, con nada que arreglar y perfeccionar para llegar a ser Océano. ¡Ya lo eres! Aunque no lo percibas. Aunque no lo Veas.

Son las creencias/ideas e identificaciones que tienes con ellas las que te hacen sentir como te sientes. Nada ni nadie más.

¡CUESTIÓNALAS TODAS! Porque NINGUNA es cierta.

LO que eres no puede ser definido, sólo Vivido. Es un Siendo. Cualquier nombre que le pongas no es más que un concepto. Y un concepto no es nada.

LO que eres ¡YA LO ERES! Siempre. Seas como seas. Sientas lo que sientas. Reacciones como reacciones. Tengas salud o te enfermes.

Eres pura VIDA siéndote de esa forma que puede resultar desagradable, pero que no tiene por qué ser sufrida. Aunque si es sufrida, TAMBIÉN es perfecta así. Todo lo es, aunque nuestras ideas digan lo contrario.

**El CÓMO te relacionas con lo que sucede es la clave.** ¿Hay aceptación o rechazo? ¿Hay inclusión o juicio?

DATE CUENTA de que TODO, absolutamente TODO, lo que percibes de ti, del mundo, de la vida, de los demás, está en tu mente, tus ideas, tus pensamientos, tus creencias.

**Los demás no te hacen sentir como te sientes. ¡Son tus pensamientos/ideas/creencias los que lo hacen! ¡Es tu CÓMO el que lo hace!**

Hasta que no tengas CLARIDAD con esto, no te responsabilizarás de tu Vida al Completo y reaccionarás buscando culpables y proyectando todas sus emociones en los demás. Y vivirás mendigando amor por todas partes, esperando que algo o alguien te llene un vacío que TÚ misma te estás CREANDO con las ideas que tienes de ti misma.

No tienes que hacer nada con tus emociones y pensamientos. Sólo DARTE CUENTA de que son tuyos (lo que implicar asumir y responsabilizarte de ellos) y DARTE CUENTA de que son causados por algo que te estás creyendo y NO es cierto. En ese instante de DARSE CUENTA, no hay que hacer nada más que dejarlos ir (y esto es una decisión que se toma) en lugar de aferrarte a ellos (que es lo que se hace de manera automática y por hábito mental).

¿Para qué vas a seguir pensando que eres el Papa de Roma si no lo eres?  
¿Para qué vas a seguir pensando que necesitas que te amen para sentirte bien si NO es verdad? ¿Si esa necesidad de amor viene por la CREENCIA de que te falta amor?

**¡No necesitas nada ni a nadie! Ya eres PLENITUD. Ya estás completa. Cualquier percepción contraria la sientes porque en ese momento te estás creyendo una idea de carencia y necesidad sobre "lo que sea".**

No sientes soledad porque estás sola. No sientes vacío porque estás vacía. No sientes necesidad porque necesitas algo. Lo sientes porque ¡te lo estás

creyendo! Porque hay un pensamiento del tipo que sea que surge en tu mente y en ese momento te identificas con él y lo das por bueno. Cuando es absolutamente FALSO.

Estos movimientos mentales que hacemos constantemente en una milésima de segundo son de lo que es necesario ser consciente y VER. Y al Verlo, ¡no puedes dejar de Verlo! No puedes dejar de Ver la mentira, el engaño, cuando ya la has visto. No es posible.

En lugar de estar enfocado en la identificación del contenido del pensamiento (que es falso), pasas a VER la identificación que se produce con el pensamiento. Y ese cambio de Visión, de enfoque, lo cambia todo.

¡Míralo tú! ¡Descúbrelo tú! ¡Experimentalo tú! Si sólo lo crees sin Verlo por ti mismo, no servirá de nada. Será una identificación más con una idea más que has escuchado. Como todas las demás.

No eres lo que PIENSAS que eres. Y los demás no son lo que PIENSAS que son.

## ERES EL CREADOR

Nos hemos confundido. Nos hemos creído que somos ÚNICAMENTE aquello que estamos pintando, cuando somos también (y principalmente) aquello que pinta. Que no es un algo ni un alguien. Que es simplemente puro potencial de CREACIÓN.

El contenido es ilusorio. Es como un sueño que está repleto de personajes. Y cada uno de los llamados Seres Humanos (y de todo lo que podemos percibir) es una parte del contenido de lo que es pintado por nada ni por nadie. Lo que sucede es que **el pintor es a la vez el creador y lo creado**. La confusión sucede cuando la energía creadora (por llamarla de alguna manera) se identifica con lo creado (personaje-ser humano separado del resto). Y se cree que es ese personaje que no es más que un sueño, una película, una imagen mental, una ola en el Océano, un trazo de la Existencia.

El Creador y lo creado es la misma Energía. Igual que los sueños que sueñas están siendo soñados por ti, dentro de tu mente y desde tu mente.

Por eso, eres todo lo que aparece en el "sueño": el cuerpo, los pensamientos, las emociones, las interpretaciones, los juicios, tu pareja, tu vecino, tus padres, el baile, la música, todo lo material, los animales, las lunas, los soles, las estrellas, las galaxias, los colores, los olores, las piedras, los virus, las enfermedades, los ángeles, los perros, las nubes, los meteoritos... TODO es TODO. Está siendo "imaginado" por LO que eres.

La sensación es como si estuvieras dentro de tu propia imaginación y TODO lo que ves es fantasía que parece muy real. Como si experimentaras dentro de una película siendo tu personaje un personaje más del sueño que se ha DADO CUENTA (llamado Despertar) que lo que está viviendo no es más que imaginación y que Él no es el personaje que se cree ser.

Lo que pretende la mayoría de los seres humanos que recorren el camino llamado espiritual (que no es más que otro sueño más dentro del sueño total) es convertir al personaje soñado en alguien iluminado, despierto. Pero no se dan cuenta de que esa búsqueda, ese intento de transformación ¡forma parte del sueño también! Que el "alguien", el personaje, que quieren iluminar no puede iluminarse ni despertar porque es un contenido de la película y no puede salirse de ella.

**LO que somos (el creador que es a su vez también lo creado) YA está iluminado, despierto y es perfecto siempre.** No hay nada que hacer para mejorar nada porque el sueño es como un juego experiencial donde TODO es tal y como tiene que ser SIEMPRE. No hay nada ni nadie fuera de lugar, por muy "monstruoso" que sea en el sueño. Y no lo controlas tú-personaje.

Tú, como personaje que estás interpretando, eres Perfecto así. Sientas lo que sientas, pienses como pienses, decidas lo que decidas, experimentes lo que experimentes. Tus intentos de mejora, de perfección, de iluminación, también son perfectos. Forman parte del sueño. No están ni bien ni mal. Son lo que son y como son. Igual que TODO lo demás.

Hemos confundido el personaje individual que se cree separado del resto y algo distinto al CREADOR con lo que somos. Es como si estás soñando que eres un cantante y te crees que eres eso. Pero no eres el cantante que estás soñando ser, con todas sus relaciones y experiencias placenteras y dolorosas. Eres AQUEL que está soñando con todo eso.

Pues la vida, tal y como la percibimos, con todo lo que percibimos en ella, es igual. No es real, aunque parezca muy real. Y, como personajes, no tenemos la capacidad de Despertar del sueño. Pero no es eso lo que somos en Realidad. **Somos el Creador creando el sueño de Vivir donde todo su contenido es el Creador también.**

Dios y el Ser Humano (y todo lo existente) son lo mismo, pero vistos desde perspectivas distintas. No están conectados. Son lo mismo. Igual que el agua de la ola es la misma agua que la del Océano.

**NO HAY SEPARACIÓN.**

Despertar es que la "energía Creadora" se dé cuenta de que no es el personaje que está interpretando.

Despertar es que DIOS se dé cuenta de que el Ser Humano que está interpretando es sólo un personaje más de su Creación.

**No es LO creado (ser humano/personaje) lo que Despierta, sino el Creador (energía creadora, porque no es un Ser ni un Alma ni un Espíritu ni algo tangible ni material) al suceder una desidentificación de su creación.**

Cuando despiertas por la mañana, no es el personaje con el que has soñado el que despierta. Eres TÚ/Soñador.

## LA INCERTIDUMBRE DE LA VIDA

No. No podemos. Controlar la Vida. Predecirla. Prevenirla. Es un Absoluto misterio. Constantemente. Continuamente. Eternamente. Hacemos todo lo posible por saber. Pero lo único a lo que llegamos es a Saber que somos incapaces de conocer. Por mucho que lo intentemos. Por mucho que lo deseemos. Por mucho que lo anhelemos.

Lo que hoy es un paraíso, mañana puede convertirse en un infierno. Así. En un chasquido. En un tic tac que pasa desapercibido.

Queremos controlar lo que sentimos. Queremos ser más intensos. O menos. Queremos compañía. O soledad. O ruido. O silencio. O vaciarnos. O llenarnos. Pero da igual lo que queramos. Al final, la Vida hace lo que quiere (sin querer) de nosotros. Nos lleva a los lugares, a las personas, a las emociones, a los pensamientos, que nos van a arrancar de cuajo las certezas. A vestirnos de miedo. Y a resucitar de entre ellos.

Para que Sepamos que ninguna brújula puede guiarnos. Porque no hay ningún Norte que alcanzar. Porque por muy perdidos que estemos, no hemos perdido nuestro destino. Porque nuestro destino es ESTO. Esto que en este preciso instante estamos experimentando. Viviendo. Sintiendo. Cargado de juicios. O sin ellos. De alegrías. O de penas. De orgasmos. O de castidad. ¿Qué más da?

**Estamos vivos. Y eso es lo que cuenta.** Aunque pueda parecer que estamos perdiendo la vida, la Vida no puede ser perdida. Ni encontrada. Porque es LO QUE SOMOS. Porque es lo que respiramos.

Corazones rotos por corazones abandonados. Heridos. Maltratados. Traicionados. O simplemente, caducados. Pero ¡VIVOS! Siempre vivitos y coleando. Vomitando la rabia. Lamiendo el dolor. Pero ¡VIVOS! Siguiendo. Caminando. Corriendo. Volando. Paseando. Contemplando. Disfrutando. Llorando. Sonriendo. Amando.

La Vida. Su incertidumbre. Su belleza. El regalo que nos ofrece es NO SABER. Y no lo apreciamos. Porque a algunos no nos gustan las sorpresas. De no saber lo que nos espera. De no poder colocarnos la armaDURA correcta que nos proteja del deseo, de la pasión, de la conexión. Porque un día de una vida cualquiera, esa conexión nos partió en dos. Y nos dejó

tirados en el suelo. Sin fuerzas ni ganas para levantarnos. Porque cuando lo has probado... Cuando has probado el Cielo, es imposible que te conformes con menos.

Pero... ¡Vivos! Siempre Vivos. Donde todo es posible. Donde los sueños pueden hacerse realidad. Y la Realidad, ser un mero sueño... Y poco más.

## EL DESEQUILIBRIO FORMA PARTE DEL EQUILIBRIO

Todo encaja. Todo está PERFECTAMENTE equilibrado. Pero tenemos una noción de perfección y de equilibrio que excluye la imperfección y el desequilibrio. Cuando ambos forman parte de ellos.

No hay aprendizaje sin error. El Equilibrio ES un constante movimiento de la Vida. ¿Cómo puede la Vida estarse quieta? La sensación de quietud es un movimiento de calma, pero un movimiento también. Una oscilación. Igual que la "huella" de un latido no es sólo una línea recta. Si fuese así, sería la "huella" de la muerte, no la de la vida. Tiene sus subidas y sus bajadas. Sus mezclas. Sus transiciones. Sus tiempos.

Lo que APARENTEMENTE puede resultar que "no encaja", que estamos yendo hacia atrás, que no evolucionamos, que es un caos, es uno de esos desequilibrios que forman parte del Equilibrio. Pero si lo vemos desde nuestra visión personal, individual, separada, podemos llegar a CREERNOS que "todo está mal". Que nos hemos desviado del camino. ¡Y no es cierto! Una Visión global, total, unitaria, de la Vida, del Universo, del colectivo, lo que ve son movimientos energéticos de Vida. Tanto el estar arriba de la ola como el estar abajo tienen la misma importancia. La misma calidad. La misma neutralidad. No son juzgados como incorrectos. Como "no deberían existir". Son Vistos como Perfectos. Como iguales. Como "la misma moneda". Sin etiquetar la cruz como algo a erradicar, a escapar, a huir, a excluir, ni la cara como algo a lo que aferrarse, a apegarse, a depender, a "sin ti no soy feliz".

**A veces, las emociones que sentimos no son más que "saltos de consciencia" donde lo que estaba oculto, escondido, bloqueado, sale a la Luz para ser VISTO.** Para que podamos ser conscientes de ello y que se produzca de manera natural (porque no hay alguien que haga nada) el cambio de energía, de frecuencia, de aprendizaje, de "llámalo como quieras".

Está saliendo lo que habíamos metido inconscientemente debajo de la alfombra. No estamos peor que antes. Estamos teniendo más CLARIDAD.

Y esos APARENTES desequilibrios (individuales, sociales, colectivos) están perfectamente en su lugar. No hay nada que no lo esté, aunque nuestros

juicios, nuestras creencias, nuestras ideas, nuestras interpretaciones, nuestros deberías y tendrías, (nos) digan lo contrario.

La Vida es perfecta SIEMPRE. Sea como sea. Lo que percibimos es tan sólo una minúscula parte de la TOTALIDAD. Nuestra realidad no es la Realidad Absoluta. Es solo la nuestra. Cómo la vemos nosotros. Y la vemos desde un "yo" muy pequeñito, repleto de condicionamientos que nos hacen reaccionar como reaccionamos ante aquello que vemos, percibimos, experimentamos.

Una misma situación puede ser Vista, experimentada, reaccionada..., de diferentes maneras según CÓMO se interprete.

Todo tiene su "razón" de SER. Y no necesitamos saberla.

Nada está en desequilibrio, aunque lo esté...

## NO HAY NADA QUE TEMER

El miedo no está para ser aniquilado de la vida. Ninguna emoción existe para que la perfeccionemos. Para que la arreglemos. Para que la mejoremos. Para que la trascendamos. Para que la eliminemos. Para que la iluminemos.

Es una "investigación de". Un descubrimiento. Una indagación. Una observación. ¿Para qué? Para auto conocernos. No para ser más. No para "llegar a". No para alcanzar lo que no está aquí y ahora Presente. Sólo para SABER(nos). Para "tomar consciencia de". Para darnos cuenta de que NO HAY NADA QUE TEMER.

**La ignorancia es la que nos hace encogernos.** Apartarnos. Aislarnos. Aferrarnos. Separarnos. Depender. Tachar este instante e ir en busca y captura de otro que consideramos DEBERÍA ser mejor que éste. Éste que es donde la Vida ES. No el que ya pasó. No el que llegará. ¡ÉSTE! Se tiña de alegría o de pena. De seguridad o inseguridad. De furia o de paz. De calma o de caos.

¡Sólo ESTO que estás experimentando es lo REAL! Lo demás está todo en tu imaginación. Lo que no significa que "tengamos que" dejar de imaginar, de anhelar, de soñar. Significa que eso que está en nuestra mente que pasó o que podría pasar NO está pasando aquí y ahora. No es donde respiramos. Donde latimos. Donde sentimos. Donde somos. Donde sucedemos.

**Y ESTO no tiene por qué ser bonito.** No tenemos por qué sentirnos extáticos ni exitosos ni abundantes ni iluminados ni perfectos ni divinos ni positivos. ESTO ya es divino de por sí porque es la Realidad. Y que sea lo real ya lo hace digno de SER.

Y lo Real puede resultar realmente incómodo y desagradable. Puede ser un corazón partido en mil pedazos, sí. Pero REAL. Tu miedo es real. Tu inseguridad es real. Tu profunda tristeza es real. Tu dolor es real. Tu "no puedo más" es real. Tu desesperación es real. Tu sensación de carencia, de inferioridad, es real. Y real significa que ¡está vivo! Que YA lo estás sintiendo. Y si YA lo estás sintiendo significa que ¡sí puedes con ello! Significa que YA lo estás sosteniendo. Significa que no tienes que aprender a sentirlo porque YA lo estás haciendo.

Pero la CREENCIA de que "tenemos que" ser más y mejor, esa exigencia con la que nos fustigamos, ese perfeccionismo tan insano, es el que nos lleva a decir(nos) que NO. Que no podemos sentir todo ESTO que YA estamos sintiendo tan intensamente VIVO. Que se nos va a llevar por delante. Que no vamos a aguantar. Que nos hace peores, inferiores. Que no es espiritual.

Y así es como le damos a la Vida que YA estamos sintiendo una patada en el Corazón (que es el nuestro) y la enterramos debajo de la alfombra.

**No es por lo que sentimos por lo que nos sentimos tan vacíos y solos. Es por toda la VIDA que NO estamos permitiendo que sea en nosotros.** Que estamos barriendo de nosotros. Que estamos excluyendo, expulsando, desterrando, abandonando.

¿Sabes? ¡No hay nada que temer! Todos esos pensamientos que te están diciendo que sentir es peligro son mentira. Son falsos. Están basados en creencia erróneas. En ignorancia emocional, humana y espiritual.

Pero esto es algo a DESCUBRIR por ti mismo. Nadie puede hacerlo por ti. Nadie puede meterse en ti y experimentar la Verdad que hay tras la mentira. Sólo tú puedes DECIDIR quedarte en ti. Vivir lo que vives. Sentir lo que sientes. Experimentar lo que experimentas. Abrirte a la vulnerabilidad que conlleva el "no saber". Permanecer abierta, sientas lo que sientas. Para SER CONSCIENTE de que ¡no pasa nada! De que todo está bien. De que esa intensidad emocional es perfecta. Que no es un error. Que sólo es pura vida experimentándose a sí misma de esta forma a través de ti (que eres esa misma pura vida).

**Descubrir que no hay nada que temer. ¿Para qué? Para SER LIBRE.** Para poder decidir desde la libertad y no desde el miedo a lo que sucederá. Para sentir miedo sin tenerle miedo al miedo. Para sentir tristeza, ira, inseguridad, vacío, soledad, frustración, decepción, rechazo, saturación, ansiedad... sin que te juzgues por ello. Acompañándote a ti mismo en este camino sin fin repleto de Sentires. Todos dignos. Todos sagrados. Todos divinos. Acogiéndolos. Abrazándolos. Escuchándolos. Dejándolos SER. Dejándote SER...

¡No hay nada que temer! Lo hay todo por experimentar, por sentir, por vivir y por amar.

## SE TRATA DE SER HUMANA, NO PERFECTA

En un intento por deshacernos del sufrimiento, vamos en busca y captura de una (idea de) Perfección que nos salve. ¿Pero cómo vamos a saber dónde encontrarla si (creemos que) no la tenemos? ¿Qué estamos buscando, entonces?

Las ideas que tenemos sobre CÓMO deberíamos ser, pensar, sentir, vivir, no tienen nada que ver con la Vida. Esas ideas son condicionamientos que hemos adquirido de personas, familia, sociedad, cultura, que, a su vez, han sido condicionados por su época para tener esas ideas.

La IDEA de Perfección puede ser la zanahoria que nos lleve a salir del pozo en el que estamos metidos. Pero también puede ser una trampa para dar vueltas sobre ese mismo pozo, PARECIENDO que estamos mejorando en algo. Subiendo de nivel. Perfeccionándonos.

**¿Y si sólo se trataba de vivir siendo humanos y no perfectos?** Vivir siendo valientes, pero también sintiendo miedo. Siendo fuertes, pero también vulnerables. Siendo alegres, pero acogiendo la tristeza cuando se presente. Siendo pacíficos, pero abrazando el fuego, la ira y la furia que nos hierve dentro (cuando lo hace).

¿Qué significa ser perfectos? ¿Qué significa sentir perfecto? ¿Qué significa pensar perfecto? ¿Qué significa reaccionar perfecto?

¿Significa aplastar la imperfección humana (e innata)? ¿Significa pegarles un puñetazo a las emociones que no nos agradan? ¿Significa tragarnos las palabras? ¿Significa no caernos nunca? ¿Significa no poder equivocarnos?

¿Acaso es posible ser (de verdad) así?

Con el paso del tiempo, de los procesos internos, de los aprendizajes, te DAS CUENTA de que esa IDEA de Perfección que pretendemos alcanzar porque creemos que así NUNCA MÁS sufriremos, nos sentiremos mal o enfermaremos, es una ilusión más.

Lo que sucede cuando amplias la consciencia, cuando vas soltando capas de creencias, de miedos, no es que dejes de sentir y te resbale todo. La vida no cambia. Cambia CÓMO la vives. Y el CÓMO incluye TODAS y cada una de las emociones habidas y por haber.

Muchos nos iniciamos en el "camino espiritual" solo para dejar de sufrir de por vida. Para dejar de sentir dolor. Pretendemos inconscientemente e ignorantemente eliminar la HUMANIDAD de nuestro Corazón. Y eso puede hacer que nos aislemos internamente. Que nos protejamos de mil y una maneras de las que ni siquiera somos conscientes. Que nos creamos muy independientes emocionalmente, muy sabios, pero que el miedo a vincularnos guíe nuestros pasos.

Puede suceder que hayamos leído mucho, hayamos hecho muchas formaciones, talleres, cursos, pero que le sigamos temiendo a la Vida, a su intensidad, a su incertidumbre. Pero que sigamos sintiéndonos separados de ella. De nuestras emociones. De nosotros. Pero que sigamos poniéndole barreras, muros, armaduras y condiciones.

Porque en el fondo, lo aceptemos o no, lo veamos o no, lo asumamos o no, seguimos (casi) en el mismo lugar que al principio, pero con una máscara de (aparente) conocimiento psicológico/espiritual.

No se trata de arreglarnos, de mejorarnos, de sanarnos, de corregirnos, de perfeccionarnos, de iluminarnos. Se trata SIMPLEMENTE de PERMITIRNOS ser humanos. Con todo lo que la humanidad conlleva. Con todos nuestros defectos, nuestros "la he liado", nuestros miedos, nuestras inseguridades, nuestros complejos, nuestras metidas de pata, nuestros "no puedo". Y todas nuestras virtudes, nuestros aciertos, nuestra sensibilidad, nuestra empatía, nuestra valentía, nuestra alegría, nuestra fortaleza.

**Se trata de RESPETAR nuestros tiempos.** De decirnos Sí a nosotras. De dejar de dejarnos a un lado. De priorizarnos. De pedir ayuda cuando la necesitemos. De permitir que nos acompañen y nos sostengan. De no pretender saberlo todo. De aceptar que sabemos muy poco. De escucharnos. De hacernos caso. De parar. De accionar. De reír. Y también de llorar.

Con el paso de los años, te vas DANDO CUENTA de que no se trataba de ser perfecta, sino Humana. Y justo ahí, en esa absoluta honestidad, en esa divina humanidad donde TODOS estamos en el mismo barco, es donde puede nacer, crecer y madurar la verdadera Libertad. Que no te la puede dar nadie (ni tampoco arrebatarte). Que no viene de fuera. Que sólo puedes conquistarla tú. Desde el AMOR... hacia ti.

Decirle no a tu humanidad, a tu vulnerabilidad, a tu sensibilidad (que nada tienen que ver con el drama y el victimismo) es decirle NO a la Vida. Y un NO a la Vida es igual a sufrir.

## NUNCA EMPIEZAS DE CERO

La Vida no puede ser contemplada por partes porque es una TOTALIDAD. Es un continuo caminar donde vas recorriendo diferentes paisajes que también es UNO sólo.

Por eso, lo de "empezar de cero" no es real. **Llevamos en nuestra piel todo lo que hemos experimentado.** Lo reído y lo llorado. Todas las personas que nos han tocado. Las que nos hubiera gustado que lo hicieran. Y a las que ahora les diríamos que no.

El vacío que podemos sentir está LLENO de Vida. La misma sensación de vacío, de soledad, de perdición, de incertidumbre, de miedo, de frustración, de inseguridad, son energía de vida adquiriendo esa forma. Pero como nos es desagradable, incómodo, la tachamos de "algo a aniquilar". Cuando no son más que emociones, que sentires, que forman parte de nuestra experiencia humana. Que nos están indicando algo. Que son señaladoras de algo. Que no son dañinas ni pecaminosas ni no espirituales. Están igual de vivas que cualquier otra sensación que nos agrade más.

La tendencia de la mente es a dualizarlo todo. A SEPARARlo todo. Bueno y malo. Correcto e incorrecto. Positivo y negativo. Blanco y negro. Allí y aquí. Arriba y abajo. Dentro y fuera. Espiritual y terrenal. Pero la Realidad es un ABSOLUTO. Es UNA. Igual que la piel del cuerpo es una. Igual que el agua del océano es una. Igual que la Tierra es una (aunque la hayamos separado en naciones). Igual que el Ser Humano es uno (aunque lo hayamos separado en razas, religiones...). Igual que la Vida es una (aunque la hayamos separado en pasadas, presentes y futuras).

**La Separación es lo que nos provoca el sufrimiento. El CREERNos algo distinto a TODO lo demás (sea lo que sea).** El creernos una ola separada que no tiene nada que ver con el resto de las olas y del Océano. El creernos las etiquetas que nos colgamos y que tanto limitan la Libertad que Somos.

Porque cuando te identificas con una etiqueta, con una identidad separada, no te queda más remedio que defenderla para no sentirte que "no eres nada". Para no sentir el vacío y la soledad que provienen de la

CREENCIA de Separación, pero que te CREES que provienen del desprendimiento de la pertenencia a tu identidad.

No eres nada de lo que CREES que eres. Lo que eres no es una creencia. No es una etiqueta. No es un nombre. No es una raza ni un género ni una tendencia sexual ni una religión ni una profesión. Es Vida. Es un SIENDO que es Eterno.

Cuando sueltas todas tus identificaciones (al Comprender que no son más que constructos mentales que no dicen nada de LO que eres en realidad), te SABES Vida. ¿Y cómo la Vida puede sentirse vacía y sola si lo es TODO?

**El sentimiento de vacío y soledad sólo lo siente el "yo separado" (que es lo que llamas tu identidad) que está lleno de CREENCIAS que van de la mano de esas emociones. LO que eres jamás se siente así porque es PLENITUD.**

Detrás del vacío y de la soledad hay un pensamiento de separación que te estás creyendo. Es así de simple. No tiene nada que ver contigo. No tienes nada que arreglarte ni sanarte ni mejorarte ni perfeccionarte. No eres un error. No has hecho nada malo. Se trata de VER, de Comprender, de DARSE CUENTA, de ser consciente de ello y nada más.

La Vida está llena de lo que llamamos etapas, ciclos. Pero no están separados entre sí. Simplemente son cambios que se producen. Cambios que se están realizando en cada instante, pero que no somos conscientes de ello hasta que una gota colma el vaso y se produce una experiencia (separación, cambio de trabajo, de alimentación, de casa, enfermedad) que es más intensa que el resto. Pero antes de llegar a esa "cumbre" ha habido muchas gotas antes, muchos pasos antes que hemos dado.

Nunca empiezas de cero. Siempre estás caminando. A veces, más rápido. Otras, más lento (aparentemente). TODAS las formas igual de perfectas y correctas y necesarias.

Sea lo que sea lo que estés experimentando en este momento es perfecto así. Esté lleno de paz o de caos.

Cada paso te lleva al siguiente. Cada paso es tu destino. No importa la etiqueta que le pongas (bonito, feo, acierto, error, positivo o negativo).

**La Vida no juzga. No Separa. Es UNIDAD.**

## EL ABRAZO QUE NECESITAS ES EL TUYO

Nadie puede darte lo que CREES que no tienes. Todo lo que sientes y piensas proviene de tu mente, aunque el disparador sea el mundo de fuera. Pretender buscar el cariño, el amor, la plenitud, la paz, en algún lugar/persona que no seas tú es perder el tiempo. Y acabar frustrado, decepcionado y más solo y vacío que antes.

**No nos sentimos solos porque estemos solos sino porque CREEMOS que necesitamos a alguien que esté junto a nosotros para que esa sensación desaparezca.**

Hace años el vacío y la soledad llamaban mucho a mi puerta. Fueron los motores de mi búsqueda. Quería acabar con ellos. Y empecé un camino que no sabía a dónde me llevaría. Con el tiempo aprendí que su causa eran mis creencias. La identificación con mis pensamientos. Y que, si la causa provenía de "mí", la solución también debía hacerlo. Así que **dejé de mirar afuera para mirar adentro**. Vi cómo me separaba constantemente de mí. Cómo (me) rechaza y (me) juzgaba. Cómo no me aceptaba. Cómo quería ser "normal". Cómo escapaba de las emociones que no sabía sostener. Cómo no me amaba.

**La llamada sanación no es más que una toma de consciencia. Un DARSE CUENTA de aquello que te hace sufrir (en mayor o menor medida).** Esa Consciencia es la Luz que te permite VER. Sólo si VES puedes ser libre y elegir. Sólo si VES el miedo que hay debajo de tus protecciones, de tus inercias, de tus reacciones, puedes soltarlo. No con una técnica, un método o una herramienta, sino con una DECISIÓN que se toma. Pero si no VES, ¿qué vas a elegir? Lo mismo de siempre. Actuarás en modo automático. Porque no habrás VISTO la raíz.

El abrazo que necesitas es el tuyo, no el de los demás. Eso no significa que te pases al otro extremo y rechaces la compañía, las caricias y te aísles del mundo porque "no lo necesitas". Significa que no DEPENDES de nada ni de nadie para ser y sentirte plena. Significa que AHORA eliges desde la libertad y no desde el miedo al vacío y a la soledad. Te vuelves selectiva y quizás menos social que antes. Y no por miedo, por juicio, sino porque al amarte, amas estar a solas contigo. Ya estás en paz. Ya no necesitas nada ni a nadie que te llene (nunca lo habían hecho...). Y esa no necesidad, esa

no dependencia, hace que tus filtros sean acordes a ti, y no a los miedos que tenías y de los que huías tapándolos con estímulos externos constantemente: relaciones sociales, parejas, amantes, amistades, aficiones, alcohol, drogas, adrenalinas etc. que no te sentaban bien pero que los preferías antes que estar a solas contigo y sentir ese vacío y esa soledad (entre otras cosas) que tanto te abrumaban.

Conocerse es cuidarse. **¿Cómo vas a cuidarte si no sabes de dónde viene tu sufrimiento, malestar?**

El conocimiento exterior ayuda, pero si no es experimentado internamente, no servirá de nada. Es como leer un libro sobre cómo aprender a nadar, pero nunca tirarse a la piscina "por miedo a".

La mayoría de las personas se quedan en el conocimiento externo, que es un paso importante, pero no el crucial. Y se quedan ahí porque no se atreven a pasar a la acción. A tomar decisiones. Porque por mucho que se sepan la teoría, los miedos sólo desaparecen cuando los traspasas, no cuando los memorizas. Es necesario SENTIRLOS, acompañarlos de TU mano, para experimentar en tu propio cuerpo que son ilusiones. Que son falsos. Así es como se produce la integración real. Así es como pasas de ser un conocedor intelectual a ser un sabio.

¿Cómo se aprende a estar solo y a no sentirte solo? ¡Estando solo, sintiéndote solo y DÁNDOTE CUENTA de que te tienes a ti! El tiempo de silencio contigo mismo te permite VER esos pensamientos, esas creencias, que te hacen sentir como te sientes. Y al Verlas (y sentirlas) puedes ser consciente de que no son reales. De que son sólo nubes en el cielo que vienen y van. De que tú eres el Cielo que permanece y que las nubes con las que te identificas y has forjado tu "quién soy" APARECEN en ti (en el cielo). Y no al revés.

El Cielo, tú, yo, todo, todos, es **el AMOR INCONDICIONAL**. Un AMOR en mayúsculas que está más allá del amor que conocemos como seres humanos. Un AMOR que no juzga, que no pone condiciones ni reglas ni normas. Que no es un sentimiento, aunque pueda experimentarse como tal en el cuerpo. **Es como un ESPACIO donde TODO es incluido, permitido, abrazado, aceptado, amado. Desde lo más desagradable hasta lo más agradable. Desde lo más oscuro hasta lo más luminoso. Desde lo más positivo hasta lo más negativo.**

Y eso no significa que te lances a lo desagradable, a lo oscuro y a lo negativo. Significa que cuando aparece en ti (como pensamiento, emoción, experiencia) en lugar de rechazarlos, los abrazas. En lugar de juzgarlos, lo escuchas. Los contemplas. En lugar de decirles que NO, les dices que SÍ. Pero no para usarlos para victimizarte o hacerte daño, sino por el mero hecho de que YA están ahí. En ti. Y darles una patada, un puñetazo, es dártelo a ti. Que es a lo que nos enseñan. Que es lo que (nos) hacemos.

Cuando reclamas amor (en sus distintas versiones), puedes VER que lo haces porque CREES que tú careces de él y que otra persona puede dártelo. Lo cual es falso. Y al Verlo, puedes ELEGIR dejar de arrastrarte. De mendigar migajas que no te saciarán jamás tu hambre y sed de TI.

**Por mucha validación externa que tengas, por muchos seguidores, por muchos halagos, por mucho cariño, abrazos, besos, aceptación..., que recibas, jamás te será suficiente si tú no lo sientes de ti hacia ti.** No te servirá de nada. Como mucho dejarás de sangrar durante un momento o un tiempo. Pero como "nadie te puede dar lo que tú no te das", volverás a las andadas. Volverás a sentirte igual de sola y de vacía que antes porque no habrás cortado la RAÍZ.

TODO empieza y acaba en ti. Lo que sientes, lo sientes tú. Y lo sientes por las creencias que tienes. Por las interpretaciones que haces. Por tu forma de pensar. No por la de los demás.

Primero, "aprende" a abrazarte a ti. Y después, ELIGE desde el Corazón y no desde la dependencia/miedo.

Si sigues buscando el abrazo (amor, seguridad...) fuera, seguirás escogiendo relaciones insanas y de carencia. Porque es la relación que tendrás contigo misma.

Si tú te amas, nunca elegirás a alguien que no sepa amar(se). Que no se cuide. Que no se responsabilice de sí mismo. Que no sepa sostenerse. Lo que no significa que sea humilde y sepa también pedir ayuda y dejarse abrazar y amar. Pero no lo hará con cualquiera. Sólo con aquellos con los que se sienta segura y pueda abrirse en canal y entregar su vulnerabilidad. Aun sabiendo que puede salir herida porque "nadie es perfecto".

**El cambio externo sólo es posible cuando se realiza el interno.**

## NO TE CASTIGUES POR ESTAR MAL

Todos pasamos por momentos, etapas, donde sentimos que la vida nos pesa demasiado. Que esto de ser humano es muy complicado. Que tanta intensidad no cabe en un cuerpo tan pequeño. Que no aguantamos la presión que nos invade dentro.

Y en lugar de amarnos así de PERFECTOS, nos castigamos por ello. Y nos añadimos más sufrimiento.

**Lo que no tiene sentido no es sentir toda la gama de emociones que somos capaces de sentir sino culparnos al hacerlo.** Una culpa que proviene de la CREENCIA de que tenemos que poder con todo. Siendo "poder con todo" sonreír cuando tu corazón está llorando. O hacer ver que el fuego no te está quemando cuando ya estás abrasado.

Lo que no tiene sentido es disfrazarse de Santo cuando somos Humanos. Y como humanos, nos caemos, nos tropezamos, nos equivocamos. Y también nos levantamos. Porque ésa es la manera en que se produce el aprendizaje.

**A veces, son las "bofetadas" de la vida las que nos enseñan. Y otras, las caricias.** Ésas que están tan olvidadas. Ésas que se dejan para el final de la lista. Ésas que te sanan cuando estás rota. Cuando lo único que necesitas es un acompañar, un abrazar, un escuchar, un ESTAR, no un aconsejar. No un reprimir. No un juzgar.

Nos castigamos porque nos exigimos ser como un humano no es capaz de ser. Por muy perfecto que sea...

Nos castigamos porque carecemos del (auto)amor suficiente como para no necesitar ser perfectos para SER perfectos.

Nos castigamos por CREERNOS que, si fallamos, es que no somos dignos. Es que no valemos.

Nos castigamos porque así es como nos han enseñado a ¿vivir?

**Y es responsabilidad de cada uno darle la vuelta a la tortilla.**

Cuestionarse esa idea tan absurda y utópica de perfección con la que caminamos. Y cambiar nuestro Norte. Nuestro rumbo. Hacia lugares, personas, miradas, relaciones (con uno mismo y con los demás) más

amables. Más compasivas. Más comprensivas. Más empáticas. Más cariñosas. Más amorosas.

Porque si no lo hacemos nosotros (aparte de no poder disfrutar de la vida), lo único que lograremos será dejar un legado al mundo repleto de heridas abiertas donde en lugar de ponerles dulzura, le ponemos rabia, venganza, ira y luchas eternas.

Lo siento, pero nadie puede hacer el "trabajo" por nosotros. Nadie puede hacer que dejes de creer lo que crees para que dejes de castigarte cuando no se están cumpliendo tus creencias. Sólo tú puedes quitar la paja que hay sobre el Amor que YA ES en ti para que puedas sentirlo.

Y ese ir quitando la paja, ese desvanecimiento de las creencias que hacen que nos (mal)tratemos como nos (mal)tratamos, requiere de mucha paciencia, humildad, valentía y compasión de ti hacia ti. Porque vas a sentir dolor. Porque vas a sentir muchas emociones que no son agradables de sentir. Porque cada vez que quitas una capa de la cebolla, las emociones que están incrustadas en ella, salen a la luz. Y no para que sean rechazadas, eliminadas, arregladas o perfeccionadas, sino **para que sean SENTIDAS como no las habías permitido SER antes.**

Una Perfección que no incluye la imperfección no es perfección. Es ilusión.

Una Humanidad que rechaza la humanidad no es humanidad. Es teatralidad.

El Paraíso está dentro de ti. Y es ese espacio interno donde el Amor ama todas y cada una de tus partes. Sin peros. Sin juicios. Sin condiciones.

Y el Infierno, igual. El espacio donde en lugar de amarte, te rechazas, te abandonas, te juzgas, te maltratas, te abusas, te faltas al respeto, te odias, te castigas.

Y la buena noticia es que el infierno (y sus síntomas) no necesita ser eliminado. Eso lo haría el infierno... Lo que NECESITA ES AMOR. Que es lo que casi nadie le da porque ni siquiera se atreve a mirarlo. Por vergüenza. Por no sentir culpa. O por no saber sostenerlo.

**No te castigues por estar mal. ¡Ámate!** En la salud y en la enfermedad... Cuando estés riendo o llorando. Enfurecido o en serenidad.

Sólo así podrás saborear el aroma verdadero de la LIBERTAD. La Libertad de ser como eres en cada instante. La Libertad de no tener que disfrazarte, enmascararte, aparentarte, maquillarte. La Libertad de poder derrumbarte. Y derrumbada, estar así en paz.

**RECUERDA:**

Todo está bien, aunque suene a "mal".

## CUIDARSE ES ELEGIRSE

A veces, buscamos la felicidad, el bienestar, en situaciones, lugares, cosas, experiencias, que son muy complicados. Cuando al final, se trata más de cuidarse que de otra cosa. De **hacer habitable donde estamos y lo que somos** que cambiar de espacio/piel.

La base de todo está en descubrir qué nos sienta bien y qué no. Y hacerlo desde un lugar de amor, no de juicio, castigo y condena (un lugar interno que también forma parte de ese descubrimiento).

**¿Cómo te relacionas contigo misma?** ¿Con cariño, dulzura, amabilidad, compasión o con exigencia, dureza, autoritarismo, menosprecio y crueldad?

Cuidarse implica TODAS las áreas de nuestra vida. Desde las internas hasta las externas. Desde el cuidado del cuerpo físico (alimentación, deporte...) hasta el cuidado de las relaciones.

¿Qué estás eligiendo para ti? ¿Qué tipo de alimentos ingieres? ¿Con qué personas te relacionas en la intimidad? ¿Qué ves en la televisión? ¿Con qué "alimentas" tu mente, tu tiempo libre, tu ocio?

**Cuanto más te cuidas, cuanto más eliges lo que te sienta bien** (lo que no significa que juzgues aquello que no lo hace/juzgar "lo que sea" no sienta bien), **más te cuidas**. En mi recorrido de 13 años de empezar a mirarme, cuidarme, he ido cambiando hábitos insanos. Y a medida que lo iba haciendo, el cuerpo me ha ido pidiendo otros. Porque se van produciendo como "saltos de frecuencia" donde lo que ayer te funcionaba, hoy ya no. Y si estás comprometida con tu felicidad/bienestar, no te queda más remedio que soltar el pasado. Ya sea un cambio de alimentación, un soltar aplicaciones que ya no puedes tolerar porque sientes demasiado su dependencia (porque cuanto más conectado estás con el cuerpo más "escuchas" lo que te perjudica), un cambiar de sitios/vínculos que ya no sientes como "casa", un despedirte de relaciones que ya no te suman, un dejar de ver según qué series/programas/películas que alteran tu sistema nervioso (por mucho que puedan atraerte y gustarte) y un largo etcétera que se va presentando por el camino.

No es irse a un extremo ni ponerse en un pedestal para ver a los que "no se cuidan" desde la prepotencia, arrogancia y soberbia (esto tampoco sienta bien). Lo haces por salud. Porque ya no te da paz. No por aparentar ni ponerte una etiqueta de espiritual.

**Cuidarse es amarse. Y el nivel en el que te cuidas es el nivel en el que te amas.**

Es una constante Escucha de tu cuerpo. Porque el cuerpo, con sus sensaciones, es el que nos avisa de que por ahí SÍ o por ahí NO. Y la escucha también es algo que se practica. Que se va afinando con el tiempo. Es una prueba de acierto/error como cualquier otro tipo de aprendizaje. Porque se pueden confundir las sensaciones. Los cambios pueden traer consigo sensaciones de miedo, inseguridad, incertidumbre, duda, incomodidad que podemos creer que son un NO, cuando son un SÍ. Pero si estás atenta, la voz interior, la del "camino adecuado para ti" SIEMPRE está Presente y empujando.

En el fondo, todos ya sabemos lo que nos sienta o no nos siente bien (en cualquier aspecto de nuestra vida). Pero no nos hacemos caso porque el miedo aparece en sus diferentes formas. Nos auto excusamos y justificamos para no soltar lo conocido. Y acabamos convenciéndonos a nosotros mismos de que "ya estamos bien así". Pero no lo estamos. Y esa Voz seguirá susurrándonos a través de sensaciones como soledad, ansiedad, tristeza, vacío, enfermedad... hasta que decidamos atrevernos a dar el salto (si es que lo hacemos).

**Cuidarse es cuestionar tus creencias.** Es decir que NO cuando sientes que un lugar, un alimento, una sustancia, una afición, una persona..., te van a perjudicar. Cuando tienes necesidad de estar sola, por mucho que te presionen (te presiones...) para no hacerlo (que una persona te presione y no respete tu NO, suele ser un No para ti...).

A veces, nos centramos en cuidar una parte solo de nosotros y obviamos otras que son igual o más relevantes. Porque esos NOes son más difíciles de pronunciar. No es lo mismo decir NO a un alimento o sustancia que decir NO a una persona. Porque el alimento no se va a sentir mal ni se va a poner a la defensiva ni te va a recriminar ni juzgar por ello. La persona sí puede hacerlo. Puede decirte que NO a ti también.

**Todo tiene un precio a pagar. La libertad tiene un precio. La honestidad tiene un precio. El autocuidado (amarse a uno mismo) tiene un precio.**

Porque no todo el mundo va a estar de acuerdo. Ni lo va a entender. Porque no puedes llevarte bien con todos. Porque tú puedes desear tener relación con una persona y esa persona no tenerla contigo. Y al revés. Y eso no significa que tú (o el otro) seas menos. Significa que no hay conexión por ambas partes. Significa que no encajáis. Y punto. Sin más.

Nadie es perfecto (aunque todos lo seamos). Tenemos nuestras manías, nuestras preferencias, nuestras opiniones, nuestras ideas, nuestros gustos, nuestras miradas. Y cuando nos relacionamos con otros, los roces, choques, entran en acción. Y depende de tu consciencia, de tu inteligencia y madurez emocional, lo que una diferencia podría resultar irrelevante, puede convertirse en un conflicto. Pero no por la diferencia en sí, sino porque hay ausencia de respeto por cómo es, siente y piensa el otro. Porque queremos que sea, piense y sienta como nosotros para así nosotros sentir que tenemos razón. Y pasamos a intentar salvar, convencer, juzgar en lugar de escuchar, respetar y quizás, aprender.

Pero **una cosa es escuchar, respetar, y otra muy distinta es estar de acuerdo.** Una cosa es ser amable, tener una conversación en un momento dado, y otra muy distinta es querer que esa persona entre en tu vida personal e intimidad. Y a veces confundimos la una con la otra.

**Ser selectivos no significa ser altaneros ni mirar por encima del hombro al otro. No significa que te creas "mejor que". Significa que te respetas a ti lo suficiente como para no dejar entrar a cualquiera.** Siendo *cualquiera* alguien que "no te sienta bien" por el motivo que sea. Su energía no cuadra con la tuya.

Ser selectivos (con tus hábitos, con tus relaciones, con tus "alimentos") es amarse. Y **la mayoría de persona no son selectivas, no se cuidan, porque no están dispuestas a pagar el precio de decir que NO** (sentirse culpables, no atreverse a hacer cambios, a dejar la zona de confort que ya te es incómoda, a perder una amistad y lo que CREES que necesitas de esa amistad etc.).

Cuanto mejor estás contigo mismo, cuanto mejor te relacionas con tus emociones, tus pensamientos, tus manías, tu personalidad, cuanto mejor te tratas, más te atreves a decir ese SÍ o ese NO de tu voz interna. Porque

la soledad y el vacío ya no serán un problema a evadir. Del que huir. Que anestesiar. Porque ya no aparecerán. Porque ya te sentirás bien contigo misma, sientas lo que sientas. Porque sabrás sostenerte y acompañarte en las alegrías y en las penas. Porque te tendrás a TI de manera incondicional. Y esta sensación de plenitud (que no significa estar siempre bien ni sentirte siempre en lo más alto) te permite ELEGIRTE porque podrás asumir el precio a pagar por hacerlo.

Pero es todo un proceso donde se trata de ir DECIDIENDO. Nadie lo va a hacer por ti. Esperamos que desde fuera (otra persona, la vida, un maestro/gurú, un taller, un libro, un curso, un subidón momentáneo de energía/adrenalina/vibración) haga el trabajo por nosotros. Y no funciona así.

**Nosotros somos los adultos y RESPONSABLES de lo que nos acontece. De lo que elegimos. De la vida que llevamos.** De las personas con las que nos compartimos. De las aplicaciones de usamos. De las reacciones que tenemos. De los errores que cometemos. De los trabajos que escogemos. De lo que hablamos. Y de lo que callamos.

Esa responsabilidad es madurez emocional. Pretender que el mundo, que el otro cambie para yo sentirme bien, no lo es. Porque es delegar las riendas de tu vida, de tu salud, de tu felicidad, de tu paz, en otra persona/lugar. Y ahí pierdes todo tu poder y toda tu libertad.

Todo el mundo quiere estar y sentirse bien, ser feliz, pero pocas personas están dispuestas a pagar el precio por estarlo/serlo. Porque a veces será difícil tomar ciertas decisiones. Y ahí es cuando debes preguntarte:

**¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo más importante? ¿Cuál es mi prioridad?**

Solemos quedarnos enganchados en "lo que nos va a costar", en lugar de poner nuestro foco, nuestra atención, en "lo que nos va a BENEFICIAR".

Y no siempre el beneficio será para YA. Puede tardar un tiempo hasta que "se ponga todo en su sitio". Hasta que el cuerpo se adapte. Se recoloque. Y la mente. Y las emociones. Y el nuevo lugar (interno y externo) en el que estás.

Es necesario tener paciencia. Darse tiempo. Dejar la exigencia y el perfeccionismo ilusorio a un lado. Y seguir caminando. Paso a paso.

Mirando el AHORA, no el ayer ni el mañana. Dejar de compararte con otros. Sabiendo que estás haciendo lo mejor para ti. Y que ese mejor para ti se va a proyectar como "lo mejor para todos". Aunque muchos no lo vean así.

**Si aquello que eliges te cuida, es que es (muy) relevante. Aunque no sea lo habitual ni ostentoso ni lo social/política y espiritualmente correcto.**

¿Quieres ser feliz, sentirte libre y en paz? Empieza por CUIDARTE.  
Resuelve TUS problemas y deja que cada uno se responsabilice de los suyos (si quiere).

**¿Estás dispuesta a pagar el precio por ser feliz y vivir en paz?**

## TODOS LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS

Nacemos inocentes, pero no sabios. El aprendizaje lo trae la experiencia vital. Y cada uno está en un punto del camino diferente. Esto implica que culparse (a uno mismo o a los demás) por *no saber* no tiene ningún sentido. Igual que no tiene ningún sentido juzgar a un bebé por no saber correr cuando aún está gateando.

Esto que parece tan obvio no lo acabamos de comprender en profundidad. Porque si lo hiciéramos, la culpa no aparecería. Si comprendiéramos que en TODO MOMENTO (y todos) lo hacemos lo mejor que podemos, no nos castigaríamos tanto cada vez que CREEMOS que no hemos actuado como CREEMOS que deberíamos haberlo hecho.

**Debajo de la culpa (y hablo por experiencia propia), lo que hay es ausencia de humildad.** Y aparentemente podemos ser personas que no muestran soberbia ni arrogancia ni prepotencia, pero una cosa es lo que habita en la superficie y otra muy distinta, lo que se cuece por dentro. Que la mayoría de las veces si siquiera somos conscientes de ello.

Si crees que YA deberías saber, que con lo que has estudiado, con lo que te has formado, con lo inteligente que eres, a tu edad, TENDRÍAS QUE haber actuado de otra manera, es que no has entendido nada. Porque el Saber no es un conocimiento fijo. Si la Vida es un constante aprendizaje, ¿cómo puedes llamarte conocedor de "lo que sea"?

No podemos equiparar un conocimiento técnico (andar en bicicleta, conducir, cocinar, nadar...) con el autoconocimiento. Con el saber interno, emocional, vital. Porque éste no es algo que acabe nunca. No es un destino, es un camino. Y el conocimiento adquirido es muy limitado porque se basa en lo conocido. Y **lo conocido habita en el pasado (aquello que está muerto). Y la verdad siempre habita en el instante presente (aquello que está vivo).**

Lo que eres, piensas, sientes en este instante no tiene nada que ver con el del instante anterior ni el siguiente. Si no tienen nada que ver, si es siempre una respiración nueva, un latido nuevo, ¿cómo vas a saber qué hacer si aún no ha sucedido? Lo que sabemos, lo sabemos porque ya pasó. No sabes "antes de". No sabes lo que es ser madre antes de tener un hijo. Un curso, una formación, no te hace conocedora de nada. Sólo te aporta

teoría. Y la teoría no es sabiduría porque no proviene de la experiencia propia, sino de la de los demás. Y **la experiencia ajena NO TE SIRVE para vivir**. Puede señalar, puede darte ideas, palabras, pero ya está.

Cuando sentimos culpa, la sentimos porque nos creemos más sabios de lo que somos en realidad. Y eso hace que surja un conflicto por la dualidad que aparece entre "quién soy" y "quién creo que debería ser".

La REALIDAD es que lo he hecho como lo he hecho. He actuado como he actuado. He reaccionado como he reaccionado. He sentido lo que he sentido. Esto es lo objetivo. El hecho. Lo real. Toda imagen, idea, sobre lo que DEBERÍA haber hecho, sentido, actuado, reaccionado, es falsa. Es una ilusión. Es imaginación. Es pensamiento. Viene de las creencias que tienes. Y las creencias provienen del pasado. Y el pasado está ausente de Verdad porque está "muerto". No sirve para AHORA.

Y cuando sientes culpa, también es "lo mejor que puedes hacer en ese momento" porque es lo que está sucediendo AHORA. ¿Para qué juzgarse, condenarse y castigarse por ello?

**La Vida es Perfecta tal y como es por el mero HECHO de que es lo que está sucediendo. Los "me gustaría" que fuese de otra manera no es "la vida". No es la realidad. Es tu imaginación.**

Esto no significa que tenga que sernos agradable, cómoda y gustarnos. Significa que ES LO QUE ES. Sean lágrimas o risas. Paz o guerra.

Estamos intentando cambiar el mundo (interno y externo) DESDE un lugar de incompreensión de ese mundo (interno y externo). Desde un lugar de juicio. De conflicto. De rechazo. De miedo. De pasado. De muerte. De imaginación.

Y así no es posible porque todo lo que salga de ahí (por muy bondadoso que intente ser) será desde una mentira. Desde algo que no es real. Y la solución no valdrá para nada porque se chocará de bruces con la Realidad, que nada tendrá que ver con tu realidad soñada.

**No nos atrevemos a mirarnos porque nos da miedo lo que podemos ver. Porque no somos humildes. Porque nos avergonzamos de nuestras acciones (u omisiones) porque CREEMOS que deberíamos ser mejores.**

¿Mejores que quién?

No puedes ser mejor de lo que eres. Puedes comparar lo que eres con la imagen de lo que te gustaría ser y de ahí sacar la conclusión de que DEBERÍAS ser mejor. Pero es que la imagen de quién te gustaría ser ¡no existe! Está en un futuro que ¡tampoco existe!

Y eso no significa que no puedas cambiar. Significa que, para hacerlo, es necesario que toques con los pies en el suelo, que te desnudes de tus disfraces, de tus máscaras, de tus apariencias, y que seas absoluta y radicalmente honesto para que Veas la Verdad que hay en ti. No la mentira con la que te maquillas para sentirte ¿mejor?

**¿Cómo vas a cambiar si no te Ves? ¿Cómo vas a cambiar si no ves lo que es necesario cambiar? ¿Qué se supone que estás cambiando, entonces? ¿Una imagen mental...?**

En el momento en el que COMPRENDES profundamente que "todos lo hacemos siempre lo mejor que podemos" (sin que lo uses como excusa, justificación y evasión de tu responsabilidad), la culpa ya no se forma. Y si estaba, desaparece de raíz. Porque VES que no tiene por dónde agarrarse. Porque si SABES que no podrías haberlo hecho mejor en ese momento, en esa circunstancia, ¿de qué te vas a sentir culpable?

Los cambios sólo pueden producirse AHORA. Lo que ha pasado, ya no existe. Ya no puede modificarse. Pero puede usarse para aprender. Para reflexionar. Para cuestionar.

**¡No tenemos ni idea de nada! La Vida es una sorpresa constante. Un misterio para vivir, para experimentar, no para resolver.**

Lo que crees que sabes, ¡no lo sabes! Está en tu memoria. Está caduco. No puedes usarlo para lo que AHORA está sucediendo. Porque el tiempo de ahora es nuevo, la persona que eres ahora es nueva, las otras personas con las que te relacionas son nuevas (aunque sean las misma), todo lo que te rodea es nuevo (aunque parezca lo mismo). Nada es estático (ni dentro ni fuera). Todo está SIEMPRE moviéndose, transformándose, naciendo, muriendo. No hay nada (ni nadie) que sea igual que en el instante anterior (aunque nos lo parezca).

Queremos que lo impermanente sea permanente. Que el viento no se mueva. Y eso es imposible. Y basamos nuestras teorías, nuestras creencias, nuestras "verdades", en estas falsas premisas. Por eso, seguimos buscando una felicidad, una iluminación, una perfección, que

nunca llega. Porque la estamos buscando DESDE una ilusión. Desde una IDEA. Desde un pasado. Hacia un futuro "mejor".

La culpa (o cualquier otra emoción, sensación desagradable) no se puede eliminar. No se puede HACER nada. No hay métodos, técnicas ni herramientas que te lleven a (proceso gradual) sentir mejor, más espiritual, más perfecto.

Lo que sí puedes es investigar la culpa (o lo que sea) y VERLA en su totalidad. Y al VER, al aportar luz con tu atención, con tu conciencia, ésta puede desaparecer por sí misma de manera natural al DARTE CUENTA de que su raíz, su causa, proviene de una falsedad.

**Conocerse es investigarse.** No tiene nada que ver con arreglarse, con perfeccionarse, con mejorarse ni con iluminarse. No hay una meta, un destino, de "llegar a ser" otra cosa de la que eres en cada momento porque estás juzgando este momento de manera negativa al compararlo con una "mejor versión de ti" que NO existe.

Conocerse sucede AQUÍ y AHORA. Es un constante descubrirse. Lo que significa que cualquier etiqueta que te has colgado y con la que te identificas se cae por su propio peso. Porque toda identificación con "lo que sea" es pasado. Es limitación. Es contracción. Es ausencia de verdadera Libertad. Y, por lo tanto, de verdadero AMOR.

¿Cómo vas a decir que eres así o asá si cada instante de vida es nuevo y tú eres ese instante de vida viviéndose a través de tu cuerpo?

¿Qué significa ser todo lo que CREES que eres?

¿De dónde vienen esas creencias? ¿En qué tiempo habitan? ¿Para qué las necesitas...? ¿CREES que las necesitas y que sin ellas no puedes vivir?

**Las preguntas no están para ser respondidas sino para abrir nuevas posibilidades. Nuevos caminos (internos y externos). Para expandir la mente.** Para pegarte un buen revolcón. Para que lo ¿conocido? deje de estar tan fijo y puedas mirar hacia otros lugares que te lleven, a su vez, a otros lugares.

Tenemos miedo de perder (cosas, personas, relaciones, hábitos, trabajos, placeres, estados de consciencia, comodidades). Pero **no COMPRENDEMOS que no es lo que pierdes, es lo que ganas.** Que el mismo "miedo a" ya te está haciendo perder libertad. Ya te está

esclavizando. Y tú no lo sabes. Y tú te crees que es por el sistema, por la cultura, por la sociedad, por "quién sea", menos por TUS creencias.

Todos lo hacemos lo mejor que podemos. Pero por mucho que te lo repitas como un mantra, no servirá de nada si no profundizas. Si no te miras. Si no VES tus miedos. Tu inseguridad. Tu avaricia. Tu prepotencia. Tu envidia. Tus celos. Tu rabia. Tu victimismo. Tu dependencia. Tu vacío. Tu soledad. Porque es al VERLOS, al escucharlos, cuando puedes Comprenderlos de Verdad. No porque lo hayas leído en un libro, porque hayas hecho un taller o porque un gurú te lo haya dicho y te lo hayas creído.

Es al Comprender, por experiencia propia, cuando se produce la liberación. Porque VES que las raíces son falsas. Y al Ver la falsedad, ésta se disuelve por sí misma sin que tengas que HACER nada ni pasar un proceso de ningún tipo para ello.

**Investigarse, mirarse, no es un proceso. ¡Es la Vida misma!** Es "estar atento". Es tomar consciencia. Una y otra vez. Y se realiza en un instante. No es gradual. No Ves por partes. Ves AHORA y YA. Si no, es que estás mirando con un ojo tapado... "por si acaso", "por miedo a". Y eso no es mirar. Así no podrás VER la Verdad (que es lo que queda cuando ves la falsedad).

La Paz, el Amor, la Libertad, la Iluminación, la Verdad, no se alcanza, no se logra, no hay un camino hacia ella, no hay que arreglarlas, mejorarlas, perfeccionarlas, evolucionarlas. Están AQUÍ siempre. Pero no las Vemos porque estamos absortos (poniendo todo nuestro foco, atención) en unas creencias que nos hacen sentir emociones que las tapan.

**Al Ver la falsedad de esas creencias, como nubes en el cielo, se van y LO REAL, LO QUE SOMOS, puede ser Visto (el Cielo despejado).**

No hay que convertir las creencias negativas en otras positivas o hacer que las nubes se conviertan en Cielo. Sólo es necesario desenmascararlas. Y sólo la atención de uno mismo, la consciencia de uno mismo hacia uno mismo, puede hacerlo. Nada ni nadie más. Lo demás puede aliviarte temporalmente. Pero ya está.

En las ramas jamás encontrarás la Raíz.

**Lo hacemos lo mejor que podemos en cada momento. Pero ¡no te lo creas! Descúbrelo por ti mismo.**

## LO QUE NOS ASUSTA NO ES LO DESCONOCIDO

Cuando hablamos de autoconocimiento, de investigar, de indagar, creemos que se trata de saber algo sobre el "yo" que creemos ser. Sobre nuestra personalidad. Nuestras aversiones. Nuestras preferencias. Pero este conocimiento no tiene nada que ver con la mente, sino con su contenido. ¿Y qué es ese contenido? ¿Qué es el "yo" que creo ser? ¿Cómo se forma?

Investigar la mente significa observar cómo funciona. Y esa observación es necesario que sea limpia. Que sea curiosa, no inquisitiva. Que esté **vacía de lo que conozco**. Que aquello a lo que me aferro, con lo que me identifico, con lo que forjo mis creencias, mis ideologías, mis deberías y mis tendrías, estén ausentes. Porque si no, no puedes VER nada REAL. Lo que verás serán tus propios pensamientos, ideas, interpretaciones, fijaciones, sobre lo que estás viendo. Y eso no es VER. Y así no puedes descubrir nada porque estarás mirando con las gafas del pasado. Porque todo aquello que piensas (desde lo más agradable a lo más desagradable, desde lo más luminoso hasta lo más oscuro) proviene del pasado. Del condicionamiento que has recibido.

**No se trata de descubrir cómo eres sino de DARSE CUENTA de cómo se crea ese "cómo eres"**. Es preguntarse sin esperar ningún resultado ni ninguna respuesta ya establecida. Es investigar por investigar, no para alcanzar un objetivo concreto. Porque si lo haces con la idea de "conseguir" esto o aquello, ya estarás influenciado por esa meta.

¿Puedes observar, prestar atención, a un amanecer, a un árbol, a tu pareja, a tu jefe, a tu compañero, a un vecino, a un desconocido, a un pensamiento que tienes, a una emoción que sientes, a una reacción, SIN juzgarla, sin que haya un "observador", sino únicamente el "observar"?

La respuesta tienes que VERla tú. Tienes que descubrirla tú investigándote a ti. A tu mente. Porque si viene de fuera, de mí, de un libro, de un gurú, no te servirá de nada. Sólo acumularás más información. Sólo tendrás un condicionamiento más. Y eso no es SABER.

Lo que nos asusta no es lo que podemos llegar a averiguar, sino lo que es necesario soltar para que podamos averiguar algo. Y lo que es necesario soltar es todo lo que conoces. Todo a lo que estás apegado. Todo aquello

con lo que te identificas. Todos los condicionamientos, creencias, bajo los que sustentas tu identidad. Todo lo que te hace sentir seguro. Todo lo que llamas "hogar".

Nos asusta quedarnos sin nada porque creemos que sin el "algo" que tenemos no podremos vivir. ¿Pero acaso lo hemos investigado? ¿Acaso lo hemos experimentado?

**El observador no existe. Tan sólo es REAL lo observado.** Lo que significa que somos lo observado. ¿Qué es el observador? ¿Quién es? ¿Quién soy? Cuando siento tristeza, ¿hay algo aparte de la tristeza? ¿Está la tristeza separada del que siente la tristeza o es "la misma cosa"? ¿Es esa separación una ilusión?

Cuando ves a tu pareja, ¿qué ves? ¿Ves cómo es ella en este momento, sin juicios, sin condicionamientos pasados, sin interpretaciones, o la ves con toda esa carga, lo que significa que no la estás viendo a ella sino a los pensamientos condicionados del pasado que tienes sobre ella?

¿Se puede VER a alguien o algo sin esos condicionamientos/juicios?

¿No son esos condicionamientos lo que llamamos el "yo"? ¿Es el "yo" que creo ser tan sólo un cúmulo de condicionamientos? Si no soy esos condicionamientos porque un condicionamiento no es más que una información del pasado, ¿qué soy? ¿Qué soy AHORA sin esos pensamientos/pasado que juzga, que separa constantemente en correctos e incorrectos, que está lleno de deberías y de tendrías, de bien y mal?

¿Qué sucede si te Miras sin todas las etiquetas psicológicas, sociales, políticas, religiosas, raciales, sexuales, culturales, espirituales... que te has colgado en tu identidad? ¿Qué queda? ¿Acaso dejas de SER, de existir, de caminar, de sentir, de vivir? ¿Te dan libertad o te la quitan? ¿Te dan paz o te generan conflictos contigo mismo y con el mundo que te rodea?

Investigar no es llenarse la piel de soy así o soy asá. No es limitarse a unas ideas preestablecidas. Ni colgarse unas nuevas que de nuevo te limitarán. No es "yo creo esto y lo voy a demostrar". Es ir más allá de todo ello. Es **caminar DESNUDO de todo aquello con lo que te has vestido** (consciente o inconscientemente). ¿Hacia dónde? ¡No lo sabes! He ahí la cuestión. He ahí la Libertad. He ahí la verdadera ciencia. La verdadera indagación. Aquella que está LIBRE de todo conocimiento. Aquella que mira con ojos nuevos. Instante a instante. Aquella que no acumula lo que VE, sino que

tan sólo lo VE. Y al VERlo, es soltado. Porque si se lo queda, si le pone el sello de "esto es la verdad", "yo ya sé", entonces vuelve a más de lo mismo. Vuelve a ser un pasado andante, prisionero de unas ideas que le ciegan a la Verdad.

¿Y qué es la Verdad? **La verdad es LO QUE ES. Es VER sin los filtros de tu pasado. De tus condicionamientos. De "tu verdad". La Verdad es la Realidad. No la realidad que te gustaría ni la que crees que tendría que ser.**

Si estás siendo arrogante, ésa es la verdad AHORA. Disfrazarte de otra cosa, negarlo, rechazarlo, juzgarlo, pretender arreglarlo, minimizarlo, enmascararlo..., NO es la verdad. Sólo son artimañas que la mente usa porque tiene una idea, condicionamiento, creencia, imagen mental con la que se está comparando. Y si LO REAL no se asemeja a ella, "hay que hacer algo". Hay que cambiar. Y ahí empieza el sufrimiento, el conflicto interno y externo y todas sus vertientes.

No (nos) investigamos para arreglarnos, para mejorarnos, para iluminarnos. **(Nos) Investigamos para VERNOS.** Para conocernos. Para sabernos. Para "darnos cuenta de". Para "ser conscientes de". Y en ese darse cuenta, en esa toma de conciencia, en ese VER, suceden cosas. Sin disciplina, sin esfuerzo, sin métodos, sin técnicas, sin procesos graduales, sin herramientas. Sin un lugar al que llegar. Sin una experiencia mejor que sentir. Sin un nivel de consciencia mayor que alcanzar. De manera natural.

Pero todo esto sólo TÚ puedes descubrirlo por ti mismo. Con tu propia observación/investigación. Si no, se convertirá en una creencia más.

Lo que nos asusta no es lo desconocido, sino dejar lo conocido atrás.

## RODEAR DE AMOR AQUELLO QUE SUFRE

Nos enseñan a deshacernos de lo incómodo. De lo que no nos gusta. Evitándolo. Mirando hacia otro lado. Anestesiándolo. Pretendiendo arreglarlo. Eliminarlo. Mejorarlo. Ocultarlo.

Nos enseñan que tenemos que ser mejores de lo que ahora somos. Alcanzar la perfección (en cualquier ámbito). Llegar a ser (mañana) lo que no somos (ahora). Ir en busca y captura del éxito que se supone que AHORA no tenemos.

Pero se olvidan de la realidad. De lo que AHORA estoy sintiendo. De lo que AHORA estoy experimentando. De lo que AHORA estoy siendo.

**Se olvidan de enseñarnos a sostener TODAS las emociones que somos capaces de sentir. Que son todas... Desde las más sombrías hasta las más luminosas.** Desde la frustración, la culpa, la impotencia, la envidia, la rabia, la ira, los celos, el miedo, la inseguridad hasta el vacío, la tristeza, el dolor, el sufrimiento, la soledad...

Así que nos encontramos ignorando qué hacer con nuestra humanidad. Con nuestra vulnerabilidad. Con nuestra sensibilidad. Con los momentos en los que tenemos el corazón roto. Con los juicios que nos invaden por no estar a la altura de unas expectativas utópicas. Cuando estamos agotados de tanto esfuerzo por no ser como somos.

¿Qué hacemos cuando estamos sufriendo? ¿Qué hacemos cuando ya hemos agotado todas las vías para escapar de la realidad que nos habita? ¿Cuando nada funciona? ¿Cuando todo mi conocimiento intelectual choca con lo real?

**Cuando todo se derrumba, cuando la lucha constante se ha llevado toda nuestra vitalidad, sólo nos queda PARAR. Y mirarnos. Y escucharnos de Verdad.**

Ahí podemos empezar a darnos cuenta de todas las mentiras que nos han contado. Podemos empezar a cuestionar si lo que nos han enseñado, si lo que nos hemos creído, es lo más adecuado. Si hay algo de cierto en ello. Podemos empezar a abrir los ojos y a ser honestos con nosotros mismos. Y asumir nuestras oscuridades. Que no somos perfectos. Que nos equivocamos.

**Y en ese Ver(nos), es cuando podemos conocernos REALmente. Cuando podemos Comprendernos.** Porque no estamos huyendo. Porque no nos estamos disfrazando ni enmascarando ni maquillando ni aparentando ser lo que no somos para que los demás (y nosotros mismos) nos acepten/amen.

Sólo podemos amar aquello que conocemos. Si estamos negándonos, rechazándonos, juzgándonos, condenándonos constantemente, ¿cómo vamos a hacerlo?

Para amar es necesario estar libre de opiniones, juicios, resultados, creencias, ideologías, miedos... Es necesario vaciarnos de todo lo que nos han/hemos inculcado y que pertenece al pasado. Porque amar lo que no es real, lo que te gustaría ser/pensar/sentir, lo que crees que deberías ser/pensar/sentir, la imagen que tienes de ti o la que te gustaría tener, es un absurdo porque ESO no eres tú. **No te estarás amando a ti sino a la historia que te cuentas sobre ti.**

Amar. Siempre es amar. Amar, abrazar, acariciar, sostener, ESTAR con tu ira, con tu rabia, con tu culpa, con tus celos, con tus miedos, con tu vacío, con tu soledad. Por la simple razón de que YA están ahí. De que en ese momento SON TÚ.

**Intentar deshacerse de tus emociones es intentar deshacerse de ti.** Por eso sufrimos. No por las emociones en sí sino porque nos estamos invalidando, juzgando, condenando, castigando, maltratando, abandonando, cada vez que no somos/sentimos como CREEMOS que deberíamos ser/sentir.

Cuando estamos sufriendo somos el sufrimiento. No hay un "yo" que esté separado de lo que sentimos. ¿Y qué hacemos cuando sufrimos? Castigarnos por sufrir. Es decir, añadir(nos) más sufrimiento.

Pero para amarnos, tenemos que Vernos. Un Vernos que es un sentirnos al 100%. Y aquí es donde la mayoría se pone una venda. Porque no quiere sentirse en tu totalidad. Porque sólo quiere la alegría, la diversión, la calma, la paz... Pero es que ¡ya está sintiendo lo que no quiere sentir! ¡Ya está sufriendo! Y se cree que el hecho de mirar hacia otro lado hará que ese sufrimiento (en sus distintas versiones/emociones) desaparezca. Pero esto nunca funciona. Al revés. Sólo hace que se perpetúe en el tiempo. Que se alargue. Que se haga la bola más grande.

**No se trata de "deshacernos de" sino de CÓMO lo manejamos.** De quedarnos a nuestro lado no sólo en la salud, sino también en la enfermedad. Cuando no nos gustamos. Cuando hemos tropezado. Cuando estamos exhaustos. Cuando más nos necesitamos...

Nuestras luces no necesitan amor. Son nuestras sombras las que nos están reclamando que les hagamos caso. Que las acunemos. Que dejemos de darles patadas y puñetazos. Y las acariciemos. Y seamos cariñosos, tiernos, amables, suaves, delicados con ellas. Porque si han tropezado, si se han equivocado, es porque no lo han sabido hacer mejor. Es porque como Humanos, tenemos toda la gama de colores que proyectar. Y según nuestras circunstancias, podemos volvernos más brillantes o más oscuros. Porque la Vida Humana no es un estado, un equilibrio, fijo. Es un pendular entre el estar bien y el estar mal. Un bien y un mal que son UNO, no una dualidad.

Nadie nos libramos de meter la pata. De hablar de más. De no actuar de la manera más bondadosa. De hacer daño. De actuar con ignorancia. Con ceguera. Con inmadurez. Porque ser humano implica ser un eterno aprendiz. Implica que en cualquier momento la vayas a cagar. Y que no por eso tengas que dejarte de amar.

Nos enseñan a que nunca estamos bien como estamos. Pero ¿en qué se basan? ¿En un ideal de perfección que no es asumible por nadie?

Se olvidaron del amor. Y ahora andamos errantes, perdidos, anestesiados, drogados, con armaduras de hojalata que nos asfixian el Corazón.

Se olvidaron de lo importante. Se olvidaron de que no somos Dioses, sino Humanos.

**Nos enseñaron a vivir un sueño. Se olvidaron de enseñarnos a vivir la Realidad.**

¿Qué hacer cuando sufres, cuando sientes lo que no quieres sentir? Rodearlo de Amor. Y poco más.

## LA VIDA ES UNA LECCIÓN DE HUMILDAD

Cuanto más camino por la vida, más me enseña ésta a tocar con los pies en el suelo. A dejar de creer que tengo alguna idea de algo. A arrancármela de cuajo.

Es una lección constante de humildad. Una enseñanza eterna. Como si lo que dibujáramos en nuestro lienzo, fuese borrado al instante de pintarlo. Como si los recuerdos fuesen meras nubes en el cielo que aparecen y desaparecen sin pedirnos permiso. Como si lo que somos sólo tuviera la capacidad de ser consciente de un flujo vital del que ni cortamos ni pinchamos. Como si tan sólo fuésemos un espectador que ni siquiera sabe el guión de la película. Que desconoce si va a reír. O va a llorar.

Cuanto más camino por la vida, más respuestas se quedan atrás. Las verdades que creo alcanzar se disuelven en un pis pas. ¿Acaso alguna vez fueron verdad? ¿O es que mi concepto de Verdad es erróneo?

**¿Puede la Verdad llegar a vislumbrarse en algún momento? ¿O su anhelo de búsqueda no es más que una zanahoria para descubrir que no puede ser encontrada?**

He pasado del "sé" al "no sé" como respuesta que puede servirme para prácticamente todo. Un "no sé" muy honesto. Un "no sé" que hace unos años me resultaba muy incómodo. Que me costaba pronunciar. Que no quería ni tocar. Un "no sé" que surge de la intuición cada vez más clara de que **no se trata de encontrar respuestas, sino de convivir con las preguntas**. Con los interrogantes. Con las incertidumbres. Con las vulnerabilidades. Con las dudas.

Ayer me preguntaba:

¿Por qué quiero deshacerme del sufrimiento? ¿Por qué esa necesidad de no volver a sufrir más?

Y más allá de entender que es un impulso innato, que el cerebro tiende a la supervivencia y que ¿a quién le agrada sufrir?, me vino una respuesta en forma de pregunta:

**¿Queremos eliminar tan desesperadamente el sufrimiento porque forma parte de nuestra naturaleza hacerlo o sencillamente porque no hemos sabido acompañarnos a nosotros mismos cuando hemos sufrido?**

Es decir, ¿tendría esa misma desesperación por deshacerme permanentemente de cualquier tipo de sufrimiento emocional si no hubiese sufrido el sufrimiento cuando sucedió? Si en lugar de juzgarme, de condenarme, de castigarme, de rechazarlo, de evitarlo, de anestesiarlo, lo hubiese abrazado, acariciado, asumido, sostenido amablemente, ¿tendría esta misma sensación de "no quiero sufrir más" que me ha llevado (y sigue llevando) a querer eliminarla?

¿Es una experiencia experimentada de manera no adecuada, no sana, inmadura, el motivo de mi búsqueda interminable?

¿Y si no es posible? ¿Y si estoy buscando una quimera? ¿Y si me estoy perdiendo la Vida intentando encontrar lo que no existe? ¿Y si el sufrimiento forma parte de Ella, igual que la muerte y la enfermedad? ¿Y si no se trata de "dejar de", de "deshacerme de", sino de "cómo me acompaño"?

Son preguntas que surgen después de muchos años de investigación, de indagación, de descubrimientos, de despedidas y de encuentros. Donde la Verdad se vuelve cada vez más difusa. Donde hay una apertura a que todo lo que creía saber, se rompa en mil pedazos. Y me quede desnuda de conocimiento. Una día sí. Y otro, también.

Me pregunto, ¿por qué no paro? A veces, me agota tanto buscar. Tanto "conocerme". Tanto investigar. A veces, siento que estoy dando vueltas sobre mí misma. Que no tiene ningún sentido este llamado interno. Esta ansia que no me permite bajarme del carro de la "espiritualidad". A veces, digo hasta aquí he llegado. E intento escaparme de lo que parece ser el aroma de mi esencia. Pero ese anhelo, esa llamada, vuelve una y otra vez. Como si algo o alguien me la hubiese tatuado en el Corazón al nacer. Y me resulta imposible no seguirla. No escucharla. No Ser lo que mis latidos me llevan a Ser.

Y eso me lleva a sentir que mi destino ya está marcado. Aunque lo ignore. Que no he elegido mis cartas. Y que (seguramente) tampoco cómo jugarlas. **Que vine a este mundo con unos vacíos que llenar. Con unas**

**preguntas que responder. Que quizás sólo existan para "caminar hacia". Y no para "llegar".**

La Vida es una lección de humildad constante. Que nos baja, tarde o temprano, de cualquier pedestal al que nos hemos subido (consciente o inconscientemente). Que es impredecible. Indomable. Imposible de controlar. Y de evitar.

Quizás no se trata de ser mejores. De saber más. De conseguir. De acumular. De alcanzar.

**Quizás tan sólo se trata de descubrir el verdadero significado del verbo AMAR.**

## INCLUIR TODO LO QUE HABITA EN TI

Creemos que amarnos tiene algo que ver con convertirnos en una persona mejor de la que somos (futuro). En alguien que solo siente cosas agradables. Que es un santo. Que siempre lo hace todo bien. Que es perfectamente perfecto. Que sólo tiene luz en su interior.

Y eso, aparte de irreal, es utópico.

En la Vida vamos a pasar por momentos duros. Dolorosos. Traumáticos. Donde el sufrimiento va a ser inevitable. Y el rechazo, la negación, la evitación no hacen más que agrandarlo.

**Acoger todo lo que habita en ti implica Presencia.** Implica que no necesitas de ningún proceso para "llegar a". Implica que con lo que hay Aquí y Ahora es suficiente. Implica que no necesitas iluminarte para iluminar lo que consideras oscuro. Implica Amar(te) de manera Incondicional.

Que no nos guste algo no significa que debemos juzgarlo, condenarlo y castigarlo. Sólo significa que, ante una circunstancia, experiencia, sensación, emoción, surge otra que te contrae. Que te cierra. Y si en ese cierre, nos cerramos más, esa sensación desagradable aumentará.

**Acoger lo que nos habita es decirnos SÍ a nuestra totalidad. No sólo a la que hemos etiquetado como positiva, moralmente correcta o como espiritual.** La Realidad está desprovista de reglas, de normas, de condiciones, de conceptos, de etiquetas, de bien y de mal. Es absolutamente Libre de apariencias, de máscaras, de disfraces, de mejor, de peor, de lugares que alcanzar.

La Realidad ES LA QUE ES. Sucede como sucede. Tanto en el interior como en el exterior. No es como creemos que debería ser ni como nos gustaría que fuese. Eso es ilusorio. Forma parte del imaginario.

**LO QUE ES es a lo que tenemos que atender, no a nuestra imagen/interpretación/opinión de LO QUE ES.**

Y si LO QUE ES es tristeza, ira, rabia, frustración, soledad, vacío, miedo, inseguridad, celos, envidia, ansiedad o deseo..., esto ES LO QUE ES. Eso es la REALIDAD. Nos guste menos o nos guste más. ¡Ya está aquí! ¡Ya lo

estamos sintiendo! ¡Ya está respirando dentro nuestro! O lo acoges, habitas, sostienes, aceptas, abrazas, incluyes, amas (llámalo como quieras) y estás en paz con ello (que es contigo) o lo rechazas, evitas, anestestas, tapas y sufres por ello.

Lo que sientes, lo sientes tú. Es a ti a quien debes sostener, atender, acompañar, amar. Pero pretendemos que el otro, que la sociedad, que el sistema, que las circunstancias cambien para que yo me sienta bien.

**Ponemos todo el foco FUERA, cuando donde está sucediendo la vida es DENTRO.**

Lo de fuera tan sólo son imágenes, objetos, cuerpos. La Vida somos nosotros. Y ES en nosotros.

¿Cómo va a haber Paz en el mundo si las personas que lo habitan no tienen paz en su interior? El Mundo no es más que un reflejo de lo que nos habita dentro a cada uno de nosotros. Es como pretender peinar el cabello reflejado en el espejo en el que nos estamos mirando, en lugar del nuestro (que es el REAL).

Es más fácil que sea el otro el que cambie su manera de ser, pensar, sentir, comportarse porque así yo no tengo que hacer nada. No tengo que mirarme. No tengo que Verme. No tengo que descubrir que soy una ignorante. Que he cometido muchos errores que me han hecho daño a mí y a los demás. Que toda la oscuridad del mundo que tanto rechazo está latiendo también en mí (en mayor o menor medida). Que he elegido muy mal y que por ello he sufrido. Que me he arrastrado para que me dieran amor. Que no me cuido. Que me abandono cuando más me necesito. Que no me escucho. Que no soy perfecta. Que no soy una santa. Que soy muy vulnerable. Y frágil.

Y que todo eso no me hace mediocre, peor o "menos que", sino HUMANA.

Es más fácil que sea el otro el que haga el trabajo porque **Verse, duele.** Porque te caes del pedestal en el que te has subido. Y sientes vergüenza.

**Pero no se puede Amar lo que no se conoce. No se puede Amar lo que no se Ve.** Y aquello de lo que huimos, escapamos, lo que necesita es ser acogido, amado, Visto, no rechazado, juzgado, eliminado y/o abandonado.

Ser Realista implica Ver LO QUE ES. Eso es vivir en el Presente. Eso es estar Aquí y Ahora. Eso es ser Consciente. Eso es Despertar.

**Quedarnos con nosotros** cuando lo que sentimos es desagradable. Cuando hemos reaccionado de manera poco adecuada. Cuando la hemos cagado. Cuando no nos hemos atrevido a decir que NO por miedo a no ser aceptados. Cuando no nos hemos priorizado por miedo a que dejen de amarnos. ¡Eso es Amor! ¡Eso es amarse!

No se trata de actuar bien, sino de que cuando actúes mal seas compasiva contigo. Dejes de tratarte tan mal. Lo que no significa que no asumas tu responsabilidad. Que no reflexiones. Que no aprendas.

La Vida es un baile de luces y oscuridades. Y el AMOR es el espacio en el que SON.

**Nadie puede dar lo que no tiene.** Si no hay paz en ti, si no hay amor en ti y hacia ti tanto en tus luces como en tus sombras, ¿cómo vas a transmitir paz y dar amor al otro, al mundo?

El Mundo cambiará cuando sus habitantes lo hagan. Todo lo demás son parches. Es andarse por las ramas en lugar de ir directamente a la raíz.

Y cambiar significa amarse (instante a instante). Y para amarse tienes que Ver lo que no quieres ver de ti. Para poder comprenderte profundamente. Para dejar de huir de ti. Para descubrir quién/qué eres en Realidad.

Acoger todo lo que habita en ti. Dejar de dividirte, de separarte, de fragmentarte. Y **SER UNO contigo.**

## SER HUMANO IMPLICA SER VULNERABLE

Con cada libro que escribo, siento que he adquirido una Comprensión más profunda de la Vida. De LO que soy. Luego me doy cuenta de que vuelvo a caer en las mismas trampas de la mente. De buscar estados de conciencia más elevados. De rechazar la Realidad; siendo la realidad cualquier experiencia, pensamiento, emoción, sensación, que está sucediendo, momento a momento. De rechazar el rechazo. De sentir que puedo ser mejor. Más compasiva. Más cercana al silencio. Con más paz interior...

Sin ser consciente, la zanahoria del mañana, de la Iluminación, me atrapa de nuevo. Y está bien así. Es perfecto así. No digo que sea un error. Todo lo que sucede es Divino, Espiritual, Sagrado... (llámalo como quieras), aunque nos suene a todo lo contrario. Pero es como si todo aquello de lo que hablo no estuviese arraigado, integrado, en mí. Porque sigo luchando. Sigo peleándome con la realidad. Sigo "intentando ser aquello que me gustaría ser"; con el esfuerzo y desgaste que esto implica. Con la falta de honestidad para conmigo misma que implica. Con lo poco amoroso que es. Con lo poco Real que es y soy "intentando llegar a donde no soy ni estoy".

A la vez, es muy humano no querer sentir emociones desagradables. No querer sentir dolor (ni físico ni emocional). Es muy humano querer escapar, huir, evitar, aquello que no nos resulta cómodo. Y eso es lo que nos enseñan. Pero es como nadar contra corriente. **Queremos dejar de sufrir, pero esa ansia por lograr esa meta, ese objetivo, ese futuro iluminado, ¡nos hace sufrir!** Desde ese lugar de rechazo a LO QUE ES, a la Realidad, a lo que estamos experimentando, alimentamos aquello que no queremos experimentar.

Pretendemos NO SENTIR lo que ya estamos sintiendo. Y el mundo nos ofrece mil y una posibilidades para alcanzar ese destino que implica estar diciéndole ¡NO! a la Vida, a nosotros, constantemente. Dentro de la Espiritualidad (para mí Espiritual lo es todo...), sucede lo mismo. La Iluminación, el Advaita, la No-dualidad, tal y como la mayoría la comparte (yo incluida muchas veces, por olvido e ignorancia), es muy dual. Te separa de la humanidad. De las emociones que no son agradables. Está repleta de conceptos con los que nos empapamos intelectualmente y con

los que acabamos identificados. Cambiando una identidad por otra. Y todo porque ¡NOS DA MIEDO SENTIR! Lo cual es muy "normal".

TODOS, maestros/gurús/ incluidos, nos sentimos vulnerables. Tenemos conflictos en las relaciones. Nos sentimos rechazados. Nos estresamos. Nos enfadamos. Nos equivocamos. Nos entristecemos. Nos cansamos. Nos enfermamos. Porque TODOS somos Humanos, no Santos. Lo que pasa es que casi nadie comparte esta otra cara por aparentar, por vergüenza, por miedo a perder seguidores, por miedo a mirarse a sí mismo y reconocer que de "maestro" no tiene nada etc. Y no digo que tengamos que explicar nuestras penas si no queremos. Digo que si fuésemos radicalmente honestos, nuestras redes sociales se llenarían tanto de luz como de oscuridad. Y ninguno nos libraríamos de ambas.

**Ser Humano implica Ser Vulnerable.** Sentirnos vulnerables, inseguros, agotados, derrotados, ansiosos, rabiosos. Implica que haya personas por las que sintamos rechazo y con las que no queramos compartir ni un minuto de nuestra vida. Y eso no significa que no sepamos amar o que seamos "menos que". Implica que no vamos a saber qué hacer en muchas situaciones. Implica que vamos a liarla en muchas otras. Implica que vamos a hacer daño (consciente o inconscientemente) y que nos van a romper el corazón de igual modo.

Porque somos Imperfectos. Porque no nos han enseñado a sostener nuestras emociones. Porque estamos recibiendo información errónea sobre lo que es el amor, lo que es la Presencia, lo que es la iluminación (si es que es algo...), sobre el sentido de la vida, sobre cómo lidiar con el sufrimiento, sobre si es posible dejar de sufrir, sobre cómo sentir (si es que hay un cómo...), sobre la no-dualidad, sobre la meditación, sobre los pensamientos, sobre cómo ser humano y no morir en el intento... Y yo soy la primera que la he dado. Porque es lo que me he creído. Y porque a veces recuerdo lo que es falso. Y a veces lo olvido. Y no sé si sé más o menos que ayer. Si la "verdad" está más o menos integrada. Porque en cuanto siento que "ya sé", la Vida se encarga de mostrarme que sigo sin tener ni idea de nada.

Pero aquí estoy. Aquí sigo caminando. Aquí sigo cayéndome. Observándome. Experimentándome. Llorándome. Riéndome. Maldiciendo. Agradeciendo. Aceptando. Rechazando. Un poquito más

cerca de mi Humanidad y un poquito más lejos de la IDEA de Iluminar "lo que sea".

**La Idea de Iluminación, de lograr una paz permanente, de trascender el ego, el "yo", no es más que una manera de HUIR de la realidad.** De lo que está sucediendo. De nuestras sombras. De nuestra oscuridad. De lo doloroso. Del sufrimiento. De los conflictos naturales que surgen en las relaciones. De sentir emociones desagradables. De la intensidad con la que la Vida en ocasiones nos golpea.

Usamos la Espiritualidad para hacernos adictos a otra cosa más con la que evadirnos. Sustituimos el alcohol, las drogas, el consumismo, las redes sociales, el hacer, hacer y hacer, por algo que etiquetamos como "más consciente, más divino". Pero que no deja de ser más de lo mismo...

Nos quitamos una máscara para ponernos otra. Y no lo digo desde el juicio, desde el "eso no debería suceder". Lo digo por experiencia propia. Porque yo he caído en eso. Y puede que siga cayendo. NO LO SÉ...

**Es necesario PARAR y ser muy muy honestos con nosotros mismos para asumir que estamos huyendo.** Que lo único que no queremos es lo que no quiere el resto del mundo: sufrir, pasarlo mal, enfermar. Lo único que queremos es ser felices y tener Paz. Pero **una paz que está en lucha con la realidad no es una paz verdadera.** Una paz que está diciéndole ¡no! a ciertos pensamientos, a ciertas emociones, a ciertas experiencias, no puede estar en paz. Una Paz que rechaza "cualquier cosa" que surge, no es Paz. Es guerra. Es sufrimiento. No es Hogar.

Una No-dualidad que no incluye la dualidad no es No-dualidad. Es Separación.

Ningún pensamiento y ninguna emoción te pueden dañar. Lo que daña es esa lucha constante, esa huida eterna, ese rechazo hacia LO QUE ES. Los pensamientos, las emociones, son sólo olas del Océano. Vienen y van. Son Perfectas tal y como son. ¿Te imaginas al Océano intentando arreglar a las olas o rechazándolas porque considera que son demasiado largas o cortas o muy intensas o poco intensas o "lo que sea"?

Si conectas con tu cuerpo por un momento, podrás sentir ese dolor interno cada vez que le dices ¡no! a una emoción, pensamiento o experiencia que tienes. Se produce una contracción. Y eso no significa que tengas que "amar todo lo que te sucede". Esta frase no comprendida es un

absurdo. Cuando estás jodida, estás jodida y no quieres estarlo. Punto. ESO es lo natural, lo honesto, lo humano. **FINGIR que amas cuando no estás amando sólo te lleva a sufrir.**

Una vez ha pasado la experiencia dolorosa, el tsunami, la tormenta, ahí sí que puedes sentir agradecimiento por lo que te ha enseñado. Por el lugar tan profundo al que te ha llevado. Por la Comprensión profunda que has adquirido (si es que la has adquirido...) GRACIAS A ese suceso. Pero "mientras" estás sufriendo, estás sufriendo. Y lo que imploras a la Vida, a Dios, al Universo, a "quién sea" es que te alivie ese desgarró que sientes.

A lo largo de la Vida, vamos a pasar por muchas situaciones. Unas serán muy agradables y dichosas, y otras muy desagradables y sufrientes. Y mientras tengamos la IDEA de que podemos tener una Vida SIN ningún tipo de dolor, de incomodidad, de desequilibrio, de descentramiento, de duda, de perdición, de tristeza, de ira, de olvido, de enfermedad, de conflicto, de ansiedad, de rechazo, de inconsciencia, de miedo, de juicio..., vamos a seguir añadiéndole leña al fuego del sufrimiento. Porque la Vida no es lo que tú deseas, es LO QUE ES. Y LO QUE ES no vas a saberlo hasta que suceda. Ni antes ni después. Y cómo vas a reaccionar ante ello, tampoco.

A veces, nos sentimos muy vulnerables. Y otras, muy poderosos. Ambas son olas en el Océano que aparecen y desaparecen.

No estás mal, no estás dañado, no eres "menos que", por tener pensamientos horribles, agresivos, pecaminosos, no espirituales, obscenos, de deseo, terroríficos o negativos.

No estás mal, no estás dañado, no eres "menos que", por sentir emociones que han sido catalogadas como negativas, no espirituales, no iluminadas o poco conscientes.

Tú no controlas esos pensamientos. Aparecen de manera automática y sin que puedas evitarlo. Son sólo nubes en el Cielo que vienen y van. Son películas, historias, que surgen en la Pantalla.

No puedes poner la mente en blanco. No puedes decidir qué pensamientos tienes y qué no. ¡Es falso! Una cosa es ponerte a imaginar y otra CREER que tienes el control absoluto, 24 horas al día, de tus pensamientos. **Esa IDEA no es verdadera. Y nos hace sufrir mucho porque pasamos a hacer todo tipo de prácticas y esforzarnos para "controlar la**

**mente y dejar de tener pensamientos y emociones oscuras".** Cuando lo que nos hace sufrir, de verdad, es el RECHAZO hacia ellas. Es el estar diciéndoles que ¡no! Es el estar juzgándonos, castigándonos y condenándonos por tenerlos. Por sentir lo que sentimos. Por ser como somos.

¿Cómo una Vida Humana va a resultar permanentemente agradable? Es que ya si reflexionamos un momento, nos daremos cuenta de lo absurda que es esa idea (que yo he perseguido tanto tiempo hasta hace muy poco).

Somos imperfectos. Y ya está. Y en esa imperfección vamos a cagarla muchas veces. Y otras muchas veces vamos a acertar. Y nuestra Imperfección no nos hace NO dignos de ser amados. Sólo nos hace aprendices, alumnos, Humanos.

Pero si tenemos la CREENCIA de que "tenemos que ser perfectos" para ir al paraíso, para iluminarnos, para ser felices, para sentirnos plenos, para estar en paz, para ser amados (por nosotros mismos y por los demás), entonces nuestro camino va a estar lleno de agonía y de "infierno". Porque esa idea de Perfección ¡NO ES REAL! Viene de la mente que siempre está buscando un objetivo, una meta, un destino que alcanzar.

Hay un sufrimiento que es innato a nuestra humanidad. Y otro sufrimiento que es alimentado por nuestra ignorancia. Por nuestras creencias. Por la desinformación que hemos recibido y seguimos recibiendo de TODOS los ámbitos que nos rodean. Incluidos los que se supone que "saben más", que tienen más consciencia y que están iluminados.

**Si la Iluminación es estar Separado de tu humanidad, de tu sensibilidad, de tu vulnerabilidad, de la compasión, de la empatía, de la conexión con el otro y de TODO lo que aparece en ti (te guste o no) es una iluminación FALSA.** De escape. De disfraz. Y esa Iluminación JAMÁS te hará sentir ni en paz ni feliz ni pleno ni amado ni "iluminado" ni humano.

Sea lo que sea lo que estés sintiendo/pensando en este momento (en cada "este momento"), acógelo en tus brazos (hasta el *no quiero acogerlo*). En tu Corazón. Dales un Hogar Interno en el que Ser en paz... En el que ser incluidos, amados. No rechazados. No abandonados.

Suelta tus IDEAS de iluminación, de divinidad, de perfección. Y PARA.

Y permítete Ser Vulnerable. Y no saber. Y meter la pata.

Y permítete ser lo que en REALIDAD eres.

Y **permítete Ser HUMANA.**

## EL MIEDO A SUFRIR NOS HACER SUFRIR MÁS

Nos hemos creído que, para ser felices, para estar en paz, para iluminarnos, debíamos convertirnos en otra cosa que en este instante no estábamos siendo. Que debíamos pensar otros pensamientos que AHORA no estábamos pensando. Que debíamos sentir otras emociones que ahora no sentíamos. Que debíamos tener otra personalidad más "buena", más espiritual, más consciente, más "mejor versión". Que nuestro ego debía desaparecer. Que "lo que sea" que fuese distinto a lo que AHORA estaba SIENDO.

Y, por eso, **nos hemos habituado a escapar de todo aquello que NOS HEMOS CREÍDO que no debía estar PRESENTE en nuestras vidas.** Con el sufrimiento que ello conlleva.

Al final, todo se trata de un malentendido, de una falsa creencia, que nos ha llevado a CREER que lo que somos no es lo que tendríamos que ser. Que si cambiamos, mañana seremos más y mejor "lo que sea". Y así es como la mente, con sus metas, objetivos SIEMPRE futuros, nos ciega ante lo que AHORA YA ES PERFECTO de por sí. Aunque nos resulte incómodo, desagradable, estresante, doloroso, sufriente y molesto.

**La mente es como una máquina que está diseñada para protegernos, no para hacernos felices.** Y si ha sido condicionada (por creencias erróneas) para que cada vez que sintamos algo que no nos gusta, nos envíe señales de ¡peligro!, nuestra reacción será HUIR de ello. Casi siempre de manera inconsciente a esas creencias. Hasta que llegamos a crear un hábito psicológico, con sus derivadas acciones de evitación. Cada uno las suyas.

Sólo a través de la autoobservación y COMPRENSIÓN de esas creencias de manera profunda, podemos deshabitarnos y empezar a estar en paz (lo que no significa sentir paz) con todo aquello que surge en cada instante. Con el Presente. El peligro es convertir esto en otro objetivo más (siempre futuro). En otra actividad, HACER más, para no ESTAR con lo que hay.

Sólo aportando LUZ/CONSCIENCIA a lo que no nos damos cuenta, a aquello de lo que somos inconscientes, podemos parar ese hábito que hemos adquirido y que ignoramos lo mucho que nos hace sufrir.

Estamos buscando el amor, la autoestima, la felicidad, la paz, la iluminación, el "amarnos a nosotros mismos", en un "mañana mejor". Rechazando (consciente o inconscientemente) nuestras emociones, sensaciones, percepciones, pensamientos, experiencias, que tenemos/pensamos/sentimos. Y todo por CREERNOS que "no deberían existir". Que son indicativas de que hay algo mal en nosotros. ¡Y no es verdad! Es sólo una creencia falsa. Nada más.

**El Amar no es algo que se hace. El Amor no es algo en lo que te conviertes después de practicar "no sé qué". Después de esforzarte en "no sé cuántos".** Es una cuestión de DARSE CUENTA de nuestras creencias erróneas. Ese VER, esa COMPRENSIÓN, ya es lo que "hace" que se disuelvan por sí mismas. Esa toma de Consciencia, instante a instante, es la que nos permite que observemos cómo ante una sensación desagradable (en mayor o menor intensidad), nuestra reacción sea la de escaparnos de ella. Cuando de lo que se trata es de QUEDARSE. No porque sea una práctica más. No porque "es lo que hay que hacer". Sino porque **CUANDO COMPRENDES que no hay nada de malo en sentir lo que sientes, en pensar lo que piensas (no es algo que elijas tú, no es algo que puedas controlar ni evitar), la inercia no es irse, sino quedarse.** Porque irse implica añadir más dolor, más incomodidad, más sufrimiento. Porque lo que estás haciendo en realidad cuando ESCAPAS es luchar contra ti mismo. Es decirte "no eres válido así", "no te amo así", "no eres digno de mí así".

**Porque si todo está bien** (lo que no significa que lo sientas como alegría, euforia, serenidad, paz), en el sentido de que no te juzgas por ser, pensar y sentir como sientes, **¿PARA QUÉ ibas a NECESITAR huir?**

No se trata de que "como escapar es lo incorrecto, no voy a escapar". Eso es una artimaña más de la mente que no sirve de nada. Para que tenga efecto, para que cambie el hábito y se produzca ese "clic" interno, energético, que lleve a la disolución de manera NATURAL de esas creencias, es imprescindible que lo VEAS por ti mismo. Que lo experimentes por ti mismo. Que te cuestiones. Que lo observes y sientas en ti. Porque **si lo único que hacemos es creernos lo que otros nos dicen sin comprobarlo en nuestro "cuerpo", lo único que estaremos realizando es añadir un dogma más a nuestra mente. Algo más a (per)seguir.**

El miedo a sufrir es muy lícito. Y el miedo al miedo a sufrir, también. Es muy humano y muy natural. Nadie quiere voluntariamente pasar por situaciones dolorosas. Nadie va en busca y captura del sufrimiento, del caos. No digo que "hay que deshacerse" del miedo o de cualquier otra sensación/emoción/pensamiento. Es al revés. Lo que se trata es de PRESENCIARLO. Porque **la Presencia, el Estar Presente, es lo que significa AMAR y amarse**. Porque Presencia es NO rechazo. Y eso no significa que no surjan juicios y sensación de rechazo hacia "lo que sea y quien sea". Significa que ante CUALQUIER cosa que surja, QUEDARSE, estar Presente, es Amarse.

La Vida está repleta de paradojas donde lo que parece contrario, puede convivir PERFECTAMENTE en el mismo tiempo/espacio. Nos hemos creído que es o una cosa o la otra. O hay luz o hay oscuridad. O hay amor o hay miedo. Pero es que la Luz y el Amor son el "espacio" en el que la oscuridad, el miedo, aparecen. Igual que el ruido, el sonido, aparece en el Silencio. Las nubes aparecen en el Cielo. Y las olas se forman en el Océano. Y es porque una nube sólo puede compararse con otra nube. El Cielo "habita" en otra "dimensión". Y con el Amor y la Paz suceden lo mismo. El Amor y la Paz son el Cielo. Las emociones, las sensaciones, los pensamientos son las nubes. Que no controlamos, que son impermanentes y que no controlamos (por mucho que nos esforcemos en hacerlo).

Nos hemos creído que el Amor y la Paz son emociones que, si no las sentimos, es que no hay Amor y no hay Paz. Que si sentimos rabia, ira, tristeza, frustración, estrés, ansiedad, impotencia, duda, celos, dolor..., no podemos Ser AMOR ni estar en Paz con todo ello. Por eso, nunca llegamos al destino de la Iluminación que se vende. Porque se basa en unas premisas falsas. Porque no es más que una falsa creencia. Una zanahoria que nunca puede ser comida, alcanzada, porque no es REAL. Y yo he sido la primera en tragarme... esa IDEA, ese concepto, esa creencia de que puedo llegar a convertirme en alguien que no sienta nunca más emociones desagradables, alguien que nunca se sienta vulnerable y alguien con una mente que no genere nunca pensamientos molestos, conflictivos, ruidosos, desagradables.

**¿Cómo voy a alcanzar una zanahoria que no existe?**

El miedo a sufrir nos hace sufrir más porque puede llevarnos a llevar una Vida de escape constante de la Realidad. Sea ésta agradable o desagradable. Lo REAL es lo que importa. Es lo relevante. Porque es lo único que existe. Nuestros "deberías", nuestros "tendrías", nuestros "me gustarías", nuestras fantasías, nuestra imaginación de un futuro mejor, nuestras zanahorias de iluminación, NO SON REALES. No existen.

**Observa QUÉ haces cada vez que sientes aburrimiento, dolor, una emoción desagradable, inseguridad, tristeza, ira. Cada vez que sientes algo que NO quieres sentir, ¿cómo reaccionas? ¿Con qué te evades?**

¿Con redes sociales, WhatsApp, comida, series, películas (espirituales o no espirituales), drogas (incluido el alcohol) , sexo, consumismo, trabajo, talleres, charlas, libros, conocimiento, relaciones sociales, llamar por teléfono, selfis, vídeos en Instagram, dopamina de cualquier tipo, meditación, ejercicio...?

**No nos observamos para juzgarnos, sino para conocernos. Para poder así VERNOS.** Para poder DARNOS CUENTA de nuestras huidas. De la cantidad de veces que nos escapamos de la Vida, del dolor, de lo incómodo. Y al darnos cuenta, al "ser consciente de", para que esa posibilidad de "no voy a escapar más de mí" sea real. Para que el Ver te lleve de manera natural a soltar todo aquello que haces (que ya te informo que es casi todo...) para no sentir lo que sientes porque te CREES que no es correcto o porque no sabes sostenerlo porque nunca te has PARADO a hacerlo y CREES, de nuevo y de manera falsa, que no puedes hacerlo.

Y, de nuevo otra vez, no estoy juzgando los escapes ni diciendo "no te escapes nunca más". Sólo estoy poniendo sobre la mesa lo que todos hacemos en mayor o menor medida. Lo que no significa que lo habitual sea lo más adecuado y sano para nosotros. Sólo es lo que la mayoría nos hemos creído, lo que nos han enseñado y a lo que nos hemos acostumbrado.

**"Ser Consciente de" no significa convertirse en alguien mejor. Significa que estás Viendo. Y que ese Ver es lo que ilumina aquello que está inconsciente y que se le ha llamado Oscuridad. No porque sea algo malo, sino porque simplemente no lo vemos.**

Amarse, ser amor, no significa echarse flores, repetirse cosas bonitas ni sentir que amas a todo el mundo y a todas las cosas. Significa que estás

Presente con TODO lo que ES/eres. Te guste o no. Te provoque atracción o repulsión.

Amar es Presenciar ambas caras de la moneda, no convertir la nube oscura en blanca (eso es lo que estamos intentando hacer y a lo que la Iluminación Espiritual señala en su mayoría). No es convertir la dualidad en no dualidad, sino estar Presentes en ambas. Porque ambas conviven a la vez.

No hay Separación en nada. PRESENCIA implica Unidad porque no estás diciendo sí a una cosa y no a otra por el motivo que sea. Lo que no significa que dejes de elegir. La Presencia no elige. Nosotros sí. Y ésta es otra de las paradojas que pueden parecer contrarias, pero que se dan al unísono.

Una cosa es la película, con todos sus personajes y guion, y otra la PANTALLA (Presencia, Amor, Paz, Unidad) en la que se proyecta. En la que sucede. En la que la Vida, Es. Y nosotros, somos ambas.

Lo permanente y lo impermanente son a la vez. La forma y la no-forma son a la vez. El Silencio y el ruido son a la vez. La Nada y el todo son a la vez. El Cielo y la Tierra son a la vez. Dios y el hombre son a la vez. Y **TODO es la misma "cosa" aparentando ser cosas distintas** y separadas entre sí. Todo es el Océano formando millones de olas de todo tipo. Todas perfectas tal y como son. Todas Océano YA y siempre. Piensen como piensen, sientan como sientan y expresen lo que expresen.

No se trata de "dejar de sufrir" sino de VER cuál es la raíz de mi sufrimiento, donde una de sus ramas es "el sufrimiento no debería existir".

## NO PODEMOS RETIRARNOS DE LA VIDA

Por muchos retiros que hagamos, jamás podremos retirarnos de la Vida. Nos pueden ayudar a recolocarnos. A escucharnos mejor. A darnos un respiro. A ver con perspectiva. Pero **si estamos huyendo de algo, seguirá estando ahí cuando volvamos**. Porque TODO de lo que queremos escapar late en nosotros. En nuestra mente. En nuestras creencias. En nuestra manera de interpretar la vida. A nosotros. A los demás.

**La Respuesta es que NO hay respuesta.** El Sentido que le buscamos a las experiencias dolorosas, a las catástrofes naturales, a nuestra sensación de perdición, a la oscuridad del mundo..., no es más que un intento por hacer que lo que nos duele, nos duela menos. Que lo que no entendemos porque no es entendible, lo entendamos más. Un intento para sentirnos menos inseguros. Para creer que controlamos más. Para alejarnos de nuestra vulnerabilidad.

No podemos retirarnos de la Vida porque nosotros somos la vida de la que nos queremos retirar. Escapar. Ocultar. Disfrazar. Excluir. Separar. Maquillar.

¿Dónde está sucediendo la Vida? ¿Fuera de ti? ¡No! ¡Eres tú esa Vida! ¡Eres tú la que está sintiendo lo que sientes y pensando lo que piensas! Lo de "fuera" no son más que imágenes que TU mente, TU cuerpo, TUS sentidos interpretan, perciben.

¿Dónde empiezas tú y dónde empieza el otro? ¿Hay REALMENTE alguna separación más allá de lo aparentemente visual? ¿Hay alguna separación entre las olas del Mar....?

Cuando estamos alegres, contentos, eufóricos, en paz, amamos la Vida. Ansiamos más de ella. Más de lo que estamos sintiendo.

Cuando estamos cabreados, desolados, frustrados, desesperados, ansiosos, estresados, perdidos, deprimidos, sufriendo..., lo que queremos es desaparecer de la Vida. Menos de lo que estamos sintiendo. Y es cuando empezamos a BUSCAR mil y una maneras para arreglarla o arreglarnos. Como si hubiera algo mal en ella. En nosotros. Como si la cara más oscura de la Vida fuese un error.

**Y el error es CREER que esa cara no debería existir. Que no deberíamos sentir ciertas emociones desagradables. Que no debería ocurrir nada que nos tambalease. Que nos sacara de nuestra zona de confort. De nuestra comodidad.**

El "error" es pretender que esa cara de la moneda de la Vida desaparezca. Un error que cometemos que es perfecto porque forma parte de nuestra ignorancia. De nuestra humanidad. De lo que tenemos que aprender. Es un camino más de aprendizaje que llega a su fin cuando nos hartamos de buscar y buscar y buscar y no encontrar ninguna solución. Nada que valga. Porque es un imposible. Porque la Vida SON las dos caras, no solo la que nos aporta diversión, risas y estabilidad.

Nos hartamos de tanta información que hace que nos pete la cabeza. Nos hartamos de tanta terapia, de tanto taller, de tanto libro, de tantas técnicas, de tantos métodos, de tantas herramientas que, si somos honestos, usamos para CONTROLAR lo que es incontrolable. Para escapar de sentir lo que no queremos sentir porque no nos resulta agradable.

Y puede que llegue un momento (o no llegue nunca) en el que "despiertes" a la REALIDAD. Y te des cuenta de que la Vida siempre ha sido perfecta tal y como ha sucedido y sigue sucediendo. Que las experiencias traumáticas, duras, dolorosas, sufrientes, que nos partieron el Corazón en mil pedazos, que nos dejaron arrastradas por el suelo, también fueron perfectas, por muy desagradables y jodidas que fueran. Porque tanto las luces como las sombras nos hicieron ser como somos AHORA. Lo cual NO es una justificación para el sufrimiento. Para sentirnos mejor con nuestro pasado. Es una realidad.

Todo es perfecto no porque lo sintamos perfecto sino porque no podría haber sucedido de otra manera. Porque no pudimos evitar NADA de lo que CREEMOS que pudimos evitar. Porque hay cientos de variables de las que no somos conscientes que intervienen en TODO lo que (nos) sucede. Por lo que buscar una razón, un por qué, un para qué, deja de tener sentido cuando lo Comprendes. **Comprendes que por mucho que busques el sentido, lo único que encontrarás será el sentido que TU mente (con todas sus creencias, condicionamientos y programas adquiridos) le dé a lo que has vivido.** Lo cual no es EL SENTIDO de lo que has vivido sino únicamente la interpretación que realiza tu mente. Su conclusión SUBJETIVA.

Puede que llegue un momento en el que TODO aquello que sostenía tus creencias se caiga por completo. Porque te des cuenta de que tan sólo eran mecanismos para hacerte sentirte segura. Para mirar hacia el mañana y así evitar lo que AHORA estabas sintiendo.

Cuando lo VES CLARAMENTE, ya no puedes escapar más. Es decir, puedes hacerlo, pero al ser consciente de que sólo es una vía de huida que no te va a beneficiar en nada, dejas de hacerlo de manera natural. O, al menos, si decides escapar, lo haces con absoluta LIBERTAD. Teniendo claro cuál es la raíz de tu decisión, que es lo que ignorabas antes.

El Poder que tenemos es el poder de nuestra Libertad. Pero para ser libres, es necesario VER con Claridad DESDE DÓNDE hacemos lo que hacemos, decidimos lo que decidimos, elegimos lo que elegimos. Porque si no, por mucho que CREAMOS que estamos eligiendo libremente, serán nuestras creencias las que lo estén haciendo y no nosotros. Y **sólo COMPRENDIENDO de manera profunda las creencias que tenemos podemos elegir seguir teniéndolas o no.**

La Libertad implica ser libre de cualquier creencia. Teniendo en cuenta que lo que haces, lo que decides en cada instante, no es porque tu mente te lo diga, sino porque lo sientes internamente, independientemente de lo que tu mente te diga. Yo puedo seguir una alimentación que se ha llamado vegana, no por creencia sino porque mi cuerpo rechaza ciertos tipos de alimentos. Lo que ESCUCHO es al cuerpo, no a la mente. Es muy diferente. Y al cuerpo se le escucha cada AHORA. Si mañana mi cuerpo me pide queso o carne, yo le haré caso, aunque "hoy sea vegana".

**Pero la mayoría escuchan sus creencias en lugar de a su cuerpo (por muy espirituales que sean éstas). Y ahí es donde acaba la libertad y empieza la prisión del dogma.**

Cada persona es distinta. Y es distinta en cada momento. Lo que hoy me sirve, mañana puede no hacerlo. Lo que hoy me sienta bien, mañana quizás me enferme.

**En lugar de escucharnos, escuchamos a los "expertos". Y pasamos a ser dependientes de otras personas. Y todo porque no confiamos en nosotros mismos.** Y así pretendemos sentirnos "empoderadas" cuando ni siquiera conocemos "nuestra voz interior". Cuando la estamos

confundiendo constantemente con nuestras creencias y con toda la información que nos hemos metido en vena.

Una cosa es pedir ayuda en un momento dado y otra utilizar ese recurso constantemente para arrebatarnos el poder y maestría que TODOS tenemos.

Si quieres ser libre, lo que necesitas es CONFIAR en ti. Quedarte contigo, con todas tus emociones, por muy desagradables que sean. Porque es la ÚNICA manera de aprender a hacerlo. De dejar de CREER que necesitas a "quién sea" para salir adelante. Para SENTIRte. Para levantarte. Para sacarte las castañas del fuego.

A veces, la Vida nos quita todas las ayudas para que no podamos agarrarnos a nada ni a nada PARA así DESCUBRIR que no necesitas a nada ni a nadie para ¡VIVIR! Y eso no significa que vayas a aislarte de todo el mundo. Significa que cuando SABES, por experiencia propia, que eres absolutamente independiente emocionalmente de cualquiera, ELIGES desde la Libertad Real. No desde el miedo a quedarte sola. No desde el miedo a "yo no puedo", "yo no sirvo", "yo no sé", "yo no valgo". Y, evidentemente, te vuelves mucho más selectiva porque lo que antes elegías por dependencia, por necesidad, AHORA ya no lo eliges. Y eso te quita a muchas personas, relaciones, vías de escape de todo tipo, de encima.

**Todo el mundo quiere ser libre, para nadie quiere pasar por la "soledad" que implica DESCUBRIR todo tu poder.**

Porque hasta que no SABES estar bien contigo misma, en paz contigo misma (lo que no significa sentir paz), sostener TODAS y cada una de tus emociones, de tus pensamientos oscuros, de tus caídas, no puedes SER LIBRE DE VERDAD. Porque inconscientemente, en cuanto empieza la incomodidad, llamarás a quien sea para deshacerte de lo que CREES que eres incapaz de sostener. O escaparás de otra manera. O irás a hacer una terapia que NO necesitas, un curso, un taller, un retiro, sexo, drogas, fiesta, series, películas, documentales (incluidos los espirituales), libros, formaciones, redes sociales etc. Hay mucha oferta para ESCAPAR de TI. Espiritualidad incluida... Este blog, mis libros, mis escritos, incluidos también.

Llega un momento (si llega...) en el que ASUMES que la Vida es así. Tan dulce como amarga. Y que por mucho que la "conozcas", no te librarás de SENTIRla. De Sentirte.

El autoconocimiento sirve para VER qué es lo que A TI te sienta bien o mal. Y es algo a VER en cada momento. Y SÓLO TÚ puedes hacerlo, no ningún experto por muy experto que sea.

Sirve para cuidarte. Para decir NO a lo que te desequilibra y SÍ a lo te equilibra. Pero cuidarse no es garantía para no volver a sufrir. Para no enfermar. Para no desequilibrarte. Para no sentir dolor nunca jamás. Ni tristeza. Ni rechazo. Ni impotencia. Ni rabia. Ni frustración.

¡Olvídate de la zanahoria de la Iluminación y de la Perfección donde la incomodidad y lo desagradable desaparece por siempre jamás! ¡Eso NO es real!

Esa creencia es la que te hace sufrir más y te arrebató la VERDADERA Libertad de vivir la vida tal y como es en cada instante. Sea placentera o dolorosa. Y te lo digo por experiencia. Porque sé la diferencia entre un estado y el otro. Entre buscar la zanahoria (lo cual también fue perfecto) y asumir la Realidad de las dos caras de la moneda de la Vida.

No podemos retirarnos de la Vida porque la Vida ES allá y acá. Arriba y abajo. Dentro y fuera. En el Cielo y en la Tierra. En la Luz y en la Oscuridad. En la salud y en la enfermedad.

Lo ES TODO. Y es muy lícito tanto estar eufórico como jodido. Tanto escapar como quedarse. La diferencia es que escapar te lleva a sufrir más y a ser prisionera de tu miedo a sentir. Y quedarte te lleva a sentir la intensidad absoluta de la vida, de ti, y a ser libre de ella por no temerla.

**La Espiritualidad no es más que un camino más que puedes usar:**

- 1. O para escapar de la Vida.**
- 2. O para llegar a descubrir que Espiritual es Todo, que tanto la luz como la oscuridad son Sagradas y Divinas y que no puedes (ni necesitas ya) escapar de ellas.**

Y se suele empezar por el 1 y, con "suerte", acabar en el 2.

## LIBERARSE DE TU IDEAL DE PERFECCIÓN

Cada uno tiene su ideal de perfección, según los condicionamientos que haya recibido (y siga recibiendo) por parte de su familia, escuela, sociedad, cultura, religión, espiritualidad... Y esa "mejor versión" puede hacerte sufrir mucho si no sabes ponerla en su lugar.

Una madre perfecta, un padre perfecto, una hija perfecta, una pareja perfecta, un trabajador perfecto, un compañero perfecto, un pensamiento perfecto, una emoción perfecta, un estado de consciencia perfecto, un ser humano perfecto. Imagínate intentar ser feliz, estar en paz, con ese ideal fijado en tu mente y en tu corazón. ¡Es imposible!

Un Ideal no es más que una imagen que tienes de "lo que sea" que no es lo que eres AHORA. Y si ese ideal no va acompañado de la Comprensión de que lo que ahora eres YA es también perfecto, la culpa, la frustración, la sensación de no valía, el miedo, la ansiedad..., serán lo que llenen tu vida.

Cuando esos ideales de perfección los colocas en su sitio (en una posibilidad y no en una obligación), lo que sientes es una profunda liberación. Lo que antes te provocaba juicio hacia ti mismo (con su condena y su castigo), ahora puedes sentirlo como compasión hacia ti.

**Hay un permiso interno de "no ser perfecta" que te hace ser libre de ser como eres REALMENTE y no como CREES que deberías ser.** Esos

"deberías" llevan consigo mucho dolor interno. Es como vivir en una prisión donde si no sigues las reglas, las normas, los mandamientos, los requisitos de la IMAGEN que te has creado, hay un castigo en forma de incomodidad, de dolor, de flagelación, de culpa...

El Sentir que ya no "tienes que" ser perfecta para vivir sino sólo HUMANA, sin obviar tus responsabilidades y asumiendo las consecuencias de tus errores HUMANOS, es lo que te hace estar en paz contigo, con el mundo y con la Vida.

Durante muchos años he estado persiguiendo esa paz creyendo que debía provenir de la llamada Iluminación (perfección espiritual). Pero ha sido al rendirme a mi humanidad, al DARME CUENTA de que no era más que un ideal, que una zanahoria muy alejada de la realidad, cuando la verdadera Paz ha surgido en mí. Y se han ido cayendo todas las máscaras inconscientes que tenía para poder "llegar a ser" esa Perfección Espiritual

que creía que me haría feliz y vivir en paz conmigo. Y al caerse esas máscaras, esas pretensiones internas de pensar, sentir y actuar COMO SI tuviese que pensar, sentir y actuar de una manera determinada PARA "iluminarme", mi verdadero YO, con todas sus virtudes y defectos, ha ido saliendo a la luz.

**Sólo cuando tus ideales (del tipo que sean) son soltados puedes ser auténtica.** Puedes ser profundamente honesta contigo y con los demás. Y esa autenticidad puede implicar tener más mala leche, enfadarte más, mostrarte más vulnerable o decir NO más veces sin atisbo de culpas. No todo lo que surja va a resultar lo más bonito, lo más bello, lo más agradable. Tanto tu luz como tu oscuridad se harán más transparentes porque ya no las estarás metiendo en ningún cajón. Eso no significa que te vuelvas violenta ni insensible. Significa que eres más tú (sea como sea ese tú), para lo bueno y para lo malo. Y aunque desde un ideal de perfección esto puede resultar muy imperfecto, muy espiritualmente incorrecto, desde el vacío de ese ideal de perfección resulta muy transformador, liberador y perfecto.

No somos conscientes de la cantidad de cadenas internas que llevamos puestas hasta que nos liberamos de ellas. Ahí es cuando podemos comparar el antes y el después y SER CONSCIENTES de lo poco libres que éramos. Y de la poca paz que teníamos, aunque aparentemente la creyésemos tener.

Cuando hablo de Paz no me refiero a la ausencia de conflictos en las relaciones, de estrés, de ansiedad, de insomnio, de preocupación, de dolor (físico y/o emocional), de desesperación, de tristeza, de cansancio, de baja energía, de rabia, de ira, de fuego en las venas etc. Hablo de **estar en paz con todo** ello que es LA VERDADERA PAZ. Y algo que me ha confundido desde siempre porque mi concepto de Paz era la eliminación de toda incomodidad. Lo cual es una utopía para un ser humano y un ideal que sólo puede llevarte a sufrir porque sí o sí vas a tener incomodidades, duelos, rechazos, pensamientos estresantes, emociones desagradables y enfermedades (mayores o menores). Y con ese ideal, cada vez que aparecían, el juicio los acompañaba. Lo cual añadía un plus de sufrimiento e incomodidad a lo que era NATURAL.

El mundo, la sociedad, está repleto de ideales de perfección (incluida la espiritualidad en todas sus ramas) que nos ahogan el Corazón. Y nos

creemos que eso es lo normal. Cuando de normal no tiene nada. Nos creemos que sin esos ideales, el ser humano se vendrá abajo, dejará de evolucionar y volverá atrás. ¡Y es falso! Porque hay una inercia interna llamada AMOR que es la que nos guía, la que nos empuja, la que nos marca nuestro Norte. Y los ideales de perfección que tenemos (incluidos los espirituales que abanderan el Amor Incondicional y la Paz Interior) no surgen de ese AMOR, sino de la mente, del ego, de la fantasía, del pasado, de las creencias, de las programaciones, de lo heredado.

**No necesitas ser perfecta para ser perfecta.** No necesitas ser la mejor madre, ni la mejor hija, ni la mejor pareja, ni la mejor persona. Hacemos lo que podemos. Y hay situaciones, momentos, épocas, en las que vamos a ser de todo menos "mejor". Y eso no nos hace peores sino auténticos, humanos, "normales".

¿Cómo puedes confiar en alguien (incluida tú) que no es honesto consigo mismo? ¿Que está aparentando ser quien no es? ¿Que no asume su imperfección y sus consecuencias? ¿Que no se cuenta la verdad sobre sí mismo? ¿Que no se conoce porque lo único que ve es la imagen que ha creado de sí mismo que nada tiene que ver con lo que en REALIDAD es?

Luego conocemos a alguien, nos enamoramos y al cabo del tiempo, cuando la química de las hormonas deja de cegarnos y las máscaras de la apariencia, del ideal de perfección se caen, toda la intensidad que sentíamos se desvanece de un plumazo. ¡Porque no nos habíamos enamorado de la persona real sino de su máscara y él/ella de la nuestra!

Fingir ser quien no eres es agotador. Y una pérdida de tiempo y de energía porque, al final, la verdad de lo que eres siempre acaba saliendo a la luz. Sólo hace falta rascar un poco para que lo falso se caiga.

Si quieres que te amen, no puedes ir disfrazada de lo que no eres porque así nadie podrá amarte a ti. Ni siquiera tú misma. Es preferible mostrarte en todas tus caras para que quien se quede (y con quien te quedes) lo haga con toda tu verdad, no solo con la verdad a medias (la cual dura muy poquito).

**El AMOR o lo abraza todo (lo que no significa que te guste y te sea agradable) o no es amor verdadero.**

O abrazas todas tus versiones, todas tus caras, todas tus luces y todas tus oscuridades, o no podrás decir que te amas de manera incondicional. Pero

para eso has de mirarte, Verte y sentirte. Tanto en la cara como en la cruz. Y esto es lo que más cuesta porque cuando tienes un ideal de perfección, la inercia mental, la estrategia mental que usamos es tapar (consciente o inconscientemente) lo que nos aleja de él. Y ese abandono, ese meter debajo de la alfombra lo que no te conviene, implica no poder amarse. Y no poder amarse (con todo lo que implica) es sinónimo de sufrimiento en todas las áreas de tu vida.

**La Verdad no está ahí fuera, sino dentro de ti. Ningún maestro, gurú, especialista, iluminado, podrá ofrecértela jamás.**

Sólo tú, con tu humildad, con tu honestidad, con tu apertura, con tu MIRADA despojada de creencias, de ideales, podrás VERLA. Y será al Verla, y al Verte, y al Comprender que todo era una zanahoria inalcanzable para escapar de lo que has metido TÚ debajo de TU alfombra, cuando podrás liberarte (sin esfuerzos, sin prácticas, sin métodos, sin meditaciones, sin técnicas escapatorias, sin tiempos, sin procesos, sin gradualidad) de la prisión en la que te habías metido TÚ solito sin darte cuenta.

El Amor, la Liberación y la Paz van de la mano. SON una misma cosa. Una misma acción que "tú" no puedes hacer. Se hace sola, de manera natural cuando TE DAS CUENTA de las mentiras que te estabas contando sobre quién deberías ser y no ser, sobre tus ideales de perfección y tus creencias de iluminación.

Te vas a equivocar. Meterás la pata. Te frustrarás. Te desesperarás. Tu mente se llenará de pensamientos negativos. Te enfurecerás. Te entristecerás. Estarás insoportable. Pero **serás REAL**. Y estarás en Paz con todo ese caos interno porque **habrá VERDAD y coherencia en ti**. Por muy poco "positiva" que sea.

**Todo está bien.** Todo está bien. Todo está bien. Siempre. Aunque huela a mal...

¡Baila la Vida! Que para eso está(mos).