

CUANDO SABES SUFRIR

NO SUFRES



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, 2024

ÍNDICE

RECHAZAR LA VIDA MISMA.....	5
ESTAR DISPUESTO A QUE TE HIERAN	9
EL SENTIDO DE LA VIDA ES SERLA.....	12
EL SER ES LA SENSACIÓN DE SER	16
NO HAY CREADOR.....	20
LA ILUMINACIÓN ES UN DARSE CUENTA.....	22
LA VALENTÍA DE SER UNO MISMO	25
NUNCA ESTAMOS LISTOS HASTA QUE LO ESTAMOS	29
MUCHAS REALIDADES EN UNA REALIDAD.....	33
ENCONTRAR LO QUE NO BUSCAS.....	37
TU VULNERABILIDAD ES SAGRADA.....	40
LA QUÍMICA ES ALGO NATURAL.....	42
¿QUÉ QUEDA EN AUSENCIA DE LOS CONCEPTOS?	44
NO TE OLVIDES DE JUGAR	46
LA LIBERTAD DA LIBERTAD	48
DESAPARECER UN POCO	50
PERMITIRSE NO ESTAR BIEN.....	51
NADIE TE PUEDE LLENAR.....	53
ESTAR EN BÚSQUEDA TE IMPIDE EL ENCUENTRO	55
NO FUE UN ERROR, FUE UN APRENDIZAJE	57
ESTAR EN PAZ CON EL PLACER Y EL DOLOR.....	58
LO QUE ANHELAS ES TU AMOR	59
ACOGER LA REALIDAD TAL CUAL ES	61
EL VACÍO ESTÁ LLENO DE PLENITUD.....	63
TODO CAMBIO ES UNA MUERTE	64
NADA QUE POSEER	66
¿DESDE DÓNDE HACES LO QUE HACES?.....	68

CUANDO UNA PUERTA SE CIERRA	70
TUS IDEAS SOBRE TI SON FALSAS	72
NO NECESITAS QUE TE AMEN PARA SER FELIZ	74
ÉXITO ES HACER LO QUE SIENTE TU CORAZÓN	76
EL JUICIO INDICA INSEGURIDAD	78
LOS “POR SI ACASO” ESTÁN LLENOS DE MIEDO	80
ACEPTAR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO	82
NO ERES LAS NUBES, ERES EL CIELO	84
SI HAY OBLIGACIÓN, NO PUEDE HABER PAZ	86
VIVIR SIN LA IDEA DE CÓMO TIENE QUE SER LA VIDA	88
VIDA OCURRIENDO POR SÍ MISMA.....	90
LO EXTRAORDINARIO QUE ES LO COTIDIANO	92
LO ÚNICO QUE EXISTE ES ESTE MOMENTO	93
VER LO QUE YA ES SIEMPRE	95
VOLVER A CONFIAR EN EL AMOR	97
NO TIENES QUE DEMOSTRAR NADA.....	99
NO PUEDES PROTEGERTE DE LA VIDA	101
NO TE APAGUES PARA QUE LOS DEMÁS TE ACEPTEN	103
LAS CREENCIAS NO SON LO IMPORTANTE.....	105

RECHAZAR LA VIDA MISMA

El sufrimiento surge cuando rechazamos, cuando no aceptamos, la realidad. Y la Realidad es todo aquello que sucede en cada momento, ya sea en forma de emoción o de pensamiento. Los hechos, por sí mismos, no nos afectan. **Lo que nos afecta es la historia que nuestra mente crea de ese hecho.** Lo que nos afecta son nuestras interpretaciones sobre esos hechos. Lo que nos afecta es la actitud ante esos hechos. Lo que nos afecta son los pensamientos que aparecen en nuestra mente cuando experimentamos un hecho en concreto. Pensamientos que nos creemos y damos por certeza y que crean una serie de emociones. Emociones que, al no querer sentir las si las juzgamos como negativas, pasamos a sufrirlas.

El dolor es natural en la vida. Las emociones son naturales. Tanto la tristeza como la ira son como olas en el océano que vienen y van según el "viento" que arrecie. **Rechazar esas olas es rechazar la vida misma.**

Tanto el rechazo como el apego (como dependencia emocional) van a provocar el sufrimiento que no es natural. Que proviene de una historia mental que nada tiene que ver con el hecho experimentado. Y que, como historia mental, no es real.

Cuando Comprendes que tanto el placer como el dolor son las dos caras de la misma moneda, que uno no puede latir sin el otro, que forman parte de nuestra experiencia humana, dejas de escapar de ellos o de buscarlos desesperadamente.

Cuando Comprendes que el placer no es la causa de la felicidad y de la paz verdaderas, dejas de ponerlo en un pedestal y depender de todo aquello (personas incluidas) que te lo aporta. Porque dejas de CREER que no puedes vivir "felizmente" sin ello.

Cada uno busca la felicidad, la paz, de una manera distinta. Según lo que le han enseñado. Según lo que la sociedad dicta. Pero llega un momento (y para algunas personas) en el que después de haber intentado llenar ese vacío de mil y una maneras distintas (ese anhelo interno que todos tenemos y que cada uno lo escucha "a su forma"), ya sea de manera externa (a través del dinero, sexo, drogas, experiencias de todo tipo, relaciones, trabajos, casa, hijos, perros, gatos, cuerpo perfecto) o de una manera interna (búsqueda espiritual, estados alterados de consciencia,

adrenalina espiritual, retiros, talleres etc), te das cuenta de que nada funciona. De que los momentos de "éxtasis" duran lo que duran y que cuando pasa su efecto vuelves a lo mismo. Siempre te acabas bajando de la montaña rusa y regresando a la "normalidad". A tu estado habitual. Estado en el que sigue estando esa sensación de "algo me falta". Un algo que sigues ignorando qué es y dónde está.

Y es que **toda búsqueda va de la mano del sufrimiento, en mayor o menor medida. Implica CREER que careces de "algo"**. Da igual que sea algo material o algo emocional o algo físico o algo existencial. Tu sentir interno es que no estás completa. Y desde ese sentir es desde donde sigues buscando y alimentando ese sentir.

Nacemos en un ambiente, sociedad, familia, en la que se nos condiciona para HACER, para LOGRAR, para CONSEGUIR: una carrera, una pareja, una familia, un trabajo importante, dinero, cuerpo perfecto, persona perfecta, la felicidad perfecta, la iluminación (perfección del SER). Y si no LOGRAS es que no "vales nada". Y llevamos esa CREENCIA tatuada en cada poro de nuestra piel.

¿Y si se trata de todo lo contrario? **¿Y si se trata de PARAR?** De dejar de buscar lo que CREEMOS que no tenemos. De cuestionarnos nuestra forma de Ver la vida. De vernos a nosotros mismos. De cuestionar todo este entramado colectivo que nos lleva a *ninguna parte*.

Nos enseñan a no estarnos nunca quietos, a caminar, a correr, a gritar, a hablar, pero nadie nos dice cómo parar, cómo estarnos quietos, cómo convivir con el silencio.

Y es que la Vida es tanto ruido como silencio. Tanto risas como lágrimas. Tanto luz como oscuridad. Y es nuestra pretensión por LOGRAR eliminar la cara de la moneda que nos incomoda lo que nos hace sufrir. No es esa cara, es CÓMO la afrontamos.

¿Y cómo vas a sentir Paz si estás en Guerra con la vida, contigo misma?

Saber sufrir no significa regodearte en el sufrimiento. Ni tampoco ir en contra de él. No significa ni huir ni dramatizar. No significa ser una agresora del sufrimiento ni una víctima ni una salvadora.

Saber sufrir significa ESTAR en el sufrimiento sintiéndolo completamente. Cuando te PARAS, cuando dejas de actuar, de hacer, de

usar todas las tácticas que has aprendido para escapar de lo que YA sientes y no quieres sentir, entonces ese dolor que parece tan inmenso, que tanto miedo nos da, empieza a desaparecer en ese instante. Porque **cuando pones toda tu atención en algo puedes VER ese algo de Verdad. Y puedes Ver que ese sufrimiento está sostenido por una historia mental que tu mente está contando sobre algún hecho (o pensamiento o emoción) que ha sucedido.** Puedes Ver cómo al darte cuenta de que la historia es una mentira, una ilusión, el sufrimiento que es generado por ella, también lo es. Y en ese Instante de CLARIDAD desaparece. Y tu miedo, con él.

Saber sufrir implica atreverse a sentir "lo que sea" sin proyectarlo ni reprimirlo. Y para eso es necesario COMPRENDER que ninguna emoción, ningún pensamiento, es "malo". Es negativo. Es pecado. Porque son esas CREENCIAS que tenemos sobre las emociones, los pensamientos, el cuerpo, la vida... las que nos hacen rechazar(nos). Las que nos hacen sentir que estamos sufriendo y que "la vida es peligrosa".

Cuando sabes sufrir, no sufres porque dejas de ir en contra de lo que YA estás sintiendo. No entras en guerra con la realidad, con la vida, contigo. Puedes estar en medio del caos y estar en paz con ese caos. Puedes sentirte triste y estar en paz con la tristeza. Puedes sentirte furiosa y estar en paz con la furia. Porque las aceptas, **porque no te identificas con ellas**, no porque las consideres mejor o peor, sino porque YA están sucediendo en ti. Y COMPRENDES que no aceptarlo es sufrir.

Por mucho que desees que no llueva, la REALIDAD, la VERDAD, es que está lloviendo. O lo aceptas y estás en paz con la realidad, o lo rechazas y entras en lucha, en guerra, en conflicto con la realidad.

Es obvio. Es simple. Es sencillo.

Y eso no significa que estés de acuerdo y aplaudas un hecho que ya está sucediendo. **Puedes actuar para transformar esa realidad, pero si no aceptas antes que es una realidad, que es un hecho, tus soluciones, tu respuesta surgirá del miedo, de la ira, de la guerra.** Y una respuesta envuelta de guerra, de rechazo, de conflicto, de incomprensión, sólo aportará más guerra, más rechazo, más conflicto y más incomprensión.

Si tú no estás en paz contigo y con el mundo en cada instante, no puedes transmitir la paz que deseas ver en ese mundo.

No puedes conocer el mundo (ni transformarlo) si antes no te conoces (y te transformas) a ti. Porque el mundo no es más que una proyección de lo que somos todos.

Cuando te canses de buscar, cuando ya hayas experimentado todo lo que tenías que experimentar para **COMPRENDER** que **la paz y la felicidad no habitan en ninguna experiencia temporal** (ni interna ni externa), entonces será cuando pases a otra fase. A la fase de **PARAR** y de profundizar en ti. En tu modo. En tu forma. En tu **VER**. Y será cuando la auto indagación se vuelva más profunda. Cada vez más profunda. Y empieces a descubrir las mentiras que te han contado de ti. Las mentiras que te cuentas sobre ti, sobre la vida y sobre los demás. Y empieces a ser Consciente de que tus historias mentales son las que causan el sufrimiento que sientes y no nada ni nadie del exterior.

Sólo si eres honesta, humilde y valiente puedes llegar al fondo de ti. A la Verdad. Si te faltan esas cualidades, seguirás autoengañándote y ni siquiera te darás cuenta de ello. Seguirás echándole la culpa de lo que sientes a tus padres, a tu pareja, a tus compañeros, a tu jefe, a tu vecino, a tu amante, al sistema, a los políticos, a aquel que te hizo no sé qué, a quien o qué sea con tal de no mirarte al espejo y responsabilizarte de **TODO** lo que habita en ti.

Seguirás en modo víctima y "pobrecita de mí". Seguirás carente del Poder que tienes, que siempre has tenido y que siempre tendrás. Seguirás maltratándote, abandonándote y huyendo de la vida, del amor y de ti. Y desde ahí sólo vas a sufrir y enfermar cada día un poquito más.

Cuando sabes sufrir, no sufres porque **SABES** de dónde viene el sufrimiento y se corta de **RAÍZ**.

ESTAR DISPUESTO A QUE TE HIERAN

¿Estás dispuesto a que te hieran? ¿A que te rompan, de nuevo, el corazón? ¿A que la Vida te arrebate todo lo que tienes? ¿Toda la identidad a la que te aferras, todas tus ideologías, todas tus creencias?

La Vida (tú) lo incluye Todo. Un Todo que también es lo que eres. Pretendemos ser libres, sentir la Paz que somos, SEPARÁNDONOS de la parte de la Vida que nos incomoda, que no nos gusta. Y no nos damos cuenta de que esa parte FORMA parte... de la misma cara de la moneda a la que tanto nos apegamos: placer (del tipo que sea), emociones agradables, éxtasis, tranquilidad.

Para evitar que nos rompan el corazón, vivimos con el corazón roto. Y nos protegemos de aquello y aquellos que CREEMOS que nos harán sufrir como ya lo hemos hecho. Y empezamos la búsqueda espiritual desde un lugar de miedo y de ignorancia. Y utilizamos la espiritualidad para escapar de nuestra vulnerabilidad, de nuestra humanidad. Y usamos todas las técnicas, herramientas, que hemos aprendido para alcanzar una "iluminación" que es otra vía de escape, otra ilusión. Y lo hacemos queriendo eliminar la dualidad de la no-dualidad, cuando la verdadera No-dualidad incluye a la dualidad porque ES TODO.

Cualquier emoción, pensamiento, objeto, ser, no-ser, materia, elemento..., que puedas percibir (te guste o no) ES lo que eres. Nos creemos que tenemos que convertirnos en una persona buena, santa y perfecta. Y **no se trata de transformar una personalidad en otra. Se trata de DARNOS CUENTA de que la personalidad es una ilusión** porque la "persona" que creemos ser no es más que una identificación que se realiza con los pensamientos. Sólo tienes que observar tu mente para ser consciente de ello.

Los cambios suceden, las decisiones se toman, pero no hay alguien, una persona, "dentro" de los cuerpos que sea la autora de ellos. Ni un alma individual. Ni un ser individual.

No existe el *somos*, existe el ES. Lo que tú eres es lo que yo soy. Lo que es una piedra es lo que tú y yo somos. Lo que es una gata es lo que tú y yo somos. Lo que es un virus es lo que tú y yo somos. **Nada ES fuera de "lo**

que es". Todo Es una misma cosa (llámala fuente, absoluto, dios, vida, amor, esencia o nada).

Hasta que no se Comprende que no hay un ser individual que actúa por su cuenta y está separado del resto de lo que la Vida manifiesta (da igual en qué forma), seguiremos queriendo alcanzar "lo que sea" para sentirnos completos, plenos, dichosos. Y esta IDEA que tenemos de la Iluminación es falsa.

Primero, porque no hay ese ser individual, persona, conciencia, alma que pueda o no pueda iluminarse ya que no existe ese "quien". No es real. Es una falsa apariencia e identificación con los pensamientos, cuerpo y emociones. Segundo, porque si tu objetivo es deshacerte del dolor natural de la vida, de la vulnerabilidad, de la enfermedad, de las emociones que te no te agradan, significa que tampoco Comprendes que eso también eres tú. Que eso también es perfecto (como todo lo demás). Y tercero, porque la persona o alma o ser individual que crees ser no tiene libre albedrío para decidir "lo que sea", aunque así lo parezca.

La Vida, la Totalidad, funciona por sí misma. Igual que lo hace nuestro cuerpo y la Naturaleza. Es la misma "fuerza vital" que nos *anima* la que permite que la manifestación, que la vida tal y como la percibimos SEA.

No hay un "la Vida tiene que ser así o asá". No hay un "el ser humano debe ser, reaccionar y comportarse de esta manera". La Vida (que incluye tu cuerpo-mente) es la que es en cada instante de manera espontánea. Sin una razón ni causa particular. Sucede como un Todo, en bloque; no cada forma, cada parte, cada cuerpo-mente, por separado.

No estamos conectados, SOMOS lo mismo. Si estuviésemos conectados significaría que las formas están separadas entre sí. Y nada está separado igual que la piel del cuerpo no está separada, aunque la hayamos separado conceptualmente: mano, pie, cara...

Estar dispuesto a que te hieran es estar dispuesto a amar, a vivir, a SER ese TODO que YA eres. Un estar dispuesto que no significa que sea tu deseo sentirte herido, dolorido, sufrido. Es un estar dispuesto que significa que Comprendes que el no estarlo es cerrarte a la Vida por miedo. Un miedo que proviene de una experiencia PASADA dolorosa que no quieres repetir. Un miedo que es ilusorio porque es una proyección futura del pasado. Un futuro y un pasado que no existen más que en tu mente. **Un tiempo que**

quieres controlar cómo sucede sin darte cuenta de que no hay nada que puedas controlar porque no hay "alguien" en ti que pueda controlar nada y porque la Vida es incontrolable.

No puedes Amar totalmente, no puedes Ser totalmente, no puedes Vivir totalmente si lo haces separándote emocionalmente de una parte de la Vida, que es de Ti.

Por eso te sientes incompleto. Por eso te sientes sola, vacía. Por eso no te sientes en casa. Porque estás rechazando constantemente (consciente o inconscientemente) una parte de ti: ya sea como emoción, pensamiento, dualidad, experiencia.

El DÍA implica tanto la lluvia como el sol. Si rechazas el día lluvioso estás rechazando el DÍA Absoluto que ERES.

Es ese rechazo, esos intentos constantes de huir de aquello que rechazas que sucede en el Presente (por lo que estás rechazando el Presente), lo que te Separa de ti, de la Vida que Eres. Y lo que te hace sufrir y estar en búsqueda permanente de lo que YA eres, pero que no quieres Ser porque lo ves como algo "erróneo". Porque lo sientes como inseguro y no asumes que la Vida no es ni puede ser tu concepto de "seguridad".

¿Estás dispuesto a perder tu paz, tu felicidad, tu salud, tu "iluminación", todo aquello y aquellos que CREES que sin ello y ellos "no serás feliz"?

¿Estás dispuesto a quedarte sin nada y sin nadie, incluida la versión que te has inventado de Ti?

Porque si no estás dispuesto a que se "muera" TODO significa que vives con miedo. Y la pregunta que debes responderte, investigar, auto indagar con absoluta y radical honestidad es:

¿De qué tienes tanto miedo? ¿QUIÉN tiene ese miedo? ¿Es ese QUIEN real?

EL SENTIDO DE LA VIDA ES SERLA

El Sentido que le otorgas a la Vida es el que te han dicho que tiene que ser. Para algunos está relacionado con el éxito profesional, para otros con la familia, para otros con la perfección espiritual... Y *el que te han dicho* puede venir tanto de la sociedad como de la familia, colegio, cultura, religión o libros que has leído.

Tan sólo es información que recibes y que va condicionando tu mente para que acabes CREYENDO "lo que sea". Y en base a esas creencias, ideas, pensamientos, diagnósticos y etiquetas, creas una identidad, un personaje con el que LO que eres se identifica creyéndose que es ese "alguien" ilusorio y olvidándose de LO que es en Realidad.

Conocer cómo funciona el cuerpo, cómo funciona la mente, qué rasgos genéticos has heredado, qué tipo de personalidad tienes, no te sirve para conocerte ya que en Esencia no eres nada de eso, aunque todo esté incluido en ti.

Las sombras existen, pero tú no eres tu propia sombra.

Auto investigar, cuestionar quién crees que eres y TODAS las creencias que tienes sirve para sacar a la luz lo irreal, lo ilusorio. Para que seas Consciente de que NO eres lo que te han dicho que eres y lo que la mayoría cree que es.

A medida que vas Comprendiendo y profundizando te das cuenta de que lo que conoces no es más que ignorancia ya que se basa en una mentira. De que "yo me conozco muy bien" es falso por muchos cursos, talleres, que hayas realizado "para conocerte". Y no sirve de nada porque lo que te enseñan en ese curso es a fomentar la identificación con ese personaje que NO eres.

Es como si eres actor y te acabas identificando con el personaje que interpretas. Y te CREES que por conocer a la perfección el personaje, te conoces a ti mismo. Cuando "ti mismo" no es el personaje que interpretas sino el "actor" que está más allá de ese personaje.

Si investigaras en profundidad tu mente, el libre albedrío, los pensamientos, las emociones, la consciencia..., te darías cuenta de que nada es como parece. De que TÚ no puedes ser ese personaje, esa

identidad, con la que te has *vestido* porque esa identidad no es más que un cúmulo de pensamientos que surgen en la mente y te crees.

No puedes SER nada de lo que percibes, de lo que eres consciente porque significaría que estás SEPARADO de ti mismo.

¿Eres el perro, el sol, la tristeza, la creencia, el bolígrafo o la música que percibes? ¿Qué es lo que te permite percibir todo eso? **¿Qué es lo que PERMANECE cuando lo que percibes (objetos, personas, pensamientos, emociones) *desaparece de tu vista*?**

Nos quedamos en un conocimiento muy superficial de la Vida y nos creemos que sabemos mucho, cuando seguimos sin tener ni idea de nada porque no llegamos a la Raíz.

¿Cómo vas a saber nada de algo si ni siquiera sabes, comprendes, lo que Eres? ¿Si estás identificado con un "alguien" que ni siquiera es Real y esa identificación mueve los hilos de tu vida?

El sentido de la Vida es vivirla. Es SERla. Y SERla ya lo eres siempre porque tú eres esa misma vida de la que te separas por CREER que eres algo distinta a ella.

Cualquier propósito, razón, que no sea la simpleza de "eres lo que eres", sin más atributos, definiciones, adjetivos, por qué y para qué, es falso porque proviene del condicionamiento que has recibido (por muy espiritual que sea).

LO que Eres (que no es un algo ni un alguien) no puede ser conocido. Puedes conocer cualquier cosa que percibas, cualquier manifestación de LO Real, pero **lo Absoluto, la Totalidad (lo que eres) no es consciente de sí misma**. Para ser consciente de sí misma y poder SABERse tendría que separarse de sí. Y lo Absoluto es "sin separación".

Tú Eres esa Totalidad. Esa Vida que ES todo y nada a la vez. Y no tiene ningún propósito porque no es una persona, un alguien, que use una mente que crea objetivos, razones y preguntas.

Es Perfección siempre y ES por sí misma y de manera espontánea. Es tanto lo inmanifestado como lo manifestado. La dualidad como la no-dualidad. El silencio y el ruido. El todo y la nada.

Cualquier separación sobre "lo que sea" no ES lo que eres. El "tú" que sientes que eres es ESO que es Todo. Un Todo que es Nada manifestándose como Todo. Es el Mar (la Totalidad) manifestándose en millones de formas-Olas. La Ola no es el Mar, pero está incluida en el Mar.

La Totalidad es el "estado" de reposo absoluto que cuando se "mueve" se transForma en lo que puede ser percibido. **Lo percibido, lo manifestado, nace y muere, pero la Totalidad, lo inmanifestado, siempre permanece. Siempre ES.**

No eres lo que nace y muere. Eres lo que ES cuando todo desaparece.

No eres una ola individual. **Eres el Mar (Totalidad) que se ha identificado con la forma ola (cuerpo-mente) que ha adquirido.**

Y ese error de percepción, de identificación, es lo que crea el mundo humano tal y como es. Es lo que genera el sufrimiento. Es lo que hace que te apegues a lo irreal y que creas que vas a morir, con el miedo que ello implica.

Lo que muere es el cuerpo-mente y sentido de la consciencia de "uno mismo". Pero el "uno mismo" permanece sin ser consciente de sí mismo ya que para ser consciente de "lo que sea" tienes que estar separado de "lo que sea" que eres consciente.

Es como cuando duermes. La consciencia de ti, la sensación de *ser consciente* se "apaga", pero tú, LO que eres, sigue estando. Sigue *existiendo*, aunque no sea consciente de ello.

Eres la Totalidad de la Vida, no una forma o parte minúscula de ella.

Sólo vive lo que estás viviendo. Sólo SÉ. ¿Ser el qué? Lo que eres en cada instante. No puedes no-ser lo que ya estás siendo. **Son tus condicionamientos, tus creencias, tus ideas, pensamientos e interpretación sobre cómo debes ser lo que te hace CREER que no eres lo que YA y siempre Eres. Lo que te hace CREER que tienes que alcanzar el SER que eres cuando YA lo Eres siempre.**

Siempre estás realizando tu propósito (que es SER), pero hasta que no Comprendas que no eres el personaje con el que te has identificado, seguirás creyendo que tienes que encontrar algo o alcanzar algo o iluminarte algo.

Lo que eres (que YA lo eres) YA es Iluminación porque YA es Perfección.

La ola no tiene que alcanzar el Mar. YA es el MAR.

EL SER ES LA SENSACIÓN DE SER

Estamos tan identificados con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones, que ni siquiera nos cuestionamos qué es eso que llamamos "yo".

Nacemos y al nacer nos dan un nombre. Y nos dicen que somos hombres o mujeres. Y que somos de tal o cual raza, de tal o cual nación y de tal o cual religión. Y día tras día, nos llenan de conceptos (de otros nombres).

Conceptos que vienen de la mano de toda una carga de significado emocional que se nos queda tatuada en la piel y que tampoco cuestionamos.

Y a toda esa información con la que vamos siendo condicionados más toda la que acumulamos por nosotros mismos conscientemente a través de cursos, talleres, libros, televisión, redes sociales... decimos que es "quién yo soy".

Nos colgamos una serie de etiquetas, de colores, de himnos, de dioses, de banderas, de signos zodiacales, de masculinos o femeninos, de diagnósticos psicológicos o físicos que nos llegamos a creer tanto que marcan nuestras reacciones, nuestra salud y nuestros pasos.

Y no nos damos cuenta de que ese "yo" que decimos que somos va cambiando con la edad. El yo recién nacido que está libre de condicionamientos y de significados impuestos o autoimpuestos no es el yo adolescente que pasa a ser el yo adulto que pasa a ser el yo anciano.

¿Cómo vas a ser una identidad que cambia con el tiempo?

Aquello que llamamos SER, yo, alma..., no es un algo o un alguien, sino una sensación: la sensación de existir.

No es un objeto, una persona, un alguien individual que esté separado de todo y todos los demás. No es un SER-persona, sino un SIENDO.

La identificación tan grande que se tiene (no la tiene alguien o algo) impide VER que ese "yo" es una falsa percepción. Que no es real. Que lo Real es la sensación de SIENDO, de que se existe. ¿Quién o qué? Nada ni nadie.

Los ojos no son "la visión". La Visión, la capacidad de ver, no es un "objeto".

Lo que somos es tan sutil, tan abstracto, tan "nada que se pueda conceptualizar ni definir ni tocar ni ver ni nombrar" que o lo captas de manera espontánea o es imposible captarlo a través de la mente intelectual.

¿Qué eras antes de que te definieran con lo que te defines? ¿Qué era ese "yo" cuando naciste? ¿Qué es tu nombre sino más que una palabra a la que le has agregado un sentido y un significado que por sí mismo no tiene? ¿Qué serías sin identificarte con todas las palabras con las que te identificas? ¿Acaso ya no SERÍAS? ¿Dejarías de Ser, de existir, sin todas tus ideologías, creencias, definiciones?

Nos creemos que si "soltamos" todo aquello con lo que nos definimos y que CREEMOS que es lo que nos define, nos quedaremos sin un "yo" que nos sostenga. Sin un yo haga que podamos vivir, decidir, elegir, SER.

Estamos tan apegados a lo que creemos que somos, a nuestras creencias, que sólo el mero hecho de pensar que no somos eso, nos hace sentir vacíos y solos. Y ese sentir es tan fuerte que no lo soportamos. Y al no soportarlo, volvemos a identificarnos con ese "yo" que creemos que nos llena, cuando lo único que nos está llenando es la carga emocional de esas ideas con las que coloreamos a nuestro "quién soy".

Una carga emocional que mueve nuestros hilos sin que nos demos cuenta y que nos lleva a caminar con miedo (con el consecuente sufrimiento) a perder ese "yo" sin el cual sentimos que no somos nadie. ¿Pero y si no somos nadie? ¿Y si lo que somos es pura vida, pura existencia, puro Ser-siendo sin definiciones ni etiquetas?

¿Necesita acaso el Sol definirse ni siquiera con un nombre para ser lo que es? ¿O una rosa? ¿O un sonido? ¿O el mar? ¿O las estrellas? ¿Deja el perro de ser perro, de ladrar, de "funcionar", si no se le llama *perro*?

Pues el "ser humano" funciona, ES de la misma manera: por sí mismo.

Pero el tener la capacidad de darse cuenta de que "existo", de ser consciente de que es consciente, hace que se produzca esa identificación con los pensamientos. Pensamientos que no es más que toda la información, nombres, conceptos, que se han recibido y siguen recibiendo

y a lo que cada cuerpo, cada mente, cada organismo, cada llamada "persona" reacciona de manera espontánea y sin poder elegirlo.

¿Qué eres sin toda la información que ha sido metida en tu mente y que condiciona cada movimiento que das?

Párate un momento y observa la cantidad de veces que te dices "yo soy así o yo soy asá", "yo tengo que ser así", "yo soy esto o aquello". Y ahora, en lugar de poner tu foco, tu atención, tu importancia en el así, asá y aquello, ponla en el "yo". ¿Qué es ese Yo al que necesitas vestir tanto de "lo que sea"? ¿De dónde surge? ¿Dónde está?

Lo que crees ser no es más que información que te has creído que eres.

Es como si un Ordenador se cree que es los programas que le "inyectan". El Ordenador ES con o sin programas. La Lavadora ES con o sin ropa. Tú Eres con o son cuerpo, nombre, raza, condición sexual, diagnóstico de "lo que sea", profesión, hombre, mujer, feminista, machista, culta, ignorante, terrenal o espiritual. Nombres. Sólo nombres. Palabras. Conceptos que han sido inventados para comunicarse y con los que nos hemos identificado.

Un árbol ya era Árbol antes de que "quien fuera" se inventara la palabra árbol y dijera "eso es un árbol".

Tú YA ERAS antes de que te pusieran un nombre, así que no puedes ser tu nombre ni nada con lo que has sido etiquetada y te etiquetas.

El SER (el yo) que sientes que eres es la sensación de SIENDO que puede ser percibida a través de un objeto llamado cuerpo-mente. Igual que sin el cuerpo no podríamos oler, tocar, saborear..., tampoco se podría tener la sensación de existencia (yo soy).

Pero ese Yo que algunos llaman ego y otros, alma o el Ser, es sólo esa sensación igual que la sensación del sabor, del olor, de la escucha, del amor, de la tristeza, de la alegría, del placer o del dolor.

Sin el cuerpo, sin la mente, sin la consciencia (forman un todo los tres), no podríamos saber que existimos. Es necesario un "vehículo", un "canal-objeto-materia" para Sentir, para saber que sabemos, para ser consciente de lo que somos conscientes, de lo percibido.

Todo sufrimiento deriva de esa identificación con el nombre, cuerpo, pensamientos y emociones. Porque no es lo que somos. Y cómo funcionamos no es como funcionamos. Pero hasta que no Veamos, captemos, Comprendamos esa falsa identificación no podremos captar, ver, comprender cómo funciona la Vida ni liberarnos del sufrimiento.

El mundillo del autoconocimiento, del crecimiento personal, de la consciencia, de la autoayuda, está su inmensa mayoría enfocándose en transformar un "yo personal" en otro "yo personal más bueno, sano, espiritual, perfecto". Pero **la identificación con un "yo ilusorio" sigue siendo la misma, por la que el sufrimiento seguirá estando, en mayor o menor medida.**

La pregunta del millón de todos los tiempos "quién soy yo" no se refiere a la personalidad con la que te has definido, sino a LO que ES más allá de ella. A LO que ES sin ella. A LO que YA eras sin ella.

Indaga en esa personalidad, ese yo, ese ser, esa alma, con la que te identificas. ¿De dónde, cómo y cuándo ha surgido? ¿Es sólo información que te has creído? ¿Es esa sensación de ser la que has bañado con esa información?

Cualquier información, conocimiento, que tengas sobre "lo que eres" es falsa, por muy sabios e iluminados que sean los que te la han dicho.

Sólo puede conocerse, saberse, tener información, percibirse, LO que NO eres. **LO que eres no puede conocerse a sí mismo. LO que eres sólo puede SERse.**

No se trata de conocerse, sino de darse cuenta de que todo lo que crees conocer de ti es mentira.

No se trata de encontrar la Verdad, sino de encontrar la falsedad.

Lo REAL aparece cuando lo IRREAL es visto como IRREAL.

NO HAY CREADOR

Todo sucede espontáneamente. No hay un Creador aparte de la Vida que cree la Vida y la Existencia. **Todo ES por sí mismo.** Sin ningún propósito. Sin ninguna razón.

Entre lo que percibes y el objeto percibido no hay separación. Es una misma energía, "cosa" que no es cosa, que cambia de forma simplemente. El soñador, el sueño y lo soñado es la misma piel con diferente nombre.

A quien pedimos, a quien rezamos, a quien reclamamos, es a nosotros mismos. Porque somos aquello a lo que rezamos, aunque nos creamos ser otra cosa separada de ese "Dios" (o como cada uno lo llame).

No existe ningún ser inferior ni superior. Ningún niño interior. Nada que sea algo diferente a lo Absoluto. A la sensación de existir (que no es un yo ni terrenal ni espiritual ni mejor ni peor ni nada por lo que llames).

Tu "yo soy" es la Fuente de Todo que, a la vez, es Nada. Tu sensación de existencia no pertenece a ninguna persona ni a ningún ser ni a ninguna alma individual y separada del resto de la existencia que tenga que iluminarse o evolucionar hacia "no sé qué".

¿Qué se supone que es lo que se ilumina si lo que eres YA es iluminación, YA es perfección?

Es tu identificación con un "algo" individual e inferior lo que te hace creer que ese "algo-yo" tenga que iluminarse, tenga que evolucionar, mejorar y crecer.

Pero ese "yo ilusorio", separado del resto de la Vida, no es real. Es una falsa percepción. Es un error de Visión.

Es como si el Mar se creyese que es una ola y se pasase la Vida intentando iluminarse (ser Mar) cuando YA es Lo que anhela alcanzar-ser (Mar). La ola tan sólo es un nombre que se le ha dado a la forma que adquiere una parte del Mar cuando se mueve.

Pues el cuerpo-mente llamado "Ser Humano" es esa misma ola. Y todo aquello que percibes por los sentidos es otra ola más. De ahí el TODOS SOMOS UNO tan famoso. No existe el TODOS, existe el ES que al "moverse" crea las olas-todos.

Lo único que se tiene que Comprender, integrar, de manera profunda, real y no sólo intelectual, es que el yo-autor-creador-individual-separado que te crees ser, es falso. Que eres la Totalidad de la Vida, aunque te percibas como una parte. Eres LO Absoluto que incluye a los infinitos relativos. Eres el Mar que incluye a todas las olas.

No hay un Creador que cree algo separado de sí mismo. **El Creador es Lo creado y Es la creación.** Es UN único movimiento. Es UNA única "cosa" que se mueve en bloque. Es UN único MAR que se mueve de manera espontánea y a la vez. No son las infinitas olas las que se mueven por separado y cuándo y cómo ellas deciden.

La VIDA es un TODO. Y como TODO que es, todo influye en todo. Pero no de manera separada, sino conjunta.

Lo que crees que causa "lo que sea" no es la causa real porque estás buscando una causa en base a la percepción de separación. En base a la autoría de una persona o de una cosa o de un alma o de un ser que nada tiene que ver con el resto.

Todo es causa y efecto de todo. Y la causa y efecto también son UNO y suceden a la vez. El tiempo sólo es un constructo mental. La Realidad no tiene tiempo. Sucede todo en UN único instante que percibimos como instantes separados entre sí.

DATE CUENTA de que NADA de los conceptos que tienes sobre tiempo, espacio, tú, yo, cielo, tierra, pensamiento, emoción, mano, pie... está separado entre sí. Se percibe como fragmentado, pero esa percepción es ilusoria. Es como percibir una sombra y creer que esa sombra es el objeto real.

Recuerda:

TÚ no eres la parte, eres el Todo. Y como TODO no puede existir un Creador que cree algo separado de sí mismo.

LA ILUMINACIÓN ES UN DARSE CUENTA

Si no Comprendemos antes que el "yo personal" que crees ser no es más que una ilusión y que LO que eres es el TODO (que incluye la Nada), no puedes saber que **la iluminación también es una ilusión**. Que proviene de la creencia de la existencia de ese yo personal que está separado de la Vida, de la Existencia misma.

¿Qué o quién se supone que se ilumina si LO único que existe es la Totalidad, el Absoluto que YA es Perfección?

Es un DARSE CUENTA de LO que eres a través de DARTE CUENTA de tu falsa percepción sobre quién eres.

Tenemos una idea de iluminación errónea porque la basamos en la idea de separación con la que nos hemos identificado. Pero no hay nada que alcanzar, no hay nada que perfeccionar, no hay nada que evolucionar, no hay nada que llegar a Ser más y mejor. TODO lo que sucede, TODO lo que eres YA es perfección. Siempre ha sido así y siempre lo será porque tú (y todo y todos) eres esa perfección ABSOLUTA que es percibida en millones de formas.

Tu idea de mejor, peor, correcto, incorrecto, bien, mal, espiritual, terrenal, dormido, despierto... provienen de los condicionamientos que has recibido. Ya sea en la infancia o en la adultez. Creemos que nos liberamos cuando nos desprendemos de las creencias que nos han inculcado y nos inculca el sistema, la sociedad. Pero lo único que realizamos la mayoría es cambiar unas creencias por otras. Unos condicionamientos por otros. Y como están teñidos de "espiritualidad", de "consciencia", nos creemos MÁS que los demás, cuando la Realidad es que estamos igual de ciegos porque **seguimos identificándonos con una identidad, un personaje, separado de la Vida**. Que es autor de la vida, de los que nos sucede. Que es el creador de su realidad cuando "su" realidad no existe, sino que existe LA REALIDAD, que es la misma para todo y todos. Que es UNA y que se crea de manera espontánea, conjunta y no por algo o alguien en particular y separado del resto.

Cuando te DAS CUENTA, VES, Comprendes, que no eres quien creías ser, que eres lo Absoluto y no lo relativo, el TODO y no la parte, el MAR y no la ola, dejas de buscar. Dejas de intentar alcanzar "lo que sea". Ves los

pensamientos, las creencias, las emociones, los conceptos, lo que sucede en tu cuerpo-mente, como si estuvieras viendo una película. Teniendo la CERTEZA de que no eres nada de eso. Y eso no significa que tu mente se quede en blanco, que dejes de sentir emociones y que nada te afecte. En realidad, todo sigue como siempre ha sido porque la falsa identificación que tenías no era autora de nada que lo que te sucedía.

Siempre, todo ha sucedido de esa manera espontánea con la que sucede la Vida, la Naturaleza. La crisálida se transforma en mariposa por sí misma. Las estaciones cambian por sí mismas. El Sol arde por sí mismo. El cuerpo, la mente, funcionan por sí mismas.

¿Sabes cuando estás caminando perdido en tus pensamientos y llegas a casa "sin saber cómo"? Pues así es como funciona todo, pero como tenemos la capacidad de ser conscientes de ello, nos creemos que esa capacidad, que esa Consciencia es un "alguien" que está decidiendo qué decir, qué sentir y qué hacer.

Es tan sutil, tan abstracto, tan imperceptible que no nos damos cuenta de que funcionamos sin que haya alguien que decida cómo funcionar y de qué manera.

Nuestro cuerpo, nuestra mente, reaccionan a los acontecimientos que nos suceden, ya sea en forma de relaciones, hechos, pensamientos, emociones, hormonas, química... Y es constante. Y son múltiples y se dan a la vez. **Es imposible elegir, decidir nada porque no se puede abarcar todo lo que nos "impacta" en cada instante.**

Piensa en una conversación que hayas tenido o que tengas en tu día a día. ¿Acaso estás eligiendo cada palabra, cada tono, cada sentir que tienes o simplemente lo que hablas habla por sí mismo? ¿O simplemente las palabras salen por tu boca de manera espontánea?

Una cosa es ser consciente de lo que hablas, de lo que piensas, de lo que sientes y otra muy distinta es decidirlo. Para decidirlo tendrías que analizarlo, reflexionarlo en silencio para hacer descartes y elegir esto sí y esto no. Pero no es lo que hacemos cuando hablamos. Sólo se produce el habla.

Yo no estoy decidiendo lo que escribo. Simplemente, mi cuerpo, mis dedos, son un "canal", un vehículo donde "lo escrito" es escrito sin "alguien" que lo escriba.

Y así es como funciona todo y siempre. No hay una persona, un ser, un algo, un alguien DENTRO de ti que esté moviendo los hilos de TU vida, de TU cuerpo y de TU mente. Y lo que llamas Alma o Ser, si lo ves como TU alma y TU Ser significa que estás en la misma falsa identificación, pero con un toque espiritual. Sigues no Comprendiendo que "tu" como algo separado del resto de "tus" no existe. Que una ola sólo es un nombre que se le ha dado al Mar cuando cambia de forma. La ola ES el MAR. TODO es el MAR. Y el MAR es UNO.

Hasta que no percibas LO que en realidad eres y no eres, seguirás intentando iluminarte con toda la frustración que conlleva esa búsqueda porque **no se puede alcanzar lo que no existe.**

YA eres Evolución. YA eres Perfección. YA eres Iluminación. En LO que crees que tienes que convertirte es una creencia más. Una idea más que te has creído de alguien que lo ha dicho o de un libro que has leído. Es tu nuevo condicionamiento.

Descubre QUÉ eres y la búsqueda desaparecerá. Investígate.

¿*Quién* es el que quiere iluminarse?

No hay nada que realizar, que practicar. Es un DARSE CUENTA y ya está.

LA VALENTÍA DE SER UNO MISMO

Ser uno mismo no significa ser las etiquetas que te han colgado ni las que te cuelgas. No significa actuar para conseguir el reconocimiento de los demás ni el tuyo propio. No significa elegir "lo que sea" para que alguien te valore, te siga apreciando, te ame... ni para que lo hagas tú.

Ser uno mismo es ser lo que te nace ser en cada momento. Y cada momento es nuevo. Lo que ayer te ilusionaba hoy puede no hacerlo. Con quien ayer sentías un vínculo hoy puede haberse roto.

No eres un personaje que nace y muere siendo siempre el mismo. Eres cambio constante. Tu energía se transforma al transformarse la energía que te rodea, que es la misma que la tuya. Que no está separada de ti.

Ser uno mismo es atreverse a decir adiós cuando donde estás o con quien estás ya no late contigo. Y no tiene por qué haber pasado nada. Lo que nos cambia son infinitas causas (que son UNA, pero parecen varias), la mayoría de las cuales ni siquiera somos conscientes de ellas porque no las *vemos*. Porque **conocemos lo que conocemos y lo que conocemos es muy poquito**. Nos inventamos *por qué*s para que nuestra mente sienta seguridad. Para que encuentre una razón que justifique ese adiós. Pero la única razón de la que podemos estar seguros es "ya no me nace estar ahí" (trabajo, casa, ciudad, afición, grupo, amistad, pareja...). Y se siente como un "no me apetece". Como que lo vives como una obligación. Te da pereza. Necesita esfuerzo. Y **lo que nace de "uno mismo", del presente, del aquí y ahora, no requiere esfuerzo**. Es natural. Es "me apetece". No son necesarios los *por qué* ni los *para qué*.

Ser uno mismo implica mucha honestidad. Mucho serle fiel a ti. Implica un compromiso de por vida contigo mismo. El compromiso de ser, de hacer, de decidir según lo que sientas en cada instante. Y para ello es necesario escucharse. Saber distinguir qué proviene de las creencias que nos hemos impuesto, de las exigencias, del pasado, de lo "obligatorio", del ego, de la mente..., y lo que proviene del corazón (que no es lo mismo que de la emoción que surge de una creencia), del Ahora, de lo que no tiene explicación.

Los niños pequeños que aún no han sido "adulterados" siempre son ellos mismos. No hacen, dicen, callan, eligen PARA los demás, para un objetivo

determinado, sino que todo lo que son lo son para y por el Presente. Cuando están en la playa creando un castillo de arena, lo hacen porque les apetece. Y lo disfrutan porque **no cuelgan ninguna expectativa a esa experiencia**. Y tal y como lo han creado, lo deshacen sin apegos. Sin dramas. Y siguen SIENDO ellos mismos, de manera espontánea. Porque somos VIDA. Y la Vida nace y muere en cada momento. La Vida no es algo estático, fijo, que siempre es así o asá. Se mueve, cambia, se transforma, FLUYE.

Cuando fluyes con la Vida, cuando tu mente no se interpone por miedo a "lo que sea", se siente Libertad. No hay muros. No hay máscaras. No hay disfraces. No hay barreras. No notas que hay algo estancado que no circula.

Pero el miedo al qué dirán, a perder algo o a alguien, a lo desconocido, a la soledad, nos esclaviza. Nos mantiene atados al pasado y con la creencia en nuestra piel de "más vale malo conocido que bueno por conocer".

Es necesario COMPRENDER que lo único permanente es el cambio. Que tú y yo somos ese cambio. Que lo que te fluía hace un mes, hoy puede dejar de hacerlo. Y **ser fiel a ese HOY, al nuevo fluir, es lo que te hace Libre**. Lo que te hace SER TÚ MISMO. Un "ser tú mismo" que es distinto con cada respiración.

Los "deberías" y "los tendrías" te aprisionan. Ahogan tus latidos. Te contraen, en lugar de expandirte. Y eso no significa que cuando te vas de un lugar o "persona" no sientas tristeza. Significa que Comprendes que ya no es para ti. Que el tiempo de encuentro se ha terminado. Que ya se ha exprimido todo lo que se tenía que expresar. Y lo agradeces porque todo siempre es perfecto tal y como sucede. Porque Comprendes que no podría haber sido de otra manera. Porque Comprendes que la fuerza de la Vida es la que te arrastra hacia donde ella quiera y con quien ella quiera, y no con quien tu ego, tus creencias, desean. Y porque Comprendes que no hay ningún motivo particular para que así suceda. Que simplemente ES LO QUE ES. Y así lo aceptas.

Ser uno mismo. Con tu intensidad. Con tu alta sensibilidad. Con tu necesidad de soledad y de silencio. Con tu vivir de puertas para afuera. Con tu no parar de hablar. Con tu ritmo acelerado. Con tu caminar pausado. Con tu vulnerabilidad sin proteger o protegida. Con tus manías.

Con tus rarezas. Con tus inseguridades. Con tus fortalezas. Con tus idas y tus vueltas. Con tus aburrimientos de todo y de todos. Con tus pasiones movedizas. Con tus imperfecciones, tus manías y tus defectos. Con tus luces, tus virtudes y tus aspavientos. Con tu inmadurez. Con tu sabiduría. Con tu mala leche. Con tu simpatía. Con tu compasión. Con tu frialdad. Con tu extrema empatía. Con tus hormonas volándote la estabilidad. Con tus cambios de humor que enloquecen a los demás.

Ser uno mismo. Para bien y para mal. Para lo que te gusta y para lo que te juzgas. Porque lo que eres no depende de ti. Porque una cosa es lo que quieres y otra lo que necesitas. Porque **no eres tú el que le manda a la Vida, sino que es Ella la que te mueve los hilos a ti.**

Ser uno mismo significa SER VACÍO. **Ser Nada para que puedas serlo todo sin pedirte permiso.** Sin condiciones autoimpuestas. Sin reglas. Sin normas. Sin leyes que te vistan el destino de mentira.

Ser uno mismo es SER lo que fluye en ti en cada instante. Sin más razón que ésa. Sin más pretensión que la de SER.

Los que fluyen lo entenderán. Los que no lo hacen, te señalarán, te juzgarán, necesitarán motivos, se enfadarán. Y lo harán porque ellos no se atreven a ser ellos mismos. Porque ellos SON por creencias, por obligaciones, por apegos, por miedos y por apariencias.

Pero COMPRENDE que "ser uno mismo" implica que tu Hogar no es un lugar ni una persona. Que no te puedes aferrar a nada ni nadie. Ni siquiera a tu "nombre". Ni siquiera a "quien" crees ser. Porque en cuanto lo haces, pierdes Libertad. La Libertad de ser lo que eres de manera espontánea y natural. Pierdes autenticidad. Pierdes creatividad. Pierdes Latidos. Pierdes pasión. Pierdes sentirte vivo.

Tu Hogar, tu "casa" es la Vida misma. No es con algo ni con alguien concretos. Temporalmente puede sentirse así, pero la Vida te llevará a mil lugares, a mil personas, a mil experiencias, a mil tierras, a mil pieles, a mil corazones, que sentirás que son casa también. Y luego dejarán de serlo (o no). Y volarás hacia otros terrenos.

Se trata de escuchar tu cuerpo. Tu corazón. Y seguirlo. Y saber irte de donde no es casa o de donde ha dejado de ser casa. Y saber decir Hola tanto como saber decir Adiós.

Sí. Hay que ser muy valiente para Ser uno mismo. Porque queremos encajar donde no encajamos. Porque no todo es blanco o negro. Porque los grises existen. Y esa lucha por quedarnos donde la Vida nos está quitando nos hace sufrir.

Rendirse a la Vida significa rendirse a la Verdad del momento. No a la Verdad de tus ilusiones, de tus deseos, de tus sueños. Es la Verdad de la Realidad. Y si la Realidad te está diciendo que NO, tienes que asumir ese NO. Y cuanto antes lo hagas, menos tiempo pierdes. Menos dolor.

La resistencia a "lo que es", a la verdad, al presente, es lo que te impide fluir con la Realidad.

Nunca sabemos por qué estamos donde estamos y con quien estamos. Ni dónde nos llevará la Vida. Nuestras opiniones, nuestras interpretaciones, nuestros análisis, nuestro creer, no es SABER. De ahí que sea necesario CONFIAR y soltar lo agarrado, aunque no queramos hacerlo. Aunque "lo que sea" se nos haya tatuado en el pecho.

La Libertad no te la puede dar ni quitar nadie. Porque **Libertad es SER UNO MISMO. Y eso sólo puedes permitirlo (o no) tú.**

NUNCA ESTAMOS LISTOS HASTA QUE LO ESTAMOS

Nadie nos puede enseñar a vivir. Ni a sentir ni a caminar ni a ser madre ni padre ni a amar. La teoría es para la mente. Para acumular conocimiento, información. Y puede hacernos sentir seguros, pero hasta que no te tiras (o te tiran) al agua, hasta que no te *mojas*, no puedes EMPEZAR a aprender a nadar.

Queremos estar listos antes de tiempo. Querer Ver antes de haber abierto los ojos. Y no funciona así. **Aprendemos a medida que la vida nos va sucediendo.** A medida que vamos experimentando. A medida que vamos *practicando*.

Nos da miedo la Vida. Nos da miedo Sentir. Nos da miedo el miedo. Nos da miedo sufrir. Y es algo natural porque, ¿a quién le gusta estar enfermo? ¿A quién le gusta pasarlo mal? Pero la Vida no es lo que preferimos, lo que nos agrada, lo que no es cómodo, sino que "es lo que es". Es un poco de dolor y un poco de placer. Es las dos caras de la moneda. Es estar arriba para luego estar abajo. Es nacer para luego fallecer.

No es evitable. Ambos polos, la luz y la oscuridad, son UNO. No podemos estar SIEMPRE con los ojos abiertos. El pestañeo (cierre automático de los ojos) es un mecanismo que utiliza el cuerpo para la sequedad. Para que podamos Ver con claridad. Tampoco es posible estar SIEMPRE consciente de todo lo que pensamos, sentimos, hacemos, callamos, hablamos. Sin contar cuando dormimos (donde la consciencia se *apaga*, pero nuestro organismo sigue funcionando), a lo largo del día pasamos del "ser conscientes" al "no ser conscientes". Y no lo hacemos voluntariamente. No lo decidimos. Sucede de manera espontánea, como TODO.

Nos creemos que elegimos porque somos conscientes de nuestros pensamientos, emociones, reacciones, pero no somos conscientes de que somos conscientes DESPUÉS DE que hayan sucedido por sí mismas. Sin nuestro permiso. Sin nuestra decisión. Sin nuestra autoría.

Si tuviésemos libre albedrío, ¿crees que habría tanto sufrimiento, dolor, violencia, guerra, abuso, depresión... en el mundo (tanto interno como externo, que es el mismo)?

Si pudieses elegir como dices que puedes elegir, ¿no elegirías sentir siempre emociones agradables, reaccionar siempre de manera adecuada y pensar pensamientos que te den paz? Te reto a que lo hagas de manera PERMANENTE.

¡No puedes! Porque para eso, deberías ser consciente de manera PERMANENTE de todo lo que piensas y sientes ANTES DE reaccionar como reaccionas, de decidir si hablas o callas y qué hablas y qué callas.

Nadie puede porque no funcionamos así. Porque nuestro organismo, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra consciencia, funciona por sí misma. Sin el "yo personal" que creemos ser y que creemos que es autor de "mi" vida.

Solo existe un SER (que no es algo ni alguien), una Energía, una Vida, UN "llámalo como quieras", que es lo que TODO es. No hay nada ni nadie separado de Eso, aunque lo percibas así. Y es ese SER el que ES en bloque, al unísono y de manera espontánea. Igual que el MAR que se mueve TODO y no cada ola, cada forma de Mar la que decide hacia dónde ir y cómo "ser".

Por eso, no podemos prepararnos para nada. Porque no hay "alguien", no hay un "quien", no hay un "yo" separado de la Vida, independiente de TODO lo demás, que pueda decidir hacer nada.

Los cambios, las transformaciones se producen por sí mismas, de manera natural y sin que podamos adelantarnos o retrasarnos en el proceso. De igual modo que las hojas de los árboles se caen cuando se caen y no cuando ellas lo deciden.

Un bebé empieza a gatear, a caminar, a correr cuando es "su momento". Por sí mismo. Igual que el Corazón late sin que nadie decida hacerlo.

Una flor crece, se desarrolla, a su tiempo. Y no puede decidir nada sobre ella. Y tampoco sobre lo que sucede a su alrededor que también le afecta.

Nunca estamos listos hasta que lo estamos. Hasta que no hay más remedio. Hasta que no podemos escaparnos ni escondernos. Hasta que la Vida nos arrebatara nuestros puntos de apoyo, nuestras tiritas, nuestras excusas, y nos deja a solas para que nos demos cuenta de que SÍ PODEMOS. De que son nuestros miedos, nuestras creencias, las que nos

mantienen arrodillados en el miedo, en el "pobrecita de mí", en el victimismo, en el "no valgo", en el "no me lo merezco" y en el "no puedo".

¿Cuándo sabes que estás lista para "lo que sea"? Cuando lo estás haciendo. Ni antes ni después.

La Vida nunca se equivoca. Siempre es perfecta tal y como es. Otra cosa son tus interpretaciones sobre cómo DEBERÍA ser o no ser. Sobre cómo TÚ o los demás deberían ser o no ser.

Y eso no significa que te tenga que gustar todo lo que existe en el Universo. Todo lo que vives. Significa que SABES que la Vida es un parque de atracciones donde se puede experimentar "lo que sea". Y que, en ocasiones, PARECE que decides que no quieres subirte a la montaña rusa y, en otras ocasiones, la montaña rusa se sube a ti sin que puedas impedirlo. Y te toca estar en medio de la tormenta. En medio de la incertidumbre, del vacío, de la soledad y del caos.

Nunca estamos listos HASTA que no nos queda más opción que estarlo. Y ahí, justo ahí, es cuando descubrimos que siempre lo estuvimos. Y que son nuestros miedos, nuestras exigencias, nuestras creencias, las que nos hacen creer que no lo estamos. Porque tenemos la creencia de que si no somos, si no actuamos, si no hacemos PERFECTO, entonces es que no tenemos que hacerlo, que no valemos, que no debemos. Y utilizamos ese perfeccionismo como excusa para no ser, para no actuar, para no hacer. Y así evitarnos las emociones de frustración, de dolor, de impotencia, de "no valgo, no sé" que surgen precisamente debidas a esas creencias perfeccionistas con las que caminamos por la Vida. Y con las que proyectamos en los demás.

No tienes que hacerlo todo perfecto. YA es TODO perfecto tal y como lo haces. YA eres perfecta tal y como eres. SON tus creencias las que te hacen sentir lo contrario, no el que seas así o asá.

Descansa en Paz en la "imperfcción" y DISFRUTA. No eres menos, no vales menos, si no eres como CREES que deberías ser o como CREEN los demás que deberías ser.

Ámate así de imperfecta. Así de vulnerable. Así de Bella. SIEMPRE eres digna de ser amada.

¿Cuándo te lo vas a empezar a CREER? ¿Cuándo te vas a empezar a amar a ti así?

MUCHAS REALIDADES EN UNA REALIDAD

Hay UNA única Realidad dentro de la que conviven múltiples realidades. Una única Consciencia que alberga diferentes "niveles" de consciencia. No podemos pretender que todo el mundo piense, sienta, crea, actúe de la misma manera porque **cada uno de nosotros ha sido educado, condicionado de distinto modo**. Hasta en una misma familia, sus integrantes pueden tener consciencias opuestas, aunque hayan vivido en la misma casa, con los mismos padres, misma ciudad, misma cultura, misma religión, misma educación, misma realidad.

Si algo me enamora de Barcelona es su diversidad. Lo multicultural, multirracial y multietnico que es. Se mezclan culturas de todo el mundo donde cada una de ellas tiene unas creencias distintas. Unas más "conscientes" que otras. Unas más limitantes que otras. Y eso hace que sea imprescindible ser respetuoso con todas y cada una de ellas para que podamos caminar en Paz. Lo que no significa tolerar aquello que quita libertades, derechos y que es indigno para el ser humano. Ni permitir que vayamos *a menos* en lugar de *a más*.

Una cosa es luchar desde el amor y otra hacerlo desde el odio. Cada una de ellas tienen efectos muy distintos. El amor no es agresivo, no es juicioso, no es arrogante, prepotente. Aporta paz, no miedo.

En ocasiones, pretendemos cambiar el mundo, hacerlo mejor, desde un lugar de rencor, de rabia. Y así lo único que se logra es un mundo más violento porque eso es lo que se proyecta en él. Y **nos acabamos convirtiendo en aquello contra lo que queremos luchar.**

Por eso, el cambio empieza por uno mismo. Por cambiar tu realidad interna para que lo que ofrezcas al mundo sea paz y no guerra. Por conocer cómo funciona tu mente, de dónde surgen tus miedos, para poder transformarte en aquello que quieres ver transformado fuera.

¿Cómo vamos a crear un mundo amoroso, libre, pacífico, amistoso, amable, empático, compasivo, respetuoso si nos tratamos a nosotros mismo (que somos "el mundo") con tanto abuso, abandono, rechazo y odio?

La realidad interna y la externa es la misma. No hay dos. Es UNA y ES a la vez. Lo que Ves está bañado de lo que Eres. De lo que interpretas. De lo que crees. **Tu *mirada* puede ser amable con la realidad o condenatoria con ella. Y que sea amable no significa que sea ciega.** Significa que COMPRENDE que cada uno de nosotros tiene una consciencia distinta. Que ha sido condicionado de una manera diferente. Que el ojo por ojo no soluciona nada. Y que *"no se le pueden pedir peras al olmo"*.

Enfadarse con un ciego porque no ve es estar ciego. Es inconsciencia. Es ignorancia.

Cada uno estamos en nuestro camino de "abrir los ojos". En un punto distinto del proceso. No podemos compararnos los unos con los otros porque lo que tú sientes, yo no lo siento. Lo que tú Ves, yo no lo veo. En lo que tú crees, yo no creo. Tu manera de luchar no es la mía. Porque donde tú estás, yo no estoy ni SOY. Porque tu realidad no es mi realidad, aunque respiremos en el mismo tiempo y el mismo lugar.

Y esas múltiples realidades que conviven en una misma Realidad provocan conflictos. Porque cada realidad tiene un punto de vista que puede ser opuesto a otro. Y no es que sean mejores ni peores, es que son fruto del estado de consciencia en el que están.

No es que no quieran Ver, es que no pueden hacerlo. Igual que yo Veo hasta donde veo y tú ves hasta donde ves. Igual que hace diez años, un año, un mes estaba ciega ante ciertas cosas y no era consciente de ello.

Sabiduría no es tener mucho conocimiento, mucha información, mucha cultura. Es tener la Comprensión para darte cuenta de que todos estamos en el mismo barco, cada uno realizando su papel. Que el ritmo del proceso (individual y colectivo) lo marca la Vida. Que todos influimos en todos porque todos SOMOS UNO. Que todo es perfecto tal y como está sucediendo, aunque no nos guste y no lo comprendamos. Que no se llega de 0 a 100 en un segundo. Que la transformación de uno mismo y de la sociedad, para que sea de raíz, necesita tiempo. Y que, a veces, es necesario que todo se derrumbe para que lo que nazca, nazca nuevo, limpio, sano y puro.

Todos queremos que nos hagan caso, pero nadie quiere escuchar. Y para Escuchar la Verdad, lo que es real (no lo que me gustaría que fuese real) hay que querer oír.

Tenemos tanto miedo del dolor que sentimos que lo vomitamos fuera de cualquier manera y a cualquiera. Y a las heridas, **al dolor no hay que tenerle miedo. Sólo hay que decidir qué hacer con él. Y el CÓMO es la clave.**

En lugar de proyectarlo fuera, PÁRATE y atrévete a mirarlo. A sentirlo. Sé valiente para contarte a ti misma la verdad de lo que sientes. Para dejar de esconderte de ti. Para dejar de abandonarte, de juzgarte, de condenarte y de castigarte. Quédate contigo y descubre qué hay más allá de ese dolor, de esa herida, de ese miedo que te ciega tanto. Y quizás entonces, sólo entonces, puedes Ver ese mundo que tan oscuro y peligroso te parece desde otro lugar. Y puedas responderle de otra manera. Con otro sentimiento. Con otra emoción que no sea el miedo, la rabia, la venganza y el rencor.

Para dejar de *luchar* por odio y empezar a *luchar* por amor tienes que SER amor. Y el amor puede ser muy directo, contundente e implacable.

El amor (desde el amor) no es consentirlo todo. No es decir Sí a todo y a todos. No es hacer por los demás ni ser por los demás. No es "pobrecita, ya lo hago yo por ti". No es alimentar el victimismo, la ignorancia y el drama. No es dejarse manipular por las emociones de los demás.

El Amor es honestidad. Es amor por la verdad. Y la verdad puede doler. Puede dañar. Pero es la única que te libera. La única que te lleva a la Paz.

Es todo un reto convivir con realidades tan distintas a la tuya. Porque surgen choques entre ellas. Porque vibramos en frecuencias diferentes. Porque, **aunque hablemos la misma lengua, hablamos *idiomas* internos diferentes.** Y aunque al final elegimos para nuestra intimidad a aquellos y aquello que más se asemejan a nuestra realidad, estamos todos mezclados. En la familia, trabajo, barrio, ciudad, país, afición que realizamos...

Es como estar en una Escuela con todos los cursos aprendiendo en la misma aula. En el mismo curso. Es complicado, pero lo que no podemos caer es en el echar en cara a los más "pequeños" que no sepan lo mismo que los más "grandes".

No puedes juzgar a un bebé por no saber aún correr. Necesita su tiempo para aprender. Y así, gateando, es perfecto. Lo que "no" es perfecto es que tú o yo pretendamos que vuele cuando aún no sabe caminar.

Y eso es lo que hacemos con el mundo. Y con nosotros mismos. Pretender que hagan, que sean, que piensen, que sientan, MÁS de lo que pueden albergar en este momento. Un *poder* que no es que "no puedan ni vayan a poder" sino que aún no lo han aprendido.

Algunos quieren salvar el mundo cuando ni siquiera saben salvarse a sí mismos. Algunos quieren que el otro cambie para así no tener que cambiarse a sí mismos. Porque mirarse al Espejo y Ver tu Verdad es lo difícil. Porque tomar decisiones es lo difícil. Porque afrontar tu ignorancia es lo difícil.

Por eso hay tanta gente que vive constantemente "fuera". Por eso hay tanta gente que no sabe estar a solas consigo misma. Porque temen lo que puedan ver. Porque huyen de su dolor. De su verdad. Pero esa huida es la que provoca su vacío, su soledad y su sufrimiento. Porque están huyendo de ellos mismos. Y por muy lejos que te vayas, por muchas actividades con las que llenes tu agenda, por mucho que intentes escapar de tu verdad, no puedes separarte de ella. Porque Ella eres tú. Y contigo siempre estás.

Si no disfrutas de tu propia compañía, lo que elegirás será "cualquier cosa y persona" con la que intentes taparTE. Y, evidentemente, eso no soluciona nada, sino que lo agrava. Con el tiempo todo acaba saliendo a la LUZ porque la Luz que habita en ti es mucho más poderosa que tu miedo a Verla. Y hará todo lo posible para que la Veas. Para que descubras que Ella eres tú. Y que la Oscuridad que sientes no es más que una ilusión. Que los Monstruos que ves y sientes no son reales. Que detrás de todos tus miedos sólo hay AMOR.

Pero tienes que atreverte a aDentrarte en ti. Para COMPRENDERte. Para SABERte. Para sacar las mentiras (creencias) que te cuentas a la Luz, para que puedas liberarte de ese dolor que tanto te asfixia y para que puedas vivir en este mundo sin tener que estar mirando constantemente atrás...

A veces, no encontramos la respuesta porque las preguntamos que nos hacemos están mal formuladas.

¿Qué fue antes el huevo o la gallina? No están separados, así que no existe ni el antes ni el después. Ambos SON a la vez.

ENCONTRAR LO QUE NO BUSCAS

La Vida siempre nos da todo lo que necesitamos. Otra cosa es que eso sea lo que queramos. Si te paras un momento y miras hacia atrás y hacia donde ahora estás, podrás descubrirlo por ti misma. Tenemos un techo bajo el que dormir, comida y agua. Y da igual si es de cosecha propia o de otra persona. Da igual si es de 30 metros cuadrados o de 200. **La Vida DA de muchas maneras y a través de muchas personas.** Nosotros somos los que aceptamos esa abundancia o no.

Todo lo que es aparte de esas necesidades cubiertas es prescindible. Es "a más a más". Y lo que sucede es que **etiquetamos de prescindible lo imprescindible.** Y lo hacemos porque nuestra paz, nuestra plenitud, la buscamos fuera. En cosas materiales, en dinero, lujos, caprichos, experiencias, personas... Y por mucho que durante siglos se haya estado repitiendo una y otra vez que el viaje es hacia adentro, que todo está en ti, que TÚ eres LO que andas buscando, que no hay nada que alcanzar, que YA eres perfecto..., no lo Comprendemos. No nos lo creemos porque la mayoría de la sociedad espera que algo o alguien les dé una felicidad, un "lo que sea", que no se puede dar, sino SENTIR en uno mismo y por uno mismo.

Y ahí vienen las dependencias emocionales. Ya sea a personas, sustancias, sexo, trabajo, conocimiento, dinero, cosas materiales o estados "espirituales". Por eso vivimos con miedo a perder aquello que nos CREEMOS que nos COMPLETA. Que, sin ello, estamos vacíos. Que "sin ti, no soy nada".

Y por eso, elegimos "cualquier cosa y personas" con las que relacionarnos de manera íntima. Porque nos hemos hecho adictos a las emociones que nos generan. Una emoción que nada tiene que ver con la paz, la plenitud y el amor. Que tan sólo es química corporal que tal como viene, se va. Que tal como sube, baja. Que es provocado por algo o alguien externo a nosotros. Y que en cuanto desaparece el efecto, volvemos a nuestro estado natural. Y **si nuestro estado natural, el CÓMO nos sentimos con nosotros mismos, no es ya paz, plenitud y amor, tendremos la necesidad de consumir de nuevo "lo que sea".** Con el sufrimiento que ello conlleva.

Una emoción, una cosa, una persona "especial", un subidón temporal, jamás te van a LLENAR. Porque el Vacío que sientes no se llena con cosas ni personas externas. Es algo que tienes que traspasar. Que ESTAR en él. Que SER él para conocerlo y descubrir lo que hay más allá.

Pero en cuanto lo sentimos mínimamente, escapamos de él. De la soledad. Consciente o inconscientemente. Y por eso nunca averiguamos que es una ilusión. Que no es lo que nos creíamos que era. Que, en realidad, no existe. Que **son nuestras interpretaciones (creencias) sobre lo que sentimos las que nos hacen huir de lo que sentimos.** Y las que nos hacen vivir como vivimos.

Desde que nacemos, nos enseñan que "valemos por lo que tenemos". Por lo que acumulamos. Dinero, trabajo, amistades, hijos, amantes, parejas, experiencias. Todo externo. Todo fuera. Cuanto más, mejor. Cuanto más tienes, más vales. Si fuera así, todos los millonarios serían felices y muy pocos lo son. Ellos saben que el dinero no da la felicidad. Ellos lo tienen "todo" y siguen sintiendo el mismo Vacío que los demás. Porque el dinero puede comprarlo todo. Todo menos el amor, la plenitud y la paz. Todo menos "a ti". Siendo "ti" lo que en realidad estás buscando.

Hay una llamada interna a "encontrarnos". Y cada uno la escucha "a su imagen y semejanza". Y es lo que TODOS buscamos a lo largo de la vida, aunque no todos sean conscientes de ello. Y como ignoramos qué es esa llamada (algunos la sentimos como "volver a casa"), la buscamos donde no está. Pero esos "esto tampoco es" con los que nos vamos topando (dinero, personas, cosas, casas, familia, experiencias, estados espirituales temporales...) forman parte del proceso. Del camino.

Es un Viaje de autodescubrimiento porque se trata de descubrir que no eres lo que te han dicho que eres para VER lo que en realidad eres. De descubrir que la plenitud y el amor es lo que eres independientemente de lo que pienses, sientas y tengas. De sacar a la Luz las creencias que impiden que te VEAS. Que te SEPAS.

Y eso no significa que tengas que quedarte en casa esperando, sentarte debajo de un árbol a "ver la vida pasar" o abstenerte de tener ningún tipo de experiencias, cosas y relaciones. Cada uno tendrá su camino y por eso, **todos los caminos son correctos. Las piedras, las caídas y los tropiezos**

forman parte de él. No hay errores, hay aprendizajes. Hay descubrimientos.

Nada ni nadie te puede dar lo que YA ERES. Y cuando eres Consciente de ello, entonces puedes vivir en libertad. Elegir en libertad. SER en libertad. Porque ya no buscarás para "llenarte" sino para COMPARTIRTE. Para SERte. Ya no le tendrás miedo a la soledad ni a ninguna otra emoción que puedas sentir. Ya no vivirás con miedo a nada ni a nadie. Y eso no significa que no sientas tristeza, ira, rabia, inseguridad, vulnerabilidad cuando las sientas. No dejas de ser humana, compasiva y sensible. Lo que cambia es que Comprendes que no eres el cuerpo, no eres ningún pensamiento que tienes, no eres ninguna emoción que sientes y que "todo está siempre bien, aunque se sienta como mal".

Dejas de necesitar buscar porque ya te has encontrado. Y pasas a vivirte, a serte, a experimentarte sin ningún objetivo más que "lo que es" en cada instante. CONFÍAS en la Vida (que eres tú) y te das cuenta de que es Ella la que siempre ha movido tus hilos y no el "quien" que creías ser. Y de que siempre te ha provisto de todo lo que necesitabas en cada instante. Te haya resultado cómodo o no. Haya sido en forma de Sol o de tormenta. De tristeza o de alegría. De amor o desamor.

Nada es lo que parece. Nada es lo que te han dicho que es. Tú eres la única que te puede dar lo que necesitas. Lo demás, los demás, son tan sólo pasatiempos temporales. Acompañantes de viaje que pueden quedarse un día, dos o tres. No se sabe. Nunca se sabe lo que nos depara el instante siguiente. Es un misterio.

Pero pase lo que pase, RECUERDA que todo tiene su sentido, aunque en el momento no lo veamos.

No necesitamos SABER nada. Lo único que necesitas para este viaje es CONFIAR. Sólo confiar. La Vida se encarga del resto. Aunque esto es algo que también se tiene que descubrir. Las palabras externas no sirven de nada. Nada externo sirve. Sólo sirve tu propia experiencia. Tu propio autodescubrimiento. Y en eso es en lo que ahora estás.

Sigue buscando lo que CREES que tienes que encontrar. Y quizás algún día encuentres lo que ignoras que estás buscando y que YA tienes. Y que siempre has sido, eres y serás.

TU VULNERABILIDAD ES SAGRADA

Tu Corazón es Sagrado. Tu cuerpo es Sagrado. Tu vulnerabilidad es Sagrada. A todos nos pueden herir, queriendo o sin querer. Igual que nosotros podemos hacerlo. No somos perfectos y en un momento dado, podemos equivocarnos y hacer daño.

Pero no todo se puede permitir. Ni hacer como si no hubiera pasado nada. Ni mirar hacia otro lado. Ni excusar. Ni justificar.

Amarse a uno mismo implica decir NO a personas que te faltan al respeto. Que usan tus heridas con la intención de hacerlas sangrar. Que no saben gestionar sus emociones y proyectan toda su rabia, ira y frustración en ti. Que sus formas dejan mucho que desear.

Cuando no te sientes seguro al lado de alguien, no tiene sentido quedarse. El amor hacia uno mismo siempre debe ir por delante del amor hacia los demás.

El dicho "dime con quién andas y te diré quién eres" es muy real. Porque elegimos rodearnos de personas afines a nosotros. Que vibran en nuestra sintonía. Que hablan nuestro idioma. Que respetan al mismo nivel que nosotros respetamos. Que aman de la misma forma que nosotros amamos.

Si tienes como amistad o pareja a alguien que es prepotente, quejica, victimista, dramático, negativo, autoritario, agresivo, narcisista, irrespetuoso..., ten por seguro que eso es lo CREES que mereces y es cómo te tratas a ti mismo y/o también a los demás.

Porque si no, te aseguro que en cuanto ves señales de ello (y siempre las hay, si las quieres ver...) te marchas de ahí. Porque no es algo que tolere. Porque tu Corazón, tu cuerpo, te gritará que te alejes.

CUIDARTE es tu responsabilidad. Es tu decisión. Y si eliges a cualquiera para compartir tu vulnerabilidad, para compartirla, debes asumir las consecuencias. No vale señalar, criticar al otro cuando eres tú la que lo está permitiendo.

Amamos como sabemos amar. Y aprendemos a amar de verdad por el camino porque a la mayoría no nos han enseñado a hacerlo adecuadamente.

Cuanto más sabes amarte, más sabrás amar a los demás. Y más selectiva te volverás con quien decidas que te ame. Con quien decidas intimar.

LA QUÍMICA ES ALGO NATURAL

Cada uno de nosotros tenemos una energía individual. Y esa energía no miente. No puede ponerse máscaras, disfraces, maquillarse ni autoengañarse.

Quien sabe "escuchar" las energías (todo tiene su frecuencia) puede ir más allá de las apariencias. De lo que pretendemos mostrar a los demás que no está en consonancia con lo que nos habita "dentro".

Puede sentir las emociones que siente el otro, sus heridas y saber al instante si alguien le está mintiendo, engañando en "lo que sea".

No podemos fingir lo que no somos porque a medida que vas conociendo al otro, a medida que vas intimando, esa energía se hace más evidente. Y lo que pretendes ocultar, acaba saliendo a la luz más temprano que tarde.

Quienes sentimos mucho las energías no podemos rodearnos ni relacionarnos "de puertas para adentro" con cualquier persona (ni cosa) porque nos "tragamos" la negatividad, la rabia contenida, la densidad y la tristeza profunda que anida en los corazones. Y se nos queda dentro como si fuera nuestra. Nos afecta en la salud tanto física como mental como emocional.

Esto nos pasa a todos, pero a algunos en mucha mayor medida. Todo es energía y hay un intercambio constante de ella. Ya sea de un lugar, una persona, un tipo de música, una película, drogas etc. Todo vibra en una frecuencia y depende de la frecuencia que tengas tú, lo tolerarás más o menos.

La química es algo natural. Hay personas con las que conectas de inmediato y otras que te producen rechazo. Y no porque las consideres mejor o peor, sino por la energía que emanan.

Puedes sentir mucha atracción por alguien, pero que su energía no esté en consonancia con la tuya.

Una cosa es que seas abierta y otra muy distinta que en tu vida privada incluyas a todos aquellos con los que eres abierta. Y la gente lo confunde.

Para tener una amistad (o amante, pareja) se requiere confianza, respeto, que tus energías se acoplen y "sientan" la vida de la misma manera.

Hay un SÍ o un NO interno que, si sabes escuchar, te avisa. Y es a eso a lo que tenemos que ser fieles, no a los demás.

¿QUÉ QUEDA EN AUSENCIA DE LOS CONCEPTOS?

Olvídate de tus ideas. De los conceptos, nombres y etiquetas aprendidas. Olvídate de las explicaciones que le das a lo que ves. A lo que experimentas. Olvídate de las respuestas que crees haber encontrado. De las razones con las que justificas tus porqués y tus para qué. Olvídate de la información que has leído, escuchado y recibido de "donde sea". Por muy consciente y espiritual que parezca. Olvídate de las creencias que sigues. De las metas que pretendes alcanzar. De las expectativas que imaginas. De los caminos que crees que decides y decidirás. Olvídate de todo el conocimiento que has adquirido. Olvídate de todo aquello con lo que te identificas: sexo, profesión, raza, nación...

¿Qué queda en ausencia de todo ello? ¿Qué Eres si sueltas lo que crees que eres?

Queda la Realidad desnuda. Queda "lo que es", sin nombres. Sin lo que CREES que es. Sin tus gafas. Sin tus interpretaciones. Sin tu FORMA de ver.

Queda lo que ha sido, es y siempre será. Queda un papel en blanco que cada instante es coloreado de nuevo. Que tal como es pintado, es borrado y vuelto a pintar.

Queda la Fuente. Queda la espontaneidad. Queda la unicidad. Queda la naturalidad. Queda la Verdad.

Una Verdad, una Fuente Creadora, que no puede ser descubierta, porque en cuanto la conceptualizas, la nombras, la etiquetas..., desaparece. Deja de SER "lo que es" para ser una idea de "lo que es". Y las ideas, las creencias, las palabras, los pensamientos no son aquello que pretenden describir lo indescriptible.

Confundimos "nombres" con Realidad. Y acabamos CREYÉNDONOS ser los nombres, en lugar de la Realidad innombrable.

No se puede explicar el Silencio. No se puede explicar el misterio. Lo abstracto. Lo trascendente. Lo sutil. Lo que no puede ser visto ni saboreado ni oído ni tocado. Sólo puede SENTIRSE. Sólo puede percibirse. Porque no es algo para ser entendido por la mente pensante. No es algo que PUEDA ser entendido de manera intelectual porque está más allá de lo intelectual, de lo psicológico, de lo razonable y de lo lógico.

Es una sabiduría innata. Que se sabe "porque sí", no por esto o por aquello. No por una causa en particular y concreto.

¿Qué queda sin todo lo que has vestido tu piel? Quedas TÚ desnuda de "ti", que es el mismo YO desnudo de "mí".

Queda la *mirada* limpia. Queda la *mirada* Pura.

NO TE OLVIDES DE JUGAR

Una de las cosas que más nos aleja de la felicidad, de la paz, de la plenitud, del amor, de la empatía, de la compasión, de la energía femenina, es el perfeccionismo, la autoexigencia, la competitividad, la energía masculina insana.

Mi energía es muy masculina. Y he tenido que aprender a relajarme. A soltarme. A no convertirme en una sargento, en una persona autoritaria. Ni conmigo misma ni con los demás.

Pero, a veces, se me olvida. ¿Y sabes qué sucede, entonces? Que, en lugar de divertirme, sufro. Que mi corazón pierde la belleza, la dulzura, la espontaneidad y se encoge. Y se contrae. Y se esconde...

¿De qué te sirve aprender "lo que sea", hacer perfecto "lo que sea", si desaprendes LO IMPORTANTE?

¿Y **qué es lo importante**? Hazte siempre esta pregunta. Y escucha a tu corazón, no a tu EGO.

Si por el camino, pierdes la alegría, es que por ahí no es.

Si por el camino, pierdes la sonrisa, es que por ahí no es.

Si por el camino, pierdes el disfrutar del camino, es que por ahí no es.

Si por el camino, te pierdes a ti, a tu Esencia, a tu corazón, a tu energía femenina, a tu amabilidad, a tu suavidad, es que por ahí no es.

¿De qué tienes tanto miedo? ¿PARA QUÉ necesitas hacerlo y ser Perfecto?

No tienes que demostrarte nada. Ni a ti ni a nadie. Ya VALES por ser como eres. Lo hagas bien o lo hagas mal. Te tropieces o no te tropieces.

Y eso no significa que pases de todo. Que no seas responsable. Significa que **la Vida no está para sufrirla, para CONSEGUIR** amor, reconocimiento, premios, logros, aplausos, medallas, "me gustas". Está para vivirla, para sentirla, para serla, para jugarla.

¡PARA JUGARLA!

¡No te olvides de JUGAR! No te olvides de tu niña interior. No te adulteres. No te olvides del sentido del humor, de reírte de ti misma, de no tomarte tan en serio.

¿Qué pasa si no sale como CREES que tiene que salir? ¡No pasa nada!
Nadie dejará de valorarte, de amarte, de apreciarte por eso. Y si lo hacen,
diles ADIÓS.

No permitas que tu perfeccionismo te arrebate el Disfrute y te aleje de ti.

¿QUIÉN QUIERES SER?

LA LIBERTAD DA LIBERTAD

No puedes ser ni sentirte libre cuando tienes dependencia de algo o de alguien. Da igual que sea adicción al tabaco, al alcohol, al sexo, al trabajo, a una amistad, a una pareja, amante, a la familia, a la adrenalina, a una ideología, creencia o emoción.

Si internamente sientes que lo NECESITAS para estar bien, para sentirte bien, para ser feliz, **el miedo pasará a gobernarte**. Y, aunque no quieras, actuarás y reaccionarás desde ese miedo a perder aquello a lo que estás enganchada.

Y ahí es cuando surge la ansiedad, las faltas de respeto, los intentos por atrapar a la otra persona, los reclamos, los chantajes emocionales, las manipulaciones y los echar en cara.

Cualquier tipo de dependencia (no me refiero al apego sano) es señal de que estás escapando de la realidad. Que no estás afrontando algún asunto. Que no sabes sostener las emociones que sientes y por eso las anestestas, las tapas y te escondes de ellas. Una estrategia que no sólo no funciona, sino que empeora con el tiempo porque de ti no puedes huir.

Por eso es tan importante saber estar a solas con uno mismo, seas como seas, pienses lo que pienses y sientas como sientas.

Las personas que son independientes emocionalmente no dependen de nadie para sentirse plenas. Lo son por ellas mismas. Saben apañárselas solas cuando las cosas no van bien. Lo cual no significa que no se relacionen con nadie o que no pidan ayuda cuando lo consideren. Significa que, al disfrutar de su propia compañía, de la soledad, son muy selectivas con quién se comparten. Y sólo elegirán a personas igual de libres que ellas para intimar. Porque saben los "efectos secundarios" de las dependencias emocionales (o no emocionales). Saben que alguien que no es feliz estando sola, intentará cortarte las alas (en mayor o menor medida), controlarte y te asfixiará.

Sin libertad (no hablo de traición) una relación (del tipo que sea) no puede ser sana.

Cuando amas a alguien, amas su libertad. Su libertad para que haga lo que sienta en cada momento. Para que no decida nada por obligación, sino **por Corazón.**

DESAPARECER UN POCO

A veces, es necesario desaparecer un poco para no hacerlo del todo. Retirarte un tiempo para que el tiempo no te acabe retirando a ti. Por eso es tan importante escucharse. Y más aún: hacerse caso. Aunque no lo entiendas. Aunque no te entiendas. Aunque no sepas hacia dónde ir ni qué decisión tomar.

La Vida sólo te pide que cierres los ojos y mires hacia adentro. Que te escapes un ratito para que dejes de escapar de tu ruido. Para que no llegues a tocar fondo y necesites irte a vivir a las montañas para poder de nuevo respirar sin ahogos.

No hace falta llegar a los extremos. Quizás sólo necesitamos un descanso. Un apagar la vida habitual un momento. Un ayuno de la ciudad, de las redes, de los demás. Para que volvamos a nuestro centro. A nuestro equilibrio. A nuestra paz.

Desaparecer un poco antes de no poder aguantar más. Antes de que nuestro cuerpo diga ¡basta ya! Antes de que escupamos a los que nos rodean nuestra ansiedad. Y les hagamos daño. Y nos tengamos que arrepentir. Y nos tengamos que llorar.

La Vida es una montaña rusa de emociones. No es evitable, a no ser que vivas aislado. Sin contacto con nadie. Todos nos influimos. A todos nos llega la energía de los otros. Nos demos cuenta o no de ello. Estemos cerca o estemos lejos.

Hay hilos invisibles que nos mantienen a todos unidos. Y cuanta más relación, más conexión. Y más percepción del mundo interior.

Desaparecer un poco para no acabar desapareciendo del todo. A veces, ésa es la solución que tanto buscamos. La terapia mágica que reclamamos. El milagro por el que rezamos.

Desaparecer un poco para aparecer sin lo que sobraba. Sin lo que pesaba. Sin lo que encadenaba. Con una nueva piel. Con una nueva Claridad. Con un nuevo Ver.

A veces, sólo es necesario cerrar las puertas, hacerte una buena limpieza, ponerse en pie y seguir con el Caminar.

PERMITIRSE NO ESTAR BIEN

Somos demasiado exigentes con nosotros mismos. Queremos "hacer" perfecto. Pensar perfecto. Sentir perfecto. SER perfecto. Y cuando no lo logramos, nos juzgamos, nos condenamos y nos castigamos.

Pero ¿qué es Perfecto? ¿Es algo real o es una idea que nos han inculcado desde pequeños para sentir que valemos, que somos dignos de amar?

Una cosa es que la Vida nos empuje a evolucionar, a aprender, a mejorar y otra muy distinta es que "en el camino hacia" no nos permitamos caer, tropezar, no hacer, pensar, sentir, ser y estar bien.

¿Cómo te tratas cuando no eres como CREES que tendrías que ser? ¿Eres consciente de lo mal que te hablas, de lo mal que te tratas, cuando te equivocas en "lo que sea"?

Somos nuestros peores verdugos. Y no nos damos cuenta de que la Vida es un constante aprendizaje. Que nacemos como si fuésemos una página en blanco que es manipulada por todo aquello que le roza. Que cuando somos niños, estamos indefensos ante lo que nos es escrito. Pero que de adultos podemos transformar nuestro dibujo.

Y esa transformación requiere una reeducación. Un borrado para ser de nuevo coloreado. Con otra forma de amar, de pensar, de sentir, de vivir más consciente. Más sana. Más amorosa.

Es necesario tiempo. Tiempo para sembrar las semillas que crearán unos frutos que no estén mancillados por el juicio, por la ignorancia y por el miedo.

El anhelo de perfección nos ayuda a no conformarnos con lo "malo conocido". Con lo caduco. Con lo que nos arrastra por el fango. Y en ese anhelo, confundimos imperfección con humanidad.

No estar siempre bien, siempre alegre, siempre a tope, siempre positivo, siempre espiritual, siempre sereno..., no es imperfecto, es HUMANO. Es lo Real, no lo ilusorio.

Yo he sido de éstas. De éstas que escapan de su humanidad para alcanzar el Cielo. De éstas que utilizaban la espiritualidad, la mente, el conocimiento,

para no sentir tanto. Para alejarse de una Vida que le era demasiado. Y aún, en ocasiones, siento que me estalla. Y necesito huir.

Y es Perfecto así. "No poder". Es perfecto permitirse no estar bien.

NADIE TE PUEDE LLENAR

La sensación de que algo o alguien te llena no es más que eso: una sensación. Una percepción. Una interpretación que hacemos de aquello que sentimos.

Si te PARAS un momento a reflexionar, a Verte, te darás cuenta de que estamos inmersos en un constante experimentar. Y que cada instante es un Sentir, ya sea tristeza, alegría, paz, serenidad, asco, miedo, inseguridad, frustración, éxtasis, felicidad, ira o ansiedad.

Pero no somos esos sentires. Esos sentimientos. Esas emociones. Igual que no somos el dolor físico o el placer que también experimentamos. Ni los pensamientos que surgen en nuestra mente de manera automática y espontánea, ya sean positivos o negativos.

La mayoría de las personas estamos buscando llenar, apagar, escapar, huir, de la SENSACIÓN de vacío existencial, de soledad, por medio de la compañía de alguna persona, de la ingesta de alguna sustancia, de una agenda repleta de actividades, de dinero, sexo, trabajo, conocimiento, talleres espirituales..., que nos hagan sentir algo distinto a ese Vacío que, en Realidad, no es tal.

Y cuando el subidón emocional de "lo que sea" se esfuma (siempre lo hace), vuelve esa necesidad de huir de la Soledad malinterpretada que sentimos porque no sabemos sostenerla. Reaccionamos por inercia, por hábito, porque es lo que nos han enseñado y es lo que casi todo el mundo que nos rodea hace.

Y volvemos, de nuevo, a la búsqueda de sensaciones (del tipo que sean) que nos hagan olvidar aquello que más deberíamos recordar para atrevernos a quedarnos ahí. En ese lugar de incomodidad, de incertidumbre, de ignorancia. Para poder mirarlo a los ojos y VERLO con claridad. Y descubrir que el miedo que sentimos no es más que una falsa ilusión de lo que estamos sintiendo. Que no podemos estar vacíos porque somos VIDA. Y la Vida ES plenitud siempre. Pienses lo que pienses. Sientas lo que sientas. Hagas lo que hagas.

Hasta que no descubras por ti mismo, por experiencia personal, QUÉ eres, CÓMO funciona tu mente, de DÓNDE surgen las emociones, seguirás con esa sensación de soledad que tapas constantemente.

Para. Observa. Descubre. VÉ.

ESTAR EN BÚSQUEDA TE IMPIDE EL ENCUENTRO

¿Qué es lo que buscas y PARA QUÉ lo buscas? Ésta es la primera pregunta que necesitas hacerte. La que necesitas escuchar de ti. De tu Sentir. De tu profunda honestidad.

Al final, lo que todos anhelamos es un estado de paz interior (llamado también felicidad). Y cada uno va tras él como le han enseñado. Como se ha CREÍDO que tiene que lograrlo. Y, evidentemente, cuando empiezas ese Camino es porque careces de lo que quieres lograr. Lo que significa que empezamos a buscar desde un lugar de ignorancia, de carencia, de perdición. Y desde ahí, lo único que podemos alcanzar es frustración.

¿Pero sabes qué sucede? Que es ese Camino de desesperación, de intentar una cosa y luego otra, de prueba-error, el que te lleva a la Comprensión de que no hay nada que lograr. Nada que arreglar. Nada que iluminar. Nada que buscar.

¿Por qué? Porque no puedes obtener lo que ya tienes. Lo que YA eres. Lo que siempre has sido y serás.

No se trata de alcanzar la Perfección "mañana" sino de RECONOCERLA Aquí y Ahora. De darte cuenta de que todo lo que sientes, piensas y eres es siempre Perfecto. Aunque tu historia mental te diga lo contrario. Aunque tus creencias te juzguen por ser como eres.

Querer estar internamente en otra parte te aleja del único lugar que existe: el PRESENTE.

TODAS las emociones son válidas. Perfectas tal y como son. Y lo que hacemos es rechazarlas. Condenarlas. Y castigarnos cuando sentimos aquellas que nos hemos CREÍDO que no son dignas de existir en nosotros.

Usamos las prácticas espirituales para huir de aquello que consideramos "no espiritual". Y resulta que TODO es espiritual porque no hay nada que esté separado del "Espíritu" que todo ES y Somos.

Usamos la espiritualidad y la no espiritualidad para escapar de las emociones que no sabemos sostener porque las estamos etiquetando de negativas, de "no deberías". Y con ese juicio, con esa creencia, la Paz que buscamos no se puede hallar.

La Perfección ya ES en la Vida, en nosotros y en los demás. Y es una cuestión de ABRIRSE radicalmente a "lo que es" en cada instante. Te guste o no.

NO FUE UN ERROR, FUE UN APRENDIZAJE

La Vida es un único Camino con múltiples caminos dentro de Ella. Lo que en un principio puede ser lo peor que nos haya ocurrido, con la perspectiva, tiempo, proceso y aprendizaje adecuado puede convertirse en lo mejor. Porque GRACIAS a esas experiencias dolorosas por las que hemos pasado, AHORA somos como somos.

Yo me he equivocado un montón de veces. Y sigo haciéndolo. Y no pasa nada, aunque nos juzguemos por ello. Juicio que también, en su medida y con compasión, es necesario para responsabilizarnos de los errores que cometemos.

Somos humanos y no sólo nacemos sin saber nada, sino que lo que nos suelen enseñar va en contra de la Verdad, de la paz, del amor y de la felicidad. Y cuanto más conscientes nos hacemos de ello, de que el camino que nos han indicado para ser felices está teñido de miedo, menos podemos seguirlo porque va en contra de nuestra Esencia. En contra del estado natural que somos todo y todos: serenidad, alegría, amor y paz.

Y empieza el camino (dentro del Camino) de reaprender a caminar desde otro lugar. Soltando las ideas, creencias, hábitos, inercias, "formas de" que nos han inculcado y que nos alejan de la abundancia, sabiduría y plenitud que YA somos, pero que no sentimos porque están ocultas tras todas esas capas que tanto nos limitan.

¿Cómo puedes equivocarte cuando lo que te han enseñado desde que naciste es equivocado? No podemos evitarlo porque es lo que nuestro cuerpo, nuestra mente, nos lleva a pensar, sentir, hacer, reaccionar. Pero **que sea inevitable no significa que no sea nuestra responsabilidad** AHORA. No significa que adoptemos el papel de víctima (que tanto poder nos quita) y nos quedemos esperando a que "algo" o "alguien" nos salve de nuestro "pobrecita de mí".

Todos (padres, sociedad, sistema) lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos en cada momento. Esto sirve para no condenarnos cada vez que tropezamos, pero no sirve de excusa para seguir como estamos.

No fue una equivocación. Fue un aprendizaje.

ESTAR EN PAZ CON EL PLACER Y EL DOLOR

Hay personas que CREEN que la felicidad es sentir placer, euforia. Que es la dopamina que nuestro cuerpo segrega con algo o alguien externo. Y no tiene nada que ver con ninguna emoción que viene y va.

La Felicidad no es más que un estado de paz interna donde estás en paz contigo misma y con el mundo que te rodea. Y para estar en paz no puedes estar apegado, enganchado, a la sensación de placer. Ni tampoco tener aversión, miedo, rechazo por la sensación de dolor emocional.

La adrenalina que sientes cuando te subes a una montaña rusa, cuando compites, cuando actúas en un escenario, no es felicidad. Es química.

¿Cómo te sientes cuando estás en tu rutina, en tu día a día, cuando ya no estás en lo alto de la "atracción" ni nada externo a ti te está provocando ese subidón? ¿Cómo te sientes cuando estás a solas contigo misma, sin redes sociales, sin televisión, sin nada ni nadie con lo que distraerte de TI?

Pues ése es tu estado real. Tu verdad de "cómo estás".

La mayoría de las personas buscan compulsivamente el placer en sus vidas para tapar el vacío existencial que existen y que no puede ser llenado con nada ni nadie que no seas tú misma. Ese vacío, esa soledad, no es más que una desconexión de TI. Una Separación de LO que eres, de la Vida, más allá de lo que nos han dicho que somos. Más allá de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestros pensamientos.

Y es que ni siquiera son conscientes de ello. Buscan en lugares equivocados. Siempre fuera cuando el Viaje es hacia Dentro.

El apego al placer va de la mano del rechazo al dolor. Porque el dolor no es placentero. Y en la vida hay tanto placer como dolor. Por eso es tan importante saber relacionarse con ambos. Saber sostenerlos para no perdernos en ellos o para no entrar en lucha, conflicto, juicio, condena y castigo.

Estar en Paz, ser feliz, no significa no sentir según qué emociones incómodas. Significa estar abierto a todo lo que la Vida te traiga. Ya sea en forma de Sol o en forma de Tormenta. Y estar abierto tampoco significa ir en busca del sufrimiento ni quedarse a vivir en él.

LO QUE ANHELAS ES TU AMOR

Lo que se llama heridas no es más que lugares internos que hemos metido en un cajón para no verlos. Para así no sentirlos. Porque les tenemos miedo. Porque nos duelen. Porque nos hacen sufrir.

Y estas heridas, estos pensamientos, estos recuerdos que nuestra mente trae al Presente, están pidiendo a gritos que los miremos de frente. Que dejemos de rechazarlos. Que dejemos de abandonarlos. Que lo único que quieren es salir a la Luz y SER abrazados. Aceptados. Asumidos. AMADOS.

No tenemos ninguna tara. No somos ningún error. No hay nada que arreglar en nuestro interior. Sólo es AMOR. Sólo es amarnos lo que necesitamos. Sólo es quedarnos con nosotros cuando esas heridas, esos dolores, nos entren a Casa.

Es tener la puerta abierta para todas las emociones y pensamientos que no podemos evitar que surjan. Y ser compasivos con ellos. Con nosotros. Porque esas heridas es nuestro niño interior llorando para que le hagamos caso. Para que dejemos de juzgarle, condenarle y castigarle con el Olvido.

Hay muchas lágrimas en los latidos reclamando ser liberadas. Necesitando volar con las alas que nosotros mismos les estamos cortando. Lágrimas que nos hacen caminar con miedo. Decidir DESDE el miedo. SER miedo.

Ya eres Perfecta tal y como eres. Ya eres digna de ser amada tal y como eres. Pero te CREES que hay algo malo en ti porque te has creído lo que te han contado. Lo que te han repetido tantas veces. Lo que te sigues repitiendo tú a ti misma cada instante.

No puedes hacer que te amen como te gustaría que te hubiesen amado, pero SÍ puedes elegir AHORA amarte a ti de manera INCONDICIONAL.

El Amor, de ti hacia ti, es el alma gemela que tanto estás buscando fuera. Es tu pócima mágica. Es tu herramienta de sanación. De liberación. De salvación. Y nadie lo va a hacer por ti porque nadie puede hacerlo. Es tu responsabilidad.

La Vida es una Escuela de Amor en la que cada uno proyecta la calidad y cantidad de Amor que se da sí mismo.

Decides en base a lo que hay en tu interior: miedo o amor.

Cuando te amas, sólo puedes elegir Amor a tu alrededor.

ACOGER LA REALIDAD TAL CUAL ES

Uno de los puntos clave para no sufrir es ACOGER la Realidad tal cual está siendo en cada instante, independientemente de que te guste o no. Y no porque la que surja sea la mejor que puede haber sino simplemente porque es la que está Aquí y Ahora. Porque es la que estás respirando. Porque es lo que está sucediendo en el Presente y no lo que nos gustaría que sucediera o lo que nos han dicho que tiene que suceder.

Y este acoger, abrazar, aceptar, "fluir con", amar, que tanto se repite, sólo puede integrarse a través de la propia experiencia. Como todo.

Si quieres conocimiento, acumula.

Si quieres sabiduría, vacíate.

¿Vaciar de qué? De todas las ideas, creencias, opiniones, que tiene tu mente sobre CÓMO deberían ser las cosas. Sobre cómo deberías ser tú y los demás.

¿Por qué? Porque ninguna de ellas te dice la verdad sobre la Vida. Porque la Vida SÓLO late Aquí y Ahora. No mañana ni ayer. Y si sólo nace y muere en cada instante, en cada respiración, de manera espontánea, ¿qué puedes saber de Ella?

Lo que CREEMOS que sabemos es conocimiento que habita en el pasado. Lo que crees que conoces de ti no eres tú porque TÚ sólo EXISTES AHORA. Porque no eres algo estático, inamovible, fijo. Porque quien eras ayer no es quién eres hoy.

Cuando te miras, ¿VES lo que eres o ves la cantidad de etiquetas que te has colgado y te cuelgas? ¿Y cuando miras a los otros y a la Vida?

La sabiduría no puede transmitirse con palabras. No eres sabia por leer o escribir mucho, por memorizar mucho. Eres Sabia por Ver más allá de la apariencia. Por Comprender que "sólo sé que no sé nada". Por SER ejemplo de esa Comprensión que no es intelectual sino experiencial vital.

Todo lo que está tiene derecho a estar. Y si quieres tener esa paz interior que todos anhelamos, es necesaria una **MIRADA amorosa hacia lo que ESTÁ**. Ya sea dentro o fuera de ti. Ya sea en ti o en los demás.

Y es en esa mirada ausente de juicios donde habita la sanación. Donde se produce la transformación. Donde el dolor se baña de compasión. Y donde lo que está roto brilla con la Luz del Amor.

EL VACÍO ESTÁ LLENO DE PLENITUD

Una cosa es sentir Vacío y otra que haya vacío en tu Sentir. **A la Vida no hay que añadirle ni quitarle nada para que sea Vida. Ya es COMPLETA siempre** tal y como es. Y nosotros, que somos esa Vida, también.

A través de la Espiritualidad, muchas veces lo que hacemos es escapar. Escapar de la incomodidad, incertidumbre, soledad, ira, tristeza, frustración, celos, envidia, asco, miedo. Y para no sentir esas emociones, buscamos tener experiencias espirituales, subidones temporales disfrazados de éxtasis. Pero no son más que eso: otro tipo de fuga de la Vida que (nos) está sucediendo Aquí y Ahora.

¿Sabes cuál es la mayor experiencia espiritual que puedes tener? ESTAR VIVO. Así de sencillo. Cuando lo Comprendes, la búsqueda cesa porque siempre estás teniendo, siendo, lo que anhelas, pero no eres consciente de ello porque nadie te lo ha explicado. Porque desde que nacemos nos repiten que la felicidad es estar a todas horas en lo alto de la ola y que si no te sientes así, es que hay algo mal y a arreglar en ti.

La moraleja de la Vida es que no tiene moraleja. Es que no puedes Saberla sino sólo Vivirla. Experimentarla. Sentirla en la forma que sea: más dolorosa o más placentera. Te zarandea, te descoloca, te sacude y te despeina cuando CREES que sabes algo de su Esencia. Para que vuelvas a preguntarle "quién soy". Para que vuelva a responderte a gritos que ERES ELLA.

No se trata de eliminar una cara de la moneda (no se puede) sino de **vivir nuestras contradicciones de manera armónica**. De dejar de tomarnos tan en serio. De viajar hacia Dentro para darnos cuenta de que la Paz es posible, pero que nunca la hallaremos Fuera de nosotras mismas.

La Realidad es lo único que Existe. Y no son sólo golpes, también son Caricias. No son sólo tristezas, también alegrías. Las alegrías que respiran en la vida cotidiana y de las que no somos conscientes porque estamos constantemente enfocados en las oscuridades pasadas o no pasadas.

No se trata de cambiar la Vida, a ti, sino tu MIRADA. Tu DESDE DÓNDE haces y eres. Tu CÓMO.

El Vacío está lleno de Plenitud.

TODO CAMBIO ES UNA MUERTE

Da igual si el cambio es pequeño o grande. Si es de trabajo, pareja, amistad, casa o hábito de salud. Va a suponer transitar un duelo que durará más o menos. Unas horas, unos días o unos meses, dependiendo de lo apegado que estuvieras a lo que se ha ido. A lo que has dejado atrás.

Para que venga lo nuevo, tienes que dejar atrás lo viejo. Tienes que abrir la mano y que vuele lo que ya no te late. Para dejar espacio a lo que AHORA es un SÍ. A lo que ahora es tu Verdad.

Y ese soltar, por mucho que lo hayas elegido tú, va acompañado de una serie de emociones que no podrás evitar. Porque se ha establecido un vínculo que, independientemente de que te haga reír o llorar, es lo familiar. Es lo que consideras Hogar. E "irte de casa" siempre va a doler. Y también a liberar.

A veces, la Vida nos pide que nos marchemos, que empecemos de nuevo, que sigamos otro camino, pero no le hacemos caso. Y nos resistimos. Y luchamos contra la llamada al cambio. Contra nuestro destino. Y ahí empieza el sufrimiento. Porque no nos atrevemos. Porque nos da miedo esa incertidumbre de "qué pasará". Porque nos hemos acostumbrado a CREER que lo tenemos todo controlado. Y cuando fluyes con la vida, con tu Corazón, lo único que sabes es que no sabes cómo irá.

Confía. Confía en que la Vida quizás no te da lo que quieres, pero sí lo que necesitas. Que todo tiene su PARA QUÉ, aunque en el momento no lo veas. Que todo lo que te sucede no es POR ti sino PARA ti. Para tu crecimiento. Para que abras tu mente y se expanda tu Amor y tu Consciencia.

Hazte caso. Elígete a ti. No permitas que el miedo a lo desconocido te impida descubrir las maravillas que te esperan.

A la única persona que necesitas para vivir, para respirar, para caminar, para Sentir, para Amar es a TI.

Toda Muerte da paso a la Vida. Forma parte de Ella. Estamos rodeados de Ella. Son las dos caras de la misma moneda. Y cuanto más lo Comprendas, más lo vas a integrar en tu piel. Y menos te costarán los cambios. Porque menos resistencia habrá. Y el duelo será más liviano.

¡Vivir es Mudar! ¡Vivir es Libertad!

NADA QUE POSEER

Nada ni nadie puede hacerte feliz. Nos han condicionado, programado, para CREER que la felicidad, la paz, se logra teniendo cosas, haciendo cosas, alcanzando poder, dinero, fama, parejas, amistades o estados alterados de consciencia. Y así es cómo la buscamos. Y por eso nos apegamos a ellas. Porque nos creemos que sin ellas no seremos felices. Y en ese apego, en esa "dependencia de", surge el sufrimiento. Surge el miedo a perder. Un miedo que nos impide VER. Ver la realidad tal y como es. Ver a los demás y a nosotros mismos tal y como somos. Porque la teñimos y nos teñimos de nuestros condicionamientos, programaciones, que están llenos de culpas, miedos e inseguridades.

Para poseer la felicidad no puedes poseer nada más. Es necesario **desprenderse de la CREENCIA** de que algo o alguien puede aportártela. Sea lo que sea. Sea quien sea. Y hasta que no lo COMPRENDAMOS, seguiremos persiguiendo aquello que creemos que teniéndolo, que haciéndolo, que, sintiéndolo, nos hará felices y nos iluminará. Con la constante frustración y dolor que conlleva ese perseguir, ese necesitar poseer.

La "crisis de los 40" es un llamado aún más fuerte de la Vida a DARSE CUENTA de ello. Porque hasta entonces vamos por el camino de nuestros condicionamientos, que es el de todos los Seres Humanos. Pero llega un momento en el que tocas fondo, en el que estás agotado de tanta desesperación, de tanto vacío, aburrimiento y soledad por esa ausencia de VERDADERA Felicidad; que NO son los momentos de placer, alegría y satisfacción que tal como vienen, se van.

Y es cuando empezamos a CUESTIONARNOS nuestra dirección. Nuestras creencias. Aquello que nos han inculcado y que nos rodea por todas partes.

Y es cuando dejamos de mirar fuera, para VER dentro.

Y es cuando dejamos de culpar a los demás para hacernos cargo de nosotros.

Se trata de **COMPRENDER dónde está la raíz**. Porque al Verla todo cambia por sí mismo. Porque la mentira ya no puede sostenerse más. Y si sigues cegándote con "más de lo mismo", seguirás lejos de la Verdad.

Para VER hay que MIRAR. Y para mirar, PARAR.

¿DESDE DÓNDE HACES LO QUE HACES?

Votar no te hace "dormido". No votar no te hace "despierto". Si CREES que el Estado, el Sistema, los políticos, la televisión, que algo o alguien ajeno a TI puede arrebatarte la Libertad es que no has entendido nada. Es que sigues mirando FUERA. Es que sigues sin RESPONSABILIZARTE de ti.

¿Desde dónde haces lo que haces?

¿Tus decisiones se basan en Escucharte a ti, a tu cuerpo, a tu Corazón, o en lo que has leído en un libro, en lo que está de moda o en lo que dice un gurú al que sigues?

El revolucionario no es el que va en contra del sistema, sino el que sabe que TODO lo que siente es causado por sus ideas, por sus creencias. Y al COMPRENDERlo, al VERlo, se mira constantemente al Espejo para "cambiarse" a sí mismo. No señala ni le echa la culpa a nada ni a nadie (victimismo) y no pierde el tiempo en quejarse de los que se quejan ni en JUZGAR a la sociedad en la que vive porque eso indicaría ignorancia, incompreensión e inconsciencia.

En el que momento en el que te pones por encima de los demás (por muy sutil que lo hagas) por CREERTE más despierto, más consciente, más espiritual, más sabio, ya te has perdido. La prepotencia y los aires de superioridad son manifestaciones del miedo.

Decirles a los otros lo que tienen o no tienen que hacer con sus derechos y libertades por CREER que los tuyos son los correctos, los mejores, es soberbia.

La Verdad no la posee nadie. Mi verdad es mía y de nadie más. Y lo que yo CREO es mi creencia, es mi camino, es mi sentir. Y no tiene por qué ser el tuyo ni servirte a ti.

El Sabio te guiará para que te lo cuestiones todo, incluido a él. Jamás te empujará a que sigas sus doctrinas porque no tendrá ninguna. Respetará tus decisiones, aunque no sean las más sanas para ti. Y lo hará porque al no estar en conflicto con él mismo, al haberse liberado de sí mismo, tampoco estará en conflicto con el Mundo. Y en lugar de esforzarse en solucionarlo, lo acogerá y amará tal y como es.

Tú eres el rebaño. Tú eres el pastor. **El Sistema que te manipula no está fuera, sino en tu mente.**

La Luna eres tú. El dedo que señala es el "otro".

CUANDO UNA PUERTA SE CIERRA

La Vida no es lo que queremos sino lo que necesitamos. Y, a veces, lo que queremos y necesitamos no coinciden. Es ahí cuando tenemos que pausarnos, estar a solas y escucharnos. Para saber distinguir la puerta que tiene que ser cerrada para que otra, que no siempre sabemos cuál es en ese momento, pueda abrirse.

Cuesta soltar lugares, personas, que son "casa". Que ya conoces. Pero la Vida es la que manda. Es la que nos manda "latidos" que, si no seguimos, se marchitan. Y nosotras, con ellos.

Nuestro Sentir es nuestra brújula. Y es un Sentir que suele ir acompañado de la incertidumbre, del "tirarse al vacío". Porque vas a aventurarte hacia un lugar desconocido. Hacia una tierra donde aún no has plantado tus raíces. Que no es familia. Que no es Hogar.

Me he pasado toda la vida "soltando". He dejado trabajos, amistades, parejas, aficiones, casas... porque mi Corazón me pedía que volara. Eso es lo único que puedo decir que no cambia en mí: el cambio constante. Y después de tantos años de "práctica", me sigue doliendo irme. Es como si tuviera dos corazones: uno que me dice que me quede y otro que me empuja a que me vaya. Lo cual significa que elija lo que elija voy a perder algo.

Pero cuanto más te escuchas, menos puedes ignorarte porque la Voz de tu brújula grita muy fuerte. No puedes taparte los oídos. No puedes autoengañarte.

Siempre hay unos días de confusión, de tránsito antes de que las nubes se despejen y haya Claridad en ti. Es lo seguro, el confort, el vínculo que has creado que tira mucho. Y la duda forma parte del proceso en el que tenemos que cerrar una puerta: dejar una relación, decir adiós a una amistad, cambiar de trabajo, de casa, de ciudad, de "lo que sea". Es necesario sentirlo de manera profunda para tomar la decisión. Y esa profundidad te la da la honestidad y el tiempo de escucha, de "visión".

NUNCA sabemos hacia dónde nos dirigimos ni para qué. Por eso, es importante CONFIAR en nuestro Sentir. Y mi experiencia es que TODO tiene un sentido.

Cuando una puerta se cierra, otra se abre al instante.

TUS IDEAS SOBRE TI SON FALSAS

¿SOY quien creo que soy o creo que soy aquello que me han condicionado para creer que soy?

Cualquier creencia que tengamos sobre nosotros mismos, sobre la vida y sobre los demás es falsa. Por muy globalizada que esté. Por muy científicamente comprobada que esté.

No podemos saber la verdad sobre la vida, sobre nosotros que somos vida, porque la Vida, porque nosotros somos cambio constante.

Cualquier idea que tengas sobre ti es un recuerdo del pasado. Y un recuerdo, un pensamiento, no es Real, siendo Real lo que AHORA, y sólo ahora, sucede, existe y ES.

Cada etiqueta que te cuelgas (mujer, lesbiana, enfermera, leo, masculina, hija, hermana, amiga, feminista, de izquierdas, catalana, espiritual, no binaria...) te mete en el cajón de esa etiqueta y, sin darte cuenta, te limita. Hace que tengas que defender, en mayor o menor medida, esa etiqueta con toda la carga emocional que la acompaña.

¡No eres ningún concepto, ninguna etiqueta, ninguna idea! Tu mente está repleta de esas creencias y por eso te sientes así. Si fueses de otra cultura, si no te hubieses IDENTIFICADO con todo lo que has leído, con toda la información que has recibido (en la forma que sea), sentirías de otra manera totalmente distinta porque la respuesta a "quién soy" sería diferente para tu mente.

Se trata de vaciarse, no de llenarse de otra información "más" consciente, "más" verdad.

La Verdad sale a la luz cuando Ves las mentiras. Igual que el Sol sale a la Luz cuando las nubes se despejan. Estamos intentando convertir a las nubes en Sol y lo máximo que podemos lograr es convertir una nube negativa en una positiva, pero seguirá siendo una nube que impedirá que Brilles y que te Veas. Será un autoengaño, un disfraz, una máscara más.

En cuanto te etiquetas con "lo que sea" (por muy espiritual que sea la etiqueta) pierdes la Libertad de SER. Porque SER no va acompañado de nada más. No hay que SER "esto" ni "aquello".

Es sólo SER. Sin definiciones. Sin creencias. Sin ideas. Limpia de "ti".

NO NECESITAS QUE TE AMEN PARA SER FELIZ

La mayoría de nosotros somos adictos. A una persona, a una sustancia, al trabajo, a la adrenalina, a la aprobación, a las fiestas, a un estado emocional, una bandera, una ideología. Da igual a qué o a quién. **Eres un adicto cuya raíz es la misma: CREER que sin esa "cosa" o persona no puedes ser feliz.** Y esa creencia es la que te vuelve DEPENDIENTE. Es la que te arrebató la libertad de ser tú misma porque desde el instante en el que pones tu felicidad en algo externo a ti, empiezas a ponerte máscaras, disfraces. A decir Sí cuando quieres decir No. A abandonarte. A olvidarte de ti. Por miedo a perder el objeto de "felicidad".

Hasta que no se Vea, se entienda, se Comprenda, se sea Consciente de manera profunda de que tu paz, tu felicidad, tu libertad, tu amor están en ti y en nada ni nadie más, seguiremos persiguiendo ilusiones. Seguiremos perdidos en los demás. Con todo nuestro poder tirado por el suelo y en manos de "no sé quién".

El primer paso es asumirlo: soy una adicta. Soy una dependiente emocional. No sé ser feliz conmigo misma. Porque **no se puede Ver lo que se está negando.** No se puede comprender lo que se está ocultando y rechazando. Porque para Comprenderlo tienes que Sentirlo. Para darte cuenta de la mentira que te han contado y te cuentas.

Lo que sientes cuando te subes a una montaña rusa, no es felicidad.

Lo que sientes cuando bebes alcohol, no es felicidad.

Lo que sientes cuando te halagan, no es felicidad.

Lo que sientes cuando estás enamorada, no es felicidad.

Es química. Es un subidón emocional momentáneo. Que tal como viene, se va. Y cuando se va, aparece el vacío, la soledad que somos incapaces de sostener. De atravesar. Y vamos, de nuevo, en busca y captura de esa química que nos anestesia. Para NO SENTIR lo que es necesario sentir para COMPRENDERLO.

¿Sabes? No necesitas a nadie que te ame para ser feliz. Es otra mentira más. Sólo necesitas Amar. Pero sólo podrás Amar de verdad (en libertad) cuando tú seas libre.

¿Y cómo vas a ser libre si CREES que dependes de "lo que sea" para ser feliz?

ÉXITO ES HACER LO QUE SIENTE TU CORAZÓN

¿Eliges con el Corazón o con la razón? ¿Eliges porque sientes que eso es lo que quieres o porque eso es lo que quieren los demás?

Si pretendes alcanzar Éxito siguiendo la opinión de los otros, nunca lo obtendrás. Al menos el concepto de Éxito que tengo yo. El Vital. El que te hace feliz y estar en paz contigo misma. El de escucharte, elegirte. El de confiar en ti. El de apostar por ti.

Tener muchos seguidores no es Éxito.

La enorme cantidad de me gustas y comentarios en tus redes sociales no es Éxito.

Los nº1 no es Éxito.

Las medallas y premios no es Éxito.

La cola de personas que acude a tus clases, a tus talleres, a tu consulta, que compren tus libros, tus canciones, tu "lo que sea" no es Éxito.

Las cientos de m2 que mide tu casa no es éxito.

Tener los bolsillos a rebosar no es éxito.

La gran cantidad de amigos, amantes y parejas que tienes no es éxito.

Tener la agenda repleta de Haceres no es éxito.

Hay miles de personas que tienen todo eso y son infelices. Y están llenas de adicciones. De ansiedad. De vacío. De soledad. Porque han perseguido el éxito mundano, social, material, profesional, económico, relacional, el más superficial creyendo que eso era el Éxito. Y se han perdido por el Camino. Y se han abandonado. Y se han olvidado de ellos mismos. Para complacer a la sociedad. A su ego. A los demás.

Y esto no significa que obtener todo eso sea incompatible con el Éxito profundo. Significa que elijas el camino que elijas, allá donde te lleve la Vida, NO TE OLVIDES de preguntarte en cada momento:

¿Es esto lo que quiero? ¿Para qué lo hago? ¿Es mi inseguridad, mi miedo, mi carencia, mi falta de confianza la que está eligiendo o es mi Corazón?

Puedes escuchar a todo el mundo, pero recuerda que **LA RESPUESTA siempre está en ti**. Y ya la tienes, pero te cuesta escucharla por todo el ruido mental.

Para. Apártate del exterior. Tómate tiempo para reflexionar. Para ti. Y SIÉNTETE. **Sé honesta contigo misma. Con lo que de VERDAD sientes**, no con lo que te gustaría sentir. O no sentir.

Y desde ahí, ELIGE lo que quieras.

EL JUICIO INDICA INSEGURIDAD

Cada vez que estés criticando o juzgando a alguien ten por seguro que en ese momento la inseguridad se ha adueñado de ti y tu Poder se ha ido a tomar viento.

¿De qué tienes miedo? es la pregunta que debes hacerte en ese momento. Y si eres honesta, si eres humilde, lo verás muy claro. Y sólo viéndolo podrás descubrir que esa inseguridad que proyectas en el otro a través del juicio no es real. Proviene de un pensamiento que te estás creyendo TÚ.

Las personas más juiciosas con los demás son aquellas que se juzgan más a ellas mismas. Son las que se tratan peor. Y lo sé porque yo era así, aunque no me daba cuenta.

Lo que es dentro es fuera SIEMPRE y en TODO.

Si te encuentras con alguien que no hace más que criticar al otro, ten la certeza de que es una persona que sufre mucho. Y lo hace por cómo se ve a ella misma. Por cómo se trata. Por lo poco que se valora. Por la poca confianza que se tiene en el fondo.

Porque alguien que se ama, que se acepta, no tiene ninguna necesidad de proyectar rabia, envidia, en los demás. Se dedica a hacer su trabajo lo mejor que puede y sabe. Se dedica a SER lo que es. Se dedica a mirarse al espejo en lugar de señalar la paja del ojo ajeno. Se dedica a Brillar sin la necesidad de apagar el brillo de los demás o de que brillen menos que ella.

La frecuencia vibratoria del juicio y de la crítica es muy densa. Te contrae. Te oscurece. Te enferma. Y si sabes escuchar tu cuerpo, sentirás un dolor interno que es el que te indica que "por ahí no es".

Es imposible que seas feliz si te estás juzgando constantemente. Si eres estricta contigo. Hay muy poco amor ahí de ti hacia ti. Y nadie va a poder dártelo porque cambiar esa forma de hablarte tan dura depende de ti.

Deja de mirar Fuera y vuelve tu mirada hacia Dentro. Es ahí donde está todo lo que anhelas. Los demás sólo te activan los lugares internos en los que no te amas.

Deja que el otro sea como es. **Respeta su LIBERTAD, su Camino, su procedo y OCÚPATE de ti.** Ésa es tu única responsabilidad si quieres SER en Paz.

¡No necesitas demostrarle nada a nadie!

LOS “POR SI ACASO” ESTÁN LLENOS DE MIEDO

Tus CREENCIAS son las que te hacen vibrar en una energía o en otra: en miedo o en amor. Y esa vibración, esa frecuencia que emanas, es la que "capta" la Vida, el Universo, y es lo que te muestra a través de las experiencias que tienes. A través de todas las personas y circunstancias que llegan a ti.

Porque lo que es Dentro es Fuera.

Porque el exterior no es más que un espejo del interior.

Porque lo que atraemos es aquello que tiene una frecuencia similar a la nuestra.

La frecuencia de cada uno es la CAUSA. Lo que vemos, lo que experimentamos es el EFECTO.

Si quieres cambiar tu vida, si quieres cambiar lo que Recibes, cambia tu frecuencia. Cambia tus CREENCIAS, que son las que te hacen SENTIR lo que sientes.

Es el SENTIMIENTO, la emoción, lo que marca tu frecuencia.

Cuanto más consciente eres, cuanto más te escuchas y te observas, más puedes DARTE CUENTA de la cantidad de creencias basadas en el miedo que tenemos. Y ESO es la señal que estamos DANDO a la Vida, al Universo. Y esa señal de miedo es con la que sintonizaremos y la que vendrá a nosotros de vuelta.

Nosotros somos los RESPONSABLES de TODA nuestra vida. Haz lo que te hace feliz, lo que te gusta. Pon tu foco, tu atención, tu palabra, en lo que quieres. En lo positivo. En el amor. Porque si estás constantemente hablando de lo que te da miedo, de lo que no quieres, de lo que no te gusta, de la violencia, de la enfermedad, de la injusticia, del mal, de la oscuridad..., eso será en lo que vibres porque será lo que estás sintiendo en ese momento. Y eso es lo que la vida te mostrará. No para castigarte ni porque te lo merezcas ni porque eres mala persona ni porque tienes que sanar nada. SIMPLEMENTE porque es la energía que TÚ estás proyectando, sintiendo y es la que recibes como ECO. Ya está. No hay más razones.

Y recuerda que todos esos miedos, todos esos "por si acaso", todas tus creencias temerosas, toda tu vibración y frecuencia, se la estás traspasando a los que te rodean. A tus hijos.

Cambia tu sistema de pensamiento y todo cambiará.

ACEPTAR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO

El Amor es la fuerza más poderosa que existe. Para sanar, para cambiarte a ti y para cambiar al Mundo.

Amar es abrazar lo que existe, lo que sucede, lo que piensas, lo que sientes. Es acogerlo, es darle la bienvenida, es abrirle las puertas.

El Amor es la frecuencia más alta de vibración y de Él derivan una serie de emociones que nos indican que estamos en su Camino: gratitud, alegría, pasión, entusiasmo, satisfacción, compasión, serenidad, positividad, paz, felicidad.

Es nuestra Esencia. Nuestro estado natural. Es lo que Somos. Pero hemos llenado la mente de creencias que nos limitan. De ideas bañadas de miedo que nos hacen sentir emociones de baja frecuencia que nos alejan de Él: ira, irritación, aburrimiento, preocupación, decepción, crítica, odio, envidia, culpa, desesperación, juicio, rechazo, ansiedad, tristeza, depresión.

Si estás sintiendo una de esas emociones es porque tu mente, en ese momento, está teniendo una idea limitante, una historia falsa, negativa. Y esa idea va acompañada de sentirte mal.

No se trata de juzgar las emociones, sino de Comprender por qué no nos sentimos bien, que tendría que ser lo normal, lo habitual.

Comprender para poder hacer los cambios que necesitamos, no para juzgarnos.

Un pensamiento, una idea, que no das por certeza no tiene ningún poder. No te hace sentir nada. Sólo es como una nube que ves pasar.

Son las ideas a las que te aferras las que te provocan una emoción que es la que impacta en tu salud física y psicológica.

Lo que experimentas fuera es un reflejo de lo que sientes dentro de ti, no al revés.

Si estás llena de miedos, si esa emoción (y sus derivadas) es la que predomina en tu día a día, serán experiencias que te hagan sentir eso lo

que la Vida te mostrará. Y lo hará porque es en lo que estás vibrando la mayoría del tiempo. Porque atraes lo similar, como un imán.

La Aceptación de lo que ES en cada instante es el primer paso para transformar tu frecuencia.

Desde el rechazo y la lucha lo que logras es sufrimiento y alejarte de la felicidad.

NO ERES LAS NUBES, ERES EL CIELO

Tú y todo y todos somos Felicidad, Amor, Paz. Lo que nos impide sentir lo que Somos es creer que somos lo que no somos e identificarnos con ello.

¿Y qué es lo que NO somos? El cuerpo, la mente, los pensamientos, las emociones, las ideas que tenemos sobre nosotros.

Todo eso viene y va. Aparece y desaparece. Cambia constantemente. Pero tú sigues SIENDO.

Desde que nacimos nos han estado repitiendo constantemente: "tú eres esto, te llamas así y eres de esta manera"

Y nos lo hemos creído. Y nos lo seguimos repitiendo a nosotros mismos. Y hemos construido un personaje, una identidad (llamada ego), con la que nos identificamos y que damos por certeza. Que damos por "mi Verdad". Y es la que nos guía, la que marca nuestros pasos, nuestras decisiones, nuestros pensamientos, nuestras emociones.

Y es la que nos hace sufrir porque es falsa. Porque esa idea/creencia nos hace SEPARARNOS de la Vida, de lo que SOMOS en realidad: paz, amor, alegría, felicidad.

¿Qué es lo que permanece cuando todo cambia? ¿Qué es lo que siempre ES y está?

Observa(te), escucha(te) y descúbrelo por ti misma.

DATE CUENTA de lo que NO eres para VER, para apreciar, lo que SÍ eres.

El Viaje es hacia aDentro. Todo está en TI.

La pregunta no es "cómo cambio el mundo para que éste me haga feliz" ni "cómo me cambio a mí para ser mi mejor versión".

La pregunta a responder es:

¿QUIÉN SOY?

Hasta que no averigües LO que eres de verdad, hasta que no lo percibas, hasta que no tengas esa claridad, no podrás SER ni Sentirte LIBRE.

No puedes SER, manifestar, transmitir, reflejar, el CIELO que eres si te crees que eres las nubes (negras o blancas) que aparecen en ÉL.

SI HAY OBLIGACIÓN, NO PUEDE HABER PAZ

No somos conscientes de la cantidad de "deberías" que hay en nuestra mente. En nuestros pensamientos. En nuestras creencias.

Están todos sumergidos en nuestro subconsciente y nos dejamos llevar por ellos como si fuésemos sus marionetas. De ahí la importancia de observarse, de investigarse, de cuestionarse. Porque allá donde hay una obligación, no hay amor.

Y Amor es lo que Somos en Esencia.

Debería estar más delgada, más tonificada, más gorda, dejar de fumar, tener menos arrugas, un trabajo que me apasione, una pareja, hijos, infinidad de amigos, una casa propia, más seguidores, más emociones positivas, fantasear menos, no enfadarme, no sentirme vulnerable, más valiente, más amable, menos juiciosa, más buena persona, más abundante, más espiritual, más consciente, más despierto, más iluminado.

Da igual el qué. La cuestión es que esos "deberías" surgen de la creencia de que sin eso (material, relacional o estado emocional) no soy nada, no valgo nada, no merezco nada, no puedo ser feliz. Y son falsos. Son ideas que se nos han ido metiendo en el subconsciente desde que nacimos. Cada uno las suyas y en su "forma".

Si te paras un momento, podrás sentir el dolor interno que hay en ese lugar. Cómo te contraes cuando sientes que "tienes que" ser, hacer o tener lo que sea para SER digna de SER.

Y eso no significa que dejes de actuar si sientes que es necesario cambiar algo por salud, por bienestar. Pero DESDE AHÍ sólo habrá sufrimiento, esfuerzo, lucha, pelea. Porque no será una decisión desde la LIBERTAD, sino desde la exigencia, desde la auto imposición. Y por mucha voluntad, disciplina e intención que tengas, no funcionará.

Se trata PRIMERO de permitirte sentir, cuando se presenten, todas esas obligaciones que te cuelgas, sin rechazarlas. Abrazarlas, acogerlas, aceptarlas con todas las emociones y sentimientos que surgen de ellas. **Y SEGUNDO, soltarlas.** Dejarlas ir. No "tienes que" demostrar nada. YA eres perfecto siempre.

Y será DESDE ese lugar de Amor, de Libertad, desde donde podrás decidir con Paz.

VIVIR SIN LA IDEA DE CÓMO TIENE QUE SER LA VIDA

Las ideas, creencias, sobre cómo tenemos que ser nosotros, los demás, la vida, nos limitan porque nosotros somos CAMBIO constante. Y el hecho de creer que "tengo que" ser así o asá me llena de resistencias y me aleja de la Libertad que Soy.

Nacemos puros, transparentes, espontáneos, VACÍOS de nombres, de conceptos, de lo que es o no correcto. Y con el paso del tiempo nos colgamos etiquetamos, ideologías, creencias. Y pasamos a aferrarnos a las historias que nos han contado y contamos. Y dejamos de ser libres para pasar a ser esclavos de nuestros "tendrías" y "deberías".

¿Cómo sería tu Vida si no creyeses que la TIENES QUE vivir de una cierta manera? ¿Cómo te sentirías si fueses constantemente una página en blanco que colorear como sientas en cada instante en lugar de una página YA pintada con ciertos colores que CREES que son con los que tienes que SIEMPRE caminar?

Sufrimos porque nos resistimos al cambio. Y nos resistimos porque nos hemos creído que necesitamos interpretar un tipo de rol para ser dignos de amar y del amor. Que necesitamos demostrar que valemos, que merecemos.

Pero es que la eternidad, lo infinito, lo ilimitado, no puede contenerse en un envase. No puede encerrarse en un recipiente. Y eso es lo que hacemos. Encerrar lo que no puede ser encerrado en una personalidad, en una creencia, en una ideología que por muy espiritual que sea, te encorseta el Corazón de la misma manera.

Te llenas de Amor cuando amas, no cuando eres amado. Porque cuando amas estás SIENDO amor, independientemente de que ese "amor" no sea correspondido.

Nos hemos creído que, si no recibimos amor, estaremos carentes de él. Pero esta idea se basa en la creencia de que tú no eres YA el Amor que tanto buscas FUERA. Nos hemos creído que AQUELLO que amamos es lo que nos hace sentir amor, cuando somos nosotros mismos los que somos el amor que ama a AQUELLO que ama.

Y si eres Amor, ¿cómo vas a estar vacío de Él?

No lo sientes porque no sabes "quién" eres. Porque **te has creído que eres el recipiente.**

VIDA OCURRIENDO POR SÍ MISMA

La Vida no te está sucediendo a "ti" porque "ti" no existe. Aquello que sientes que eres es la Vida misma en su Totalidad. Es el Océano entero, no una ola en particular.

Y el "yo", la personalidad, el ego, con el que se produce la identificación no es más que un pensamiento que nos creemos que es real. Y un pensamiento no es más que una nube en el Cielo que viene y va.

No puedes dejar de pensar, primero porque **no hay un "alguien" dentro de ti que pueda hacer o dejar de hacer algo**. Y segundo, porque "el pensar" sucede igual que "el respirar", independientemente de el "yo" que crees que eres (y que no existe porque es una falsa percepción de una serie de pensamientos).

Lo que está ocurriendo (pensamientos, emociones, sensaciones, experiencias) le está ocurriendo a Nadie. Es la Vida misma SIENDO. Es una explosión de Existencia que sucede en cada instante como UNO, no como partes separadas.

Sólo existe ese UNO, esa Totalidad, ese Absoluto (llámalo como quieras) adquiriendo diferentes "formas" que no están separadas entre sí, aunque así se perciba.

Las olas no están separadas del Mar, SON el Mar bailándose en diferentes ritmos. Es el silencio sonando y la quietud moviéndose. El Todo y la Nada, el Cielo y la Tierra, la dualidad y la no-dualidad siendo a la vez.

El "yo" que no es real pretende escapar de algunas formas de Vida, separarse de ella, porque no le gustan, las rechaza y las juzga. Es como si el Océano quisiera escapar del agua porque le incomoda su frialdad.

No podemos escapar de la Vida porque SOMOS esa misma Vida de la que queremos separarnos. Y al pretender hacerlo de mil y una maneras (las espirituales incluidas), nos frustramos, sufrimos porque no es posible.

La Vida no tiene respuestas, propósitos, destino, karmas, dharmas, deudas, lugares a alcanzar, estados de consciencia que lograr. Sólo hay

Vida surgiendo, no "alguien" que viva la Vida. No "alguien o algo" que TENGA QUE llegar a algún sitio.

Ya SOMOS/estamos donde anhelamos SER/estar, pero no lo "vemos" porque nos CREEMOS ser lo que no somos.

LO EXTRAORDINARIO QUE ES LO COTIDIANO

Queremos tener experiencias extraordinarias, extáticas, fuera de lo común, porque dejamos de Ver la Belleza de lo cotidiano.

El cantar de los pájaros, un amanecer, la risa de un bebé, un paseo por el mar, el olor a montaña, la ayuda mutua entre desconocidos, un abrazo, un escuchar, el mero hecho de estar vivos y de poder experimentar los olores, los sabores, el tacto, las visiones, el placer, la ternura, la alegría, el amor. O todas las emociones más incómodas, pero que podemos sentir porque ¡estamos vivos!

Buscamos un futuro mejor sin darnos cuenta de que lo mejor ya está en lo cotidiano, en la sencillez. De que son nuestras historias mentales, la identificación con el relato mental de "mañana lo lograré", el que no nos permite apreciarlo y nos nubla lo extraOrdinario que es lo que AHORA está sucediendo.

Tus pensamientos son sólo eso: pensamientos. No son certezas. Son imágenes que aparecen de manera automática como si fuesen una película que estamos viendo. Y nos hacen sufrir no porque aparezcan sino porque nos los CREEMOS. Y al creérnoslos, guían nuestra vida.

Es cuestión de Verlos tal y como son: como meras nubes que vienen y van. y que no tienen ninguna importancia más.

LO ÚNICO QUE EXISTE ES ESTE MOMENTO

¿Qué es una historia mental? Una sucesión de pensamientos, de imágenes, que se enlazan de manera automática y PARECE que tengan tiempo: pasado o futuro.

No las controlamos. **Surgen de manera espontánea. ¿De dónde? No se sabe. Es un misterio. Lo que llamamos Mente no es más que esos pensamientos.**

Y aparecen decenas de pensamientos relacionados con un mañana mejor, un estado emocional mejor, un trabajo mejor, una pareja mejor, una personalidad mejor, un mundo mejor.

Y también otros tantos que hemos etiquetado como "recuerdos" que hablan de experiencias que aparentemente nos sucedieron. Y digo aparentemente porque no nos están sucediendo AHORA. Porque lo único que sabemos es que surgen unos pensamientos que cuentan una historia, una película del "ayer".

Pero tanto el ayer como el mañana no están Aquí. No es que lo que cuenten sea real o irreal, es que NO IMPORTA porque no "es lo que es". No son hechos AHORA y el AHORA es lo único que existe porque sólo existe el Presente.

La cuestión es que **se produce una identificación con esos relatos mentales, esos pensamientos, y hacemos de una película mental, un hecho actual.**

Es como si nos creyésemos que una película que estamos viendo desde el sofá está ocurriendo y nosotros somos el protagonista. Lo único que cambia es que esa película se está proyectando en una pantalla "mental".

Siempre estamos Presentes porque sólo existe el Presente. Lo único que pasa es que se produce una identificación con el contenido de ese Presente del que se está siendo, a su vez y de manera simultánea, Consciente.

¿Consciente por "qué o quién"? ¡Por nadie ni nada! Sólo es consciencia del contenido que aparece en el "espacio".

Y consciencia y contenido de la Consciencia es la Vida, la Unidad, el Absoluto, la Totalidad, Dios.

Da igual la "calidad" del contenido: luz, oscuridad, bien, mal, tristeza, alegría, pensamiento, guerra, paz. TODO es "lo que hay" ahora. Ni mejor ni peor. TODO es la Unidad.

VER LO QUE YA ES SIEMPRE

Lo que anhelas alcanzar es lo que YA eres. Es lo que ya ES en cada instante. Es la Vida misma siendo consciente de sí misma y manifestándose de diferentes formas. Todas perfectas. Todas divinas.

No hay nada que sea mejor o peor porque TODO es Vida. Todo es Dios.

Lo que llamas "yo" ya es perfecto tal y como es. Con todas sus peculiaridades. Con todos sus sonidos. Con todos sus ritmos. Con todas sus afinaciones. Y todas sus salidas de tono.

No tienes que arreglarte nada ni llegar a ser nada mejor. Ni más bueno, ni más puro, ni más honesto, ni más espiritual, ni más amoroso, ni más ni menos "nada".

La forma en la que la Vida ES a través de "ti" es YA "como tiene que ser", aunque te hayas CREÍDO que debes ser o tener más o menos de esto o de aquello.

La IDEA de alcanzar la perfección, la iluminación, la riqueza, el éxito, la paz interior, la grandeza, la felicidad, la mejor versión... no son más que eso: ideas, relatos mentales, historias, zanahorias..., que nos alejan de lo que YA es constantemente. De lo que YA somos, seamos como seamos. Pensemos como pensemos. Sintamos como sintamos.

Y es ese alejamiento, esa ceguera, ese mirar hacia un mañana/lugar "mejor" que no existe AHORA, el que nos hace sentir la carencia, la ausencia, el "no estoy en casa". Una carencia que también es Perfecta porque también es otra forma en la que la Vida Es.

Lo que buscamos es lo que somos. Y lo que somos lo encontramos en lo que AHORA somos y ES todo y todos: presencia, consciencia, Vida.

Da igual el contenido. Da igual si es en forma de luz o de oscuridad.

No se trata de convertirse en "lo que sea" sino de VER, de darse cuenta, de que YA lo somos, independientemente de la forma que adoptemos.

Se trata de VER que eres la Vida misma viviéndose de diferentes maneras, no de "alguien" individual y separado del resto de la Vida que está viviendo una vida particular (aunque así se perciba).

La ola no es diferente al Océano ni tiene que alcanzar la Luz del Océano.
La ola es YA el mismo Océano (Hogar) al que pretende "regresar".

VOLVER A CONFIAR EN EL AMOR

¿Te imaginas una Vida sin Amor? ¿Sin amar? Yo sí. Fui de esas que se metió en un caparazón y dijo ¡basta ya! De las que le echó la culpa al Amor del sufrimiento que padeció. De las roturas de Corazón en mil pedazos. De los abandonos. De las traiciones. De los "me voy".

Pero ¿sabes una cosa? Por muy lejos que huyas, por muchos muros que levantes, no puedes huir de Él.

La Vida sin Amor, sin amar, es fría. Por mucho que tengas, por mucho que logres, siempre sentirás que te falta algo. Y no me refiero a tener una pareja. Me refiero a algo mucho más profundo y, a la vez, más cercano. Más íntimo. Más global.

Porque **el Amor es nuestra Esencia. Es nuestra Naturaleza.** Y disfrazarnos de otra cosa es dejar de ser lo que somos. Es cortarnos por la mitad.

Yo soy de esas que, por no volver a sufrir, quiso cambiarse la "piel" por otra más distante. Más insensible. Más invulnerable. Pero no sirvió. Porque el Amor siempre encontraba una fisura por la que colarse. A través de otros corazones. De otras miradas. A través de la música. A través de la belleza de un amanecer. A través de una película. A través de la danza. O a través de la ternura de un bebé.

Es imposible dejar de ser lo que somos porque estamos rodeados de Ello. Porque TODO es Ello. Y estamos chocando con nosotros mismos constantemente. Y por mucho que nos olvidemos de lo increíble que es el Amor y amar, la Vida nos lo recuerda de mil y una maneras.

CREÍ que fue el Amor lo que me desgarró, pero el Amor sólo ama. Sólo da, no arrebató. Fue el miedo, fue la ignorancia, fue el "CREER QUE" lo que me hizo sufrir.

Necesitamos amar para sentirnos completos. Llenos. Y no se trata de "amar a todo el mundo porque soy amor". Eso es una creencia. Una idea espiritual que puede resultar muy ficticia e irreal. Se trata de amar a quien amamos. De ESTAR. De acompañar. De cuidar.

Y esto que resulta muy obvio, puede darte pavor cuando "has sufrido por amor".

Volver a confiar. Abrirse de nuevo. Con todas sus imperfecciones. Con todas sus contradicciones. **QUEDÁNDOTE allá donde Amas.**

NO TIENES QUE DEMOSTRAR NADA

Cada uno tiene una personalidad distinta. Ni mejor ni peor. Algunos nos llevamos mejor con la soledad que con las relaciones sociales. Y otros, a la inversa. Todo está bien. No hay que ser de ninguna manera en concreto. No hay que ser como la mayoría.

Respétate tal y como eres, como sientes, en cada instante. Da igual lo que opinen los demás. Lo que importa es lo que hagas tú contigo.

Si necesitas parar, PARA.

Si necesitas cambiar, CAMBIA.

Escúchate. ¿Qué quieres AHORA? No ayer ni mañana. Ahora. **¿Qué necesitas en este momento?**

A veces, nos sentiremos inseguros. Agotados. Exhaustos. Sin saber qué hacer ni a dónde ir. Y eso está bien. No hay que estar siempre en lo alto de la ola. Eso no es real. Nos hace replantearnos nuestra vida. Preguntarnos si estamos donde queremos estar AHORA. Centrarnos. Recolocarnos.

Esas incomodidades, esos "sentirnos mal", son las señales que nos envía el cuerpo para que nos miremos un poquito y podamos VERnos con claridad. Sin automatismos. Sin las prisas que nos nublan la vista. Para darnos cuenta de qué estamos haciendo porque lo sentimos de verdad, porque lo disfrutamos, y qué estamos haciendo porque nos sentimos (consciente o inconscientemente) obligados a ello.

Lo que hoy es un SÍ, mañana puede ser un NO. Con un trabajo, una afición, una amistad, una pareja, un hábito. Da igual el qué.

La Vida es cambio constante. Y el miedo a dejar atrás lo conocido, el miedo a la incertidumbre puede hacer que nos estanquemos. Que nos quedemos en "lugares" que, en lugar de hacernos sonreír, nos apagan.

No tienes que demostrar nada. Es importante el compromiso con los demás, pero más aún el que tienes contigo mismo. Porque si para contentar al mundo tienes que abandonarte a ti, entonces nunca podrá sentirte feliz.

Tus necesidades importan igual que las de los demás. No te eches a un lado. No te dejes para el final.

NO TE OLVIDES DE TI.

NO PUEDES PROTEGERTE DE LA VIDA

Si nos protegemos es porque tenemos miedo. Miedo de volver a pasar por experiencias similares por las que sufrimos en el pasado.

Desde que nacemos, nos enseñan a buscar el placer y evitar el dolor. Nos educan para CREER que hay emociones positivas y emociones negativas. Que lo mejor siempre está por venir (futuro). Que la vida es peligrosa. Que hay que desconfiar de las personas.

Y, poco a poco, todas esas creencias se nos van instaurando en la piel. Y son las que nos impiden caminar con libertad, ser amados y amar.

Pero ¿te las has cuestionado alguna vez? ¿Son verdad?

Las emociones no tienen etiquetas. No son buenas ni malas. Son energía que puede resultarnos cómoda o incómoda. Son nubes, blancas o negras, que aparecen en el Cielo y que vienen y van. No permanecen. No son estáticas. No son eternas. Nada lo es...

Pero cuando las tememos, cuando intentamos eliminarlas, evitarlas, cambiarlas, lo que hacemos es darles más "tiempo" para que se queden en nosotros. Es como si fueran fuego al que le estamos echando leña de esa manera.

Si simplemente las SIENTES en el momento en el que se presentan, se van al poco rato. Porque el Viento de la Vida que está siempre soplando, se las acaba llevando.

No pasa nada por sentir tristeza, ira, celos, asco, frustración, impotencia, vacío, soledad, miedo, inseguridad. No hay nada negativo en ello ni en ti. Sólo es energía circulando en nosotros. Sólo son emociones que experimentamos. Nada más.

Pero como nos han repetido que "hay que sentir siempre bien", "si sientes esta emoción es que algo te pasa y hay que arreglarlo", pues nos CREEMOS que, si no hace Sol, la Vida no vale la pena. Y nos juzgamos, condenamos y castigamos a nosotros mismos por no ser y sentirnos perfectos.

¡Pero es que **SENTIR es lo normal, lo humano, lo natural!**

No somos robots. Somos ¡pura Vida! Vida que se manifiesta de muchas formas: tristeza, alegría, placer, dolor, salud, enfermedad, frío, calor. Todas perfectas ya. Todas VIDA.

¿Qué sentido tiene SER Vida y pasarnos la Vida protegiéndonos de la Vida...?

NO TE APAGUES PARA QUE LOS DEMÁS TE ACEPTEN

Todos nacemos empoderados porque somos Poder. Pero podemos meterlo en un cajón si nos CREEMOS que así nos amarán.

¿Te imaginas tener que apagar tu luz, tu brillo, tu Esencia, para que los demás te acepten...?

Pues eso es lo que hacemos, consciente o inconscientemente. Bajamos la mirada, la voz, para que los que CREEN también estar ciegos y afónicos... no se sientan mal. No se sientan infra"lo que sea".

Creemos que, echándonos a un lado, que dejando de ser nosotros mismos, somos buenas personas, compasivos, empáticos. Pero resulta que reaccionar de esa manera no ayuda a nadie. Porque si todos hacemos lo mismo, **si todos nos apagamos "por el otro", ¿en qué se convierte el Mundo? En absoluta oscuridad.**

Quien está empoderado no teme el empoderamiento ajeno. Al revés. Puede sostenerlo. No lo ve como una amenaza. No le da miedo. Te empuja para que saques a la Luz todo tu potencial. Para que brilles. Porque es así como irradiarás seguridad, alegría, sensibilidad. Por es así como sentirás felicidad.

No hay ninguna necesidad de que el resto de las personas no brille para que yo pueda hacerlo.

Cada uno es responsable de sí mismo, de sus creencias y de lo que hace con ellas.

No permitas que el miedo de los demás te arrastre hacia un lugar que no te pertenece. Hacia una forma de ser que no tiene nada que ver contigo.

Lo que opinen, crean o juzguen los otros, el mundo, "quién sea", es cosa suya.

Que tú les des importancia y te escondas por ello, es cosa tuya. Es únicamente responsabilidad tuya.

Es tu miedo al qué dirán, al rechazo, a no ser aceptado, el que hace que te apagues, no los demás. No les culpes por ello.

Y es TU decisión lo que haces con ese miedo.

O lo afrontas o sigues escondida.

O levantas la cabeza, la voz, o te metes de nuevo en un cajón.

Si nadie te VE, no hay posibilidad de sufrir un rechazo o un abandono.

Pero tampoco de ser amada. Porque a quien amarán no será a ti, sino al personaje que te has creado para que te amen.

Elige rodearte de quien no tema tu Poder. Y **empieza por no temerte tú a ti.**

LAS CREENCIAS NO SON LO IMPORTANTE

La Consciencia simplemente "es consciente de". No analiza, no interpreta, no pretende cambiar nada, no CREE.

Trabajar las creencias puede dar cierto alivio temporal, pero es una herramienta-rama. No es la raíz. No es el "final". Y si te quedas atrapado en el "me tengo que trabajar", "tengo que evolucionar", "tengo que ser más consciente", lo único que lograrás será darte vueltas sobre ti mismo. Será entrar en el juego de la mente. En su trampa.

Las creencias son pensamientos que nos creemos. Y da igual del color que las tiñas (limitantes, poderosas, terrenales, espirituales, buenas, malas) porque siguen siendo pensamientos.

Poner toda tu energía, tu foco, tu atención en ellas es una distracción más para no VER que no tienen ninguna relevancia. Que no dicen nada de ti porque LO que eres no es esa persona, ese alguien, ese yo que crees que está lleno de creencias.

La pregunta a responder es:

¿QUIÉN SOY? (no es un quién)

Mientras no lo sepas, mientras sigas identificado con ese "yo", por muy consciente y espiritual que lo vistas, seguirás atrapado en las nubes negras o blancas que tal como vienen, se van. Pretenderás cambiar una nube negra por otra blanca y quizás te sirva para calmarte durante un tiempo, pero luego vendrá otra creencia más con la que te identificarás.

Es como ponerte una máscara y creer que eres esa máscara. E intentas "espiritualizar, iluminar, conscienciar, mejorar" la máscara porque CREES que así serás más libre. Pero de lo que no te das cuenta es de que ¡no eres la máscara! Así que por muy bonita que sea, seguirás sintiendo que "falta algo". Y lo que falta es VER que eres la desnudez, no la vestimenta que llevas puesta.

Cuando "comprendes" QUÉ eres, se produce una desidentificación de ese "yo". Y aunque sigues teniendo tus gustos, tus aficiones, tus particularidades, dejas de darle importancia a todas esas creencias, programas, pensamientos, emociones que aparecen porque SABES que no la tienen. Te son indiferentes.

La Mirada no está puesta en "qué creencias tengo" sino en "quién" tiene esas creencias.