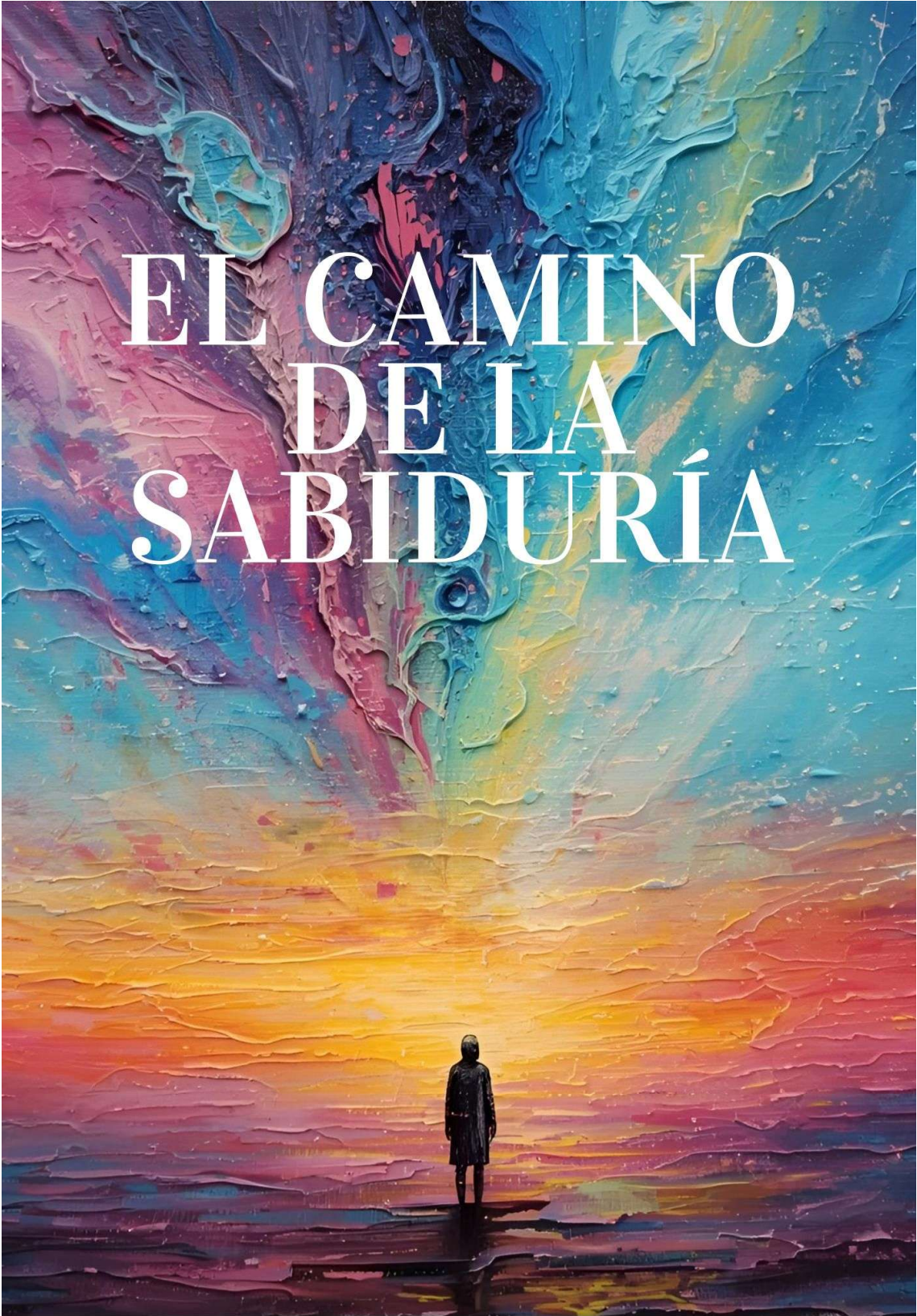


An abstract painting with a textured, impasto style. The upper half features swirling, layered colors of blue, teal, and purple. The lower half transitions into a vibrant sunset or sunrise palette of orange, yellow, and red. A small, dark silhouette of a person stands on a dark, reflective surface at the bottom center, looking towards the horizon. The title 'EL CAMINO DE LA SABIDURÍA' is written in large, white, serif capital letters across the middle of the image.

EL CAMINO DE LA SABIDURÍA

Emma María Vázquez Pérez

A solid dark horizontal bar at the bottom of the page.

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

www.emvp.es

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

Emma María Vázquez Pérez, 2023

ÍNDICE

LA SABIDURÍA ES UN CAMINO.....	5
ENCONTRAR LA PAZ EN LA CALMA.....	7
ENFOCARSE EN LOS PÉTALOS.....	8
LA VIDA NO ES PLANA	10
ESCUCHAR PARA COMPRENDER	12
ESTAR EN PAZ CON LA REALIDAD	14
DESEAR LO QUE YA SE POSEE	16
LA COMPARACIÓN NOS SEPARA	18
LA VERDAD MENOS MENTIRA.....	19
ESTO TAMBIÉN PASARÁ	21
LA CLAVE ES DEJAR DE HACER.....	23
EL HOGAR ESTÁ DENTRO.....	26
LA VIDA YA TE ESTÁ SUCEDIENDO	29
CUANDO EL DOLOR Y EL AMOR SE ENCUENTRAN	32
NADA ES PERMANENTE.....	36
TODA RELACIÓN IMPLICA UN RETO	39
MORIR ANTES DE MORIR	44
LO ÚNICO QUE PUEDES HACER ES SER TÚ.....	49
SUFRIMOS CUANDO RECHAZAMOS LA REALIDAD.....	52
DEJA QUE LA VIDA SUCEDA	55
LIBERTAD ES AUSENCIA DE JUICIO.....	58
NO TE FUERCES A ENCAJAR.....	61
DEJA DE TOMARTE TAN EN SERIO	64
YA ERES LO QUE ANHELAS ALCANZAR.....	67
LA CLAVE ES LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL	70
OBSERVANDO EL CAOS INTERNO	72
COMO SI UNA PLUMA TE ACARICIARA	76

LA VIDA SOLAMENTE OCURRE.....	78
NO TIENES EL CONTROL SOBRE NADA.....	80
LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS.....	83
EL APRENDIZAJE DE LA CULPA.....	86
CUANDO LA VIDA TE CIERRA UNA PUERTA	89
TODO LO EXPERIMENTADO ES PERFECTO	92
NO PODEMOS APARTARNOS DE NUESTRO CAMINO	96
SI APRENDES, NO PIERDES	99
LA VIDA ES COMO LAS OLAS DE UN OCÉANO.....	103

LA SABIDURÍA ES UN CAMINO

A veces, cuando me preguntan a qué me dedico o en qué trabajo, me resulta muy poco acertado decir que soy enfermera y criminóloga porque no es el PARA QUÉ que yo siento.

Mi respuesta más profunda sería:

"Me dedico a disfrutar de la vida todo lo que puedo y para ello trabajo EN MÍ las 24 horas del día, los 7 días de la semana"

La Vida es mucho más de lo que percibimos. De la apariencia. De sus contextos, con sus escenarios y sus personajes. Eso tan sólo forma parte de un Juego, de un parque temático en el que hacemos lo que podemos, lo mejor que sabemos. Y en el que, con cada experiencia, con cada encuentro, con cada desencuentro..., tenemos la oportunidad de APRENDER algo.

¿Algo sobre qué? Pues si vas tirando del hilo, acabas dándote cuenta de que todo tiene que ver con el Amor. Y con Amor no me refiero al enamoramiento, sino al AMOR en toda su máxima expresión. Aprender el verdadero significado del verbo amar. Amar al prójimo, al mundo y a uno mismo.

La Sabiduría (que no tiene nada que ver con la inteligencia) no es un objetivo que puedas alcanzar y "ya lo he conseguido". La Sabiduría es un camino. Es el caminar. Es el caerse y el levantarse. Es el reír y el llorar. Es el perder. Y es el ganar.

Y no es un objetivo porque no tiene un destino final pues es infinita y eterna. Jamás puedes dejar de aprender (por muy sabio que ya seas) porque la Vida está en constante movimiento, en constante expansión. No puede ser conocida en su Absoluto nunca porque ese Absoluto no es un punto fijo e inamovible. Es ilimitada la mires por donde la mires.

¿Crees que ya lo sabes todo sobre "lo que sea"? Pues entonces es que no has aprendido nada.

Somos unos eternos aprendices. Alumnos a los que la Vida (que es la Gran Maestra) les está enseñando a Amar.

¿Cómo? Con sus placeres y sus dolores. Con sus luces y sus sombras. Con sus guerras y su paz.

No hay nada que experimentemos que sea en vano. Otra cosa es que estemos ciegos a la enseñanza que hay detrás. Y te puedo asegurar que SIEMPRE la hay.

ENCONTRAR LA PAZ EN LA CALMA

Puede resultar un tanto confuso tener que encontrar Paz cuando estás tranquilo. Cuando hay calma en tu vida y poco ruido. Pero cuando has estado una temporada con mucha acción aFuera, con mucha adrenalina en tus venas, con mucho movimiento, estímulos, emociones y sentimientos diversos..., y, de repente, el silencio es tu melodía, puede hacerse difícil quedarse quieto. No hacer nada. Porque esa adrenalina, esa energía, ese fuego sigue hirviéndote aDentro. ¿Y qué haces con él?

Puede aparecer el Vacío, la Soledad. Esa sensación de quererse comer el Mundo y no poder hacerlo porque te han cosido la boca sin pedirte permiso. De tener Sed de ¡vida! y que nada pueda saciártela. Cuando has tenido días muy intensos emocionalmente, el parón es difícil de sostener.

Todos queremos tranquilidad hasta que la tranquilidad entra por nuestra puerta sin llamar.

Y es que la Vida va por libre. No nos da lo que queremos sino lo que necesitamos. ¿Para qué? ¡Ah! La respuesta sólo nos la da el tiempo. Y este tiempo de espera, de aprendizaje, de comprensión, de visión, es otro reto más. El reto de la Paciencia. De saltar a ese Vacío que parece que nos va a engullir y descubrir que hay ahí para nosotros. El reto de ESTAR con esas otras emociones que nos invitan a la introspección. El reto de pasar de una intensidad externa a una interna (aunque interna son las dos).

No. No es fácil. La mente, en un intento de protegernos, nos empujará a huir de esa calma que tan poca calma nos aporta. Pero la cuestión SIEMPRE y en esos momentos es quedarnos con nosotros. Es atravesar la incomodidad de sentirte acelerada y caminar "hacia atrás". Y SOSTENER ese fuego que está quemando "lo que sea" (la mayoría de las veces no lo sabemos). Y permitir que todas las cenizas salgan a la luz sin reprimirlas. Sin luchar contra ellas.

En ocasiones, hay que permanecer en el "caos" para que surja la Paz.

No se trata de evitar caerse. Se trata de aprender a hacerlo. Y a caer "como es debido" sólo se aprende cayendo. Y a sentir, sintiendo.

ENFOCARSE EN LOS PÉTALOS

La mente humana tiene la tendencia a enfocarse en lo negativo. En lo malo. En lo oscuro. Y este hábito, si no es consciente, puede provocar que nos CREAMOS que TODO está lleno de espinas, de dureza, de desgracias.

La Vida es un suceder de sonrisas y de lágrimas. No podemos evitar el dolor que conlleva amar. El dolor de la pérdida. El dolor del rechazo, del abandono, de la incertidumbre vital.

Pretender ver la vida de color de rosa es igual de contraproducente que verla de negro. ¿Por qué? Porque ninguna de las dos es Real. Y la Paz habita en "lo que es", en la realidad, en la verdad, no en el "debería" ni en el "tendría" ni en el soñar.

Perdemos cuando luchamos contra lo que ha sucedido o está sucediendo. Es indiferente si ha sido justo o injusto, correcto o incorrecto, doloroso o complaciente. La paz, la felicidad, no entiende de juicios. Es objetiva, honesta, auténtica. Y respira "aquí y ahora".

El Mundo (interno y externo) no es como nos gustaría que fuese. El Mundo es "el que es". Y rechazar el Mundo "que es" implica sufrimiento. Es así de simple.

¿Quieres dejar de sufrir? Deja de luchar contra "lo que hay". Eso no significa que estés de acuerdo ni que te quedes sin hacer nada cuando tu cuerpo te pide actuar. Significa que si haces un cambio, lo harás desde un lugar interno de aceptación, de paz, no de lucha, de rabia, de violencia y de odio.

¿A qué le estás prestando atención? ¿En qué inviertes tu energía? ¿Cómo hablas y te hablas? ¿Cuidas tu mente, tu cuerpo, tu parte emocional? ¿Con quién te relacionas? ¿Qué hábitos ELIGES tener?

La Vida es maravillosa. Y sí, también puede ser muy jodida. Pero, el CÓMO la vives, CÓMO juegas tus cartas, no tiene nada que ver con ella, sino contigo.

No se trata de pelear contra la Oscuridad (interna o externa), sino de permitir que aflore la Luz. De centrarnos en la belleza de los pétalos. De poner Amor donde hay miedo, no de añadir más miedo al miedo. De

responder a las cosas malas con cosas buenas, no con venganzas que no sirven para nada.

No es la Vida, no. Es nuestro CÓMO.

LA VIDA NO ES PLANA

La Vida no es plana. No es una línea recta. Hay subidas. Hay bajadas. Hay alegrías. Hay penas. Hay sonrisas. Hay lágrimas.

En la Luz todos solemos movernos muy bien. Es fácil, ¿no? En la Oscuridad... ya os otro cantar. Aprender a sostener la tristeza, la ira, la frustración, la inseguridad, la rabia, el vacío, la soledad, sin proyectarlas en los demás, sin culpar a los demás, haciéndonos responsables de aquello que NOSOTROS sentimos, es lo complicado.

Quizás sea LA GRAN LECCIÓN de la Vida para todos. El asumir nuestras heridas. El no permitir que guíen nuestros pasos. Que oscurezcan nuestros latidos. Que tiñan de frialdad nuestra piel.

El trabajo SIEMPRE es con uno mismo. SIEMPRE es interno. SIEMPRE es hacia aDentro.

Tratas a los demás como te tratas a ti. Si no eres amable contigo, no serás amable con los demás. Si no eres compasivo contigo, no serás compasivo con los demás. Si no eres honesto contigo, no serás honesto con los demás, Si no aceptas tus sombras, tus defectos, tus heridas, no aceptarás las de los demás. Lo que no significa que te quedes en lugares que no resuenan contigo. Lo que significa que los comprendes porque te has Comprendido (integrado, no intelectualizado) antes a ti.

Una Lección que es un proceso. Una Lección donde cada uno tiene un ritmo. Un camino. Un destino. Una Lección que implica equivocarse, agotarse, rendirse, caerse, levantarse, cegarse, iluminarse.

Ningún Mar en calma hizo experto a un Marinero. Sin tormentas no puedes ser Sabio. Porque para Saber es necesario experimentar e ir más allá de la experiencia. Y sacarle su jugo. Y no quedarte enganchado a ella. A su pasado.

Allá donde no hay Paz, hay algo a "darse cuenta". Algo contra lo que estamos luchando. Algo que nos está cegando. Y tienes dos opciones:

1. Lamentarte, quejarte, victimizarte (el camino del miedo)

O

2. Aprender, renacer, mejorar (el camino del Amor)

Un adulto es aquél que se mira al Espejo (a su interior) y se OCUPA (acción) de aquello que ve y no le gusta.

Si quieres cambiar el Mundo, empieza por cambiarte a ti.

ESCUCHAR PARA COMPRENDER

Me ha costado mucho aprender a Escuchar. Y sigo en ello... Hay pocas personas que sepan hacerlo, de verdad. La mayoría, oímos, pero poco más.

Para Escuchar, debes permanecer en silencio (interno y externo). Si tu intención es tener razón, es convencer al otro de tus ideas, entonces no estás escuchando.

Escuchar implica "quitarse de en medio". Dejar a un lado todo tu personaje, con todas sus creencias, y mirar al de enfrente desnuda de ti. Implica soltar el orgullo, la prepotencia y el CREER que tú sabes más que el otro. Es decir, implica HUMILDAD. Implica empatía. Implica no interrumpir.

Es complicado porque nadie nos enseña a hacerlo. Porque nos CREEMOS que, si hay otra razón más razonable que la nuestra, va a significar que somos "tontos". Porque utilizamos el apego a nuestras ideas, a nuestras creencias, a nuestro supuesto conocimiento, para sentir que "valemos". Que somos dignos de amar...

Y resulta que la única manera de Saber es Escuchar. Porque cuando hablas, no puedes aprender nada. Cuando hablas, es a ti (con todo lo que te ha sido inculcado) a quien estás escuchando. Y ahí, en ese lugar "ombligo" poco puedes incorporar.

Escuchar para Comprender al otro, no para ser una copia de él. Escuchar no significa estar de acuerdo. No significa que tengas que cambiar de opinión. Escuchar es un acto de humanidad. De compasión. De bondad.

La mayoría de nosotros, lo único que necesitamos cuando estamos pasando un mal momento, es ser escuchados. Ser comprendidos. Sin juicios. Sin consejos (a no ser que te pregunten directamente). Sin opiniones. Sin deberías. Sin tendrías. Sin correctos. Sin incorrectos.

Es cuestión de práctica donde cada vez eres más consciente en ese instante de que NO estás escuchando y puedes rectificar.

Si todos nos Escucháramos más y juzgáramos menos (independientemente de las ideas, gustos, formas de ser, creencias de

cada uno), otro Mundo latiría. Podemos estar muy lejos en creencias, pero muy cerca en valores.

Mientras tengamos "oídos", sigamos aprendiendo a Escuchar. Es decir, a Amar.

ESTAR EN PAZ CON LA REALIDAD

¿Para qué existe la Vida? ¿Para qué existo yo? ¿Quién soy "yo"? Preguntas que desde hace muchos años son susurradas en mi oído. Respuestas que vienen y van. Que me resuenan durante un tiempo para un tiempo después dejarme de resonar.

Quizás, me he hecho demasiadas preguntas. Quizás esa necesidad de "saber" tan sólo ha sido una simple huida de lo que me estaba sucediendo. De la intensidad con la que la vida se me ha colado dentro en tantas ocasiones. De las tantas ocasiones que me ha despojado de la seguridad y me ha dejado desnuda ante la incertidumbre, el vacío, la soledad y la vulnerabilidad.

Quizás, sobren preguntas y falte una aceptación absoluta de "lo que es". Sin por qué, sin peros y sin para qué.

¿Podemos controlar lo que nos sucede? ¿Lo que pensamos? ¿Las emociones que sentimos? ¿Podemos elegir estar siempre alegres, positivos, serenos, amables, felices...?

No. Claro que no. Porque no controlamos nada, aunque nos encanta creer que sí podemos. Aunque nos encanta soñar con que lo lograremos.

Entonces, ¿de qué va todo esto? Pues va de lo que siempre ha ido: ¡de VIVIR! De Vivir sin más añadidos. Sin mandamientos. Sin pecados concebidos. Ni concedidos... Sin mejor. Sin peor. Sin correctos. Sin incorrectos. Sin "deberías". Sin "tendrías".

Porque no somos nosotros los que le sucedemos a la Vida. Es la Vida la que sucede EN nosotros.

Nos queda respirarla. Bailarla. Cantarla. Llorarla. Vomitarla. Romperla en mil pedazos y hacer de esos pedazos otra vida nueva. Que no es nueva, sino la misma, pero con otra piel vestida.

Nos queda odiarla tanto como amarla. Temerla tanto como desearla. Porque no podemos Separarnos de Ella. Porque nosotros somos Ella.

No podemos evitar lo que nos sucede, pero sí podemos aprender a estar en paz con lo que nos sucede. Un aprender que es un proceso. Un proceso que requiere de un tiempo. Un tiempo en el que estaremos tragando agua

mientras estamos aprendiendo a nadar. En el que estaremos en caos
mientras estamos aprendiendo a estar en paz.

Llorad mucho para que las penas no oscurezcan a la alegría.

DESEAR LO QUE YA SE POSEE

CREEMOS que la felicidad nos llegará cuando logremos "lo que sea":
pareja, trabajo ideal, una casa, más dinero...

CREEMOS que la felicidad nos va a venir de fuera.

CREEMOS que la felicidad está en tener.

Y seguimos sin COMPRENDER que la felicidad es un estado interno de
agradecimiento de aquello que YA poseemos (sea más o sea menos).

Seguimos sin COMPRENDER que la felicidad viene de dentro.

Y seguimos sin COMPRENDER que la felicidad se trata de SER.

¿Cómo te tratas? ¿Cómo te hablas? ¿Qué relación tienes contigo mismo?
¿Te amas tal y como eres? ¿Disfrutas de ti?

No tiene que ver con el exterior, con el mundo, con alguien en concreto.
Tiene que ver contigo. Y sólo contigo.

Y te digo por experiencia que cuando giras la mirada hacia adentro y
empiezas a Verte, a conocerte, a abrazarte en la salud y en la
enfermedad..., a ser compasiva con tus errores, con tus oscuridades, con
tus "deberías", con tus exigencias; cuando empiezas a darte el amor que
tanto buscas en "lo que sea", se abre una nueva relación, conexión,
vínculo con tu interior.

Empiezas a disfrutar de esas pequeñas grandes cosas que hacen que la
vida sea tan bella. Esas pequeñas grandes cosas que son gratis. Que no
requieren ningún esfuerzo. Ni ninguna disciplina.

Empiezas a valorar, a sentirte plena, con un paseo por la playa. Con una
ducha de agua caliente. Con dormir en una cama. Con tener un plato
sobre la mesa. Con el compartir de tus amigas. Con el amor de tu familia.
Con bailar por bailar. Con cantar por cantar.

Y, sobre todo, con ser Consciente de que ¡estás viva! Y de que, estando
viva, el disfrutar de lo que YA eres y YA tienes, depende de ti. Depende de
si estás lamentándote por el pasado y temiendo el futuro, o estás
enfocada y alegrándote por estar ahora y aquí.

Y eso no significa que no sientas tristeza, que no te enfades, que no te
equivokes. Eso no significa que dejes de sentirte insegura, vulnerable.

Eso no significa que dejes de ser humana... Significa que las emociones son vida y que también son de agradecer.

He ahí la cuestión.

LA COMPARACIÓN NOS SEPARA

Ya somos Perfectas. No hay nada que demostrar. Ni a una misma ni a los demás. No necesitamos ni el permiso ni la aprobación del Mundo para SER quienes somos. No necesitamos estar en todas partes y para todos.

¿Qué sucede cuando dejas de compararte con los hombres? ¿Con otros cuerpos? ¿Con otras mentes? ¿Con otras cuentas corrientes?

Sucede que dejamos de CREER que "deberíamos" ser más así o más asá. Sucede que dejamos de hablarnos mal. De juzgarnos. De criticarnos. De condenarnos. De castigarnos. A nosotras mismas y/o a los demás. Sucede que dejamos de luchar por ser mejores y empezamos a estar en Paz con lo que AHORA tenemos y somos. Sucede que YA nos sentimos Completas y que no hay vacíos que llenar.

HOY, mírate al Espejo y, en lugar de compararte con "lo que sea" y con "quien sea", ADMIRA tu Belleza. Así de transparente. Así de genuina. Así de salvaje. Así de intensa. Así de delicada. Así de auténtica.

La Belleza de una mujer, de un hombre, de un Ser Humano que SIEMPRE lo hace lo mejor que puede y sabe.

La Belleza de tus heridas, de tus canas, de tus grasas, de tus arrugas, de tus cicatrices, de tus miedos, de tus lágrimas, de tus vulnerabilidades, de tus luces, de tus oscuridades...

Porque todo, todos, todas... ya somos Perfectas hasta que entra en juego la comparación. Y es que el respeto empieza por uno mismo y hacia uno mismo.

Estamos buscando el Amor (aprobación, validación, aceptación) en los lugares equivocados (ajenos). Y "El lugar" es TU INTERIOR. "El lugar" eres TÚ y nada ni nadie más que TÚ.

RECUERDA:

No se trata de conseguir lo que amas, sino de amar lo que YA tienes, lo que YA Eres, lo que YA ES.

LA VERDAD MENOS MENTIRA

Las verdades que creemos tienen los días contados porque no son universales. No son absolutas. Y nada que no sea Absoluto puede ser Verdad. La cuestión es: ¿Podemos hallar la verdad absoluta? ¿Aquella que es incuestionable para todos? ¿Podemos saber de dónde venimos y hacia dónde vamos? ¿Podemos descubrir cómo surgió la Vida? Y no me refiero a la existencia del Ser Humano, sino a La Vida.

Yo creo que no. Que está fuera de nuestra capacidad de conocimiento. Podemos realizar teorías, tener opiniones, ideas..., pero tan sólo son eso. No pueden ser comprobadas. Así que llega un momento en el que los buscadores, al darnos cuenta de que la Verdad no puede ser resuelta, dejamos de buscar y empezamos a experimentar "lo que hay", sin más. Y en ese "lo que hay", en ese suceder de la Vida en este Instante, en el Ahora, encontramos lo que en realidad estábamos buscando: ¡la Vida!

Suena un poco raro, pero ésa ha sido y sigue siendo mi experiencia. **Un impulso te lleva a buscar respuestas hasta que la respuesta es que no hay respuestas.** Que la respuesta es la propia vida que has estado y estás latiendo. Ya sea en forma de sonrisas o de lágrimas. De placeres o dolores. De compañías o soledades.

Ahí, justo ahí, en toda esa experimentación, en el Caminar (no en el caminante ni en el camino) es donde habita TODO.

No hay nada que buscar sino todo por encontrar. Encontrar de ENCUENTRO. Encuentro con uno mismo, con el otro, con la naturaleza, con el ruido, con el silencio.

Quizás ésa sea la verdad menos mentira a la que he podido acceder después de recorrer muchos caminos. De picotear aquí y allá. De coger y soltar filosofías, teorías, herramientas, conocimientos. Todos son válidos, pero ninguno se acerca a LO REAL. Y no lo hace porque no puede hacerlo. Porque vemos lo que nuestros ojos están capacitados para ver, no la Realidad. Porque sabemos lo que nuestra mente está capacitada para saber, no la Verdad sobre la Realidad.

Por eso, TODO ES POSIBLE, aunque sea poco probable. Pero la posibilidad está. No cierro la puerta a nada. Está siempre abierta para cualquier suceso que la Vida CREE (de Crear).

Podemos conocer las consecuencias, pero no las causas. Porque pueden ser infinitas y, además, correlacionadas. Porque no podemos Ver la Totalidad de la Vida, sino tan sólo una minúscula parte con un objeto-ojo muy limitado en su función.

Dejé de buscar respuestas para encontrar experiencias. Para encontrar emociones, vivencias, sentires, temblores de piel, alegrías, tristezas, iras, inseguridades, éxtasis, frustraciones, decepciones, sensibilidades, vulnerabilidades. Encontré que la respuesta es La Experiencia misma, la vida misma. No que está EN la experiencia, EN la vida. Me encontré a mí siendo esa Vida de la que tanto me preguntaba. De la que tanto temía. De la que tan desconectada estaba.

Encontré que la respuesta es el "mojarse", no el agua.

Vivir. Sin por qué. Sin para qué. Sólo Vivir. Sólo Sentir. Da igual el qué.

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

“Esto también pasará” es una de esas frases salvavidas que te mantienen a flote cuando la tormenta te está acechando. Ser Consciente de que nada es permanente. Ni los pensamientos ni las emociones ni las relaciones. Ni lo bueno ni lo malo. Ni la tristeza ni la alegría. Ni la salud ni la enfermedad. Ni la vida misma...

Por mucho sufrimiento que esté albergando tu corazón en este momento, pasará. Por mucho éxtasis, felicidad, alegría, paz..., también pasará.

Porque la Vida no es que esté cambiando constantemente, es que ES cambio. Y nosotros somos esa misma Vida. No estamos separados de ella. No somos algo distinto a ella.

“Esto también pasará” te permite estar en paz con el caos, con la oscuridad. Y también a disfrutar los amores, los placeres como si no hubiera un mañana. Como si fueran tu último aliento. Porque sabes que todo en esta vida es efímero. Que por mucho que desees controlarlo, apoderarte de ello, encerrarlo en tu mano..., no puedes hacerlo. Porque no controlamos nada. Porque la Vida es una mano que siempre está abierta. Que tiene alas. Que ES Libertad. Que vuela hacia ningún lugar.

Todo lo que tiene un inicio, tiene un final. ¿Cuándo? No se sabe. Y: ¿qué más da? AQUÍ y AHORA es el lugar que estamos buscando. Es el espacio donde todo sucede. Donde Somos. ¿El qué? ¡Qué más da! SER es lo importante. ¿Lo demás? Sólo juicios por soltar.

Todo lo que nace está destinado a morir. O lo aceptas, asumes y disfrutas el camino todo lo que puedas, o te resistes y luchas y peleas y pierdes la paz, la serenidad y la consciencia para poder disfrutar tu vida todo lo que puedas. Porque una cosa es querer y otra, poder...

Es así de simple. Y así de complicado de llevar a cabo porque nadie nos enseña a morir (que no es más que enseñarnos a vivir).

Se mueren las emociones, se mueren los pensamientos, se mueren las relaciones, se mueren los cuerpos. En cada instante. En cada momento.

Pero no te preocupes por la Muerte. Porque La Muerte *“también pasará”*. Mejor Océpate de la Vida que es donde Ahora Eres y Estás.

Y que pase lo que tenga que pasar. Que “bien” PASADO... será.

LA CLAVE ES DEJAR DE HACER

Dejar de hacer. He ahí la cuestión. Nos enseñan técnicas, herramientas, métodos, haceres..., para lograr la Paz interior. Para llegar al Silencio. Pero ¿cómo vas a llegar a la quietud con un movimiento? Porque todo eso no es más que acción.

¿Cómo vas a llegar a la Presencia, al Silencio, a la Esencia, al Aquí y Ahora (que es donde habita la Paz) si la quieres encontrar en el mañana?

Dejar de hacer. Dejar de esforzarse. Dejar de parar la mente. Los pensamientos. De cambiar las emociones. De cambiarte a ti.

Es un estado de observación. Sin intención de nada (la intención es un hacer, es una acción). Cuando estás mirando una película, SÓLO la estás mirando. Sólo la estás escuchando. Estás AQUÍ y AHORA. Estás Presente en "lo que hay".

No hay que cambiar nada. Ni de ti ni del otro ni del Mundo. Sólo hay que SER. Sólo hay que estar. Consciencia, no mente. La mente va por libre. Es una máquina. Un ordenador. Está en continuo movimiento. La mente es el ruido, son las palabras. El Silencio, la Paz, ES el espacio entre las palabras. Entre los pensamientos. Por eso no se puede encontrar en la mente. Cambiar la mente es cambiar de un ruido a otro. Un ruido que puede sonar con menos volumen, pero que sigue siendo ruido. No es Paz.

Cuanto más conocimiento (el conocimiento es de la mente), más ruido. Más movimiento. Más acción. Más alimentas a la mente. Y menos espacio dejas al Silencio. Menos capacidad de escucharlo porque cuanto más ruido, más nubes, más niebla, más sordera, más ceguera.

La clave es vaciarte, no llenarte de más cosas, por muy espirituales que sean. No puedes dejar de pensar porque tú no controlas el funcionamiento de la mente. Igual que no le puedes decir a tu sangre que circule en sentido contrario. Puedes PARAR y, al parar, las nubes de la mente, el ruido, se va disipando porque no le estás añadiendo más.

No sucede en un segundo. Se necesita paciencia. Y no estamos acostumbrados a tener paciencia porque lo queremos todo para YA.

El Silencio, la Paz, sólo puede surgir, aparecer (siempre está ahí), DARNOS CUENTA de ella, con silencio, con no-acción. Y no me refiero a que el cuerpo no se mueva, sino a que la mente no lo haga. Concentrarse en algo es utilizar la mente. Ahí podrás sentir algo de tranquilidad, pero seguirá habiendo ruido.

MEDITAR es no-hacer. Una simple "consciencia de". Un observar sin ningún propósito. Ni siquiera el propósito de observar. Meditar sin la acción de meditar. Cuando respiras no estás esforzándote en respirar. Sólo respiras, sin más.

La verdadera meditación es como ese respirar. Un respirar ni bien ni mal. Ni correcto ni incorrecto. Ni profundo ni superficial. Todo lo que sucede es perfecto. No hay nada erróneo. Todo es divino. No hay etiquetas. No hay juicios. No hay reglas ni normas ni condiciones en la "meditación". Sólo los hay en la mente, que está repleta de creencias, de ideas, de valores, de principios, de palabras, de ruido.

La Paz (que no la calma ni la tranquilidad) YA es en nosotros. Es lo que somos. Pero nos estamos enfocando en la mente. Incluso la mayoría de la espiritualidad se está enfocando en la mente que la tiñen de espiritual.

La oscuridad no se puede eliminar ni transformar. Se ilumina encendiendo la Luz. Y para encender la Luz hay que enfocarse en ella. Hay que ATENDERLA a ella. Atender el Silencio, la Observación, la Consciencia, no la mente ni a todo su ruido. Ni a todo lo que la incluye.

La mente es necesaria para realizar según qué tareas: calcular, comprar, programar algo etc. Es una utilidad funcional. Pero la estamos intentando utilizar para sentir Paz. Es como intentar que una lavadora te aporte Paz Interior. ¡Es absurdo!

La Paz está más allá de la mente. En otro "lugar".

Pretendemos que haya silencio repitiendo el mantra "silencio, silencio, silencio". Nunca lo escucharás porque estás hablando. Estás haciendo ruido, aunque el ruido se llame Silencio.

La repetición de mantras sólo sirve para DARNOS CUENTA de una manera más evidente del Silencio que habita cuando dejarnos de repetirlos. Pero MIENTRAS estás cantándolo (interior o exteriormente) no vas a escuchar esa Paz, ese Silencio.

La clave es dejar de hacer. Dejar de estimular a tu mente con "lo que sea". De esta forma sólo estás añadiendo más lecha al fuego. Al ruido. A las palabras.

La clave es DEJARTE EN PAZ. Sólo SÉ la observación. Observa tus pensamientos. Siente tus emociones (todas son perfectas). Deja de hacerte preguntas pues las preguntas las formula la mente y las responde ella. Y en la mente no hay ninguna Verdad trascendental.

Cuanto menos caso hagas a tu mente, menos fuerza tendrá sobre ti. A menos velocidad irá. Y más podrás ESCUCHAR lo que hay tras ella, en lugar de reaccionar a tus creencias, a tus pensamientos. Más podrás DARTE CUENTA de los espacios SILENCIOSOS que hay entre las palabras. Y más amplios se tornarán.

Para sentir Paz, deja de hacer cosas para sentirla. Para lograrla. Cuanto más silencio interno, cuanto menos cosas almacenes en tu mente, más cerca estarás de Ella. De ti.

HACER es de la mente. DEJAR DE HACER (sin que se convierta en un hacer ni en un objetivo ni en una mente) es Consciencia.

EL HOGAR ESTÁ DENTRO

Fuera sólo hay casas. Casas que pueden ser maravillosas. Casas con sabor a amor, a pasión, a cariño, a silencio, a belleza, a dulzura, a compasión. Casas con sabor a "casa". Casas que dependen de algo externo para ser lo que son.

El Hogar, ese lugar que no tiene nombre ni género ni bandera ni idioma ni reglas ni normas ni condición. Ese espacio donde nada puede ser corrompido ni nada te puede corromper. Donde la Libertad se da por sentada. Y por sentida. Donde no existen los juicios. Ni lo ético. Ni lo moral. Porque no son necesarios. Porque no hay una mente que los haya creado.

Nos pasamos la vida buscando Fuera ese Hogar que YA ES dentro de cada uno de nosotros. Un Hogar que desde que nacemos se va llenando de polvo. De pensamientos a los que nos aferramos. De creencias de quienes somos y de lo que tenemos que ser. De complejos. De heridas. De dolores. De ideas. De dogmas. De credos. De mandamientos. De conocimientos por doquier.

Polvo que nos impide sentir lo que somos en REALIDAD. Polvo que intentamos limpiar con más polvo teñido de psicología, de religión y de espiritualidad.

Todo, todo, todo lo que pensamos, lo que sentimos, proviene de ese polvo que se ha ido acumulando poco a poco. Y en lugar de prestar atención al Aquí y Ahora, al Presente, a la Consciencia, nos enfocamos en lo que no es real. En ese pasado que está ensuciando, pensamiento tras pensamiento, emoción tras emoción, reacción tras reacción, el Presente que es donde habita lo que Somos. Nuestro Hogar.

Y así nos pasamos la vida, proyectando los polvos del pasado hacia otras personas. Culpándolas de lo que SÓLO es nuestra responsabilidad. Culmando a los escenarios, a los actores, al contexto que nos activa lo que YA existe en nuestro Corazón.

La mente no es nuestro Hogar. Los pensamientos no son nuestro Hogar. Las emociones no son nuestro Hogar. Lo que somos está más allá de esa mente. De esos pensamientos. De esas emociones. Estamos

constantemente centrándonos en la mente. Y así sólo le damos más energía. Más fuerza. Más alimento. Así la ensuciamos de más polvo, aunque sea un polvo angelical...

CONSCIENCIA. Ser Consciente, sin juicios, sin etiquetas, sin analizar, sin razonar, sin responder, sin preguntar. Ser la Consciencia que Somos, no la mente que piensa independientemente de nosotros.

Somos el Cielo, no las nubes que aparecen en él. Es en el Cielo donde está el Hogar, la Paz Real, el Amor real, la dicha Real. Pero nuestro Cielo lleva muchos años escondido tras las nubes que la mente ha ido creando (y sigue haciendo). Por eso no podemos sentirlo-verlo. Sólo en Silencio, sólo dejando de buscar Fuera, sólo parando y observando esas nubes, podremos descubrir que no somos ellas. Que somos "aquello" que las observa. "Aquello" que no puede ser alterado.

Y así, poco a poco, observación tras observación, silencio tras silencio, la mente se va desempolvando. El Cielo se va despejando. Y el Hogar, la Paz, el Amor, "lo que somos", va iluminándose cada día un poquito más.

No se trata de luchar contra las nubes ni contra el polvo. No se trata de cambiarlas de forma, de color. No se trata de eliminar la oscuridad, de esconderla, de maquillarla. Se trata simplemente de parar y observar para SER CONSCIENTES de lo falso. De lo irreal. De lo inconsciente. De lo que "no es".

Cuando eres Consciente de la mentira porque LA VES, no necesitas hacer nada más. La Verdad surge por sí misma. Pero hay que pararse para poder Verla.

No hay nada que buscar ni que encontrar. Ya somos lo que somos, pero no lo VEMOS porque nuestros ojos están ciegos de tanta mente. Están "dementes" de tanta actividad.

La pócima mágica se llama CONSCIENCIA, atención, atestiguar, observar. La Consciencia te lleva al Instante Presente. Y aquí y ahora no hay problemas, no hay heridas, no hay juicios. Todo eso surge del pasado porque habita en el pasado.

En la Consciencia hay Paz. En la mente hay ignorancia, falsedad y caos.

Se trata de vaciarse, no de llenarse. Y vaciarse es soltar todo lo que crees que eres. Todo tu pasado. Todas tus creencias. Todo tu conocimiento.

Todas tus ideas sobre la vida. Sobre los demás. Sobre ti. Incluidas las "buenas". Las espirituales. Las correctas. Las mejores versiones. Las del "más allá".

Vaciarse, no para llenarse de otras cosas más de color de rosa, sino para SER CONSCIENTE de lo que eres en Realidad. Del Amor. De la Paz. Del Hogar.

Vaciarse de las nubes (pensamientos de la mente) para poder Ver el Cielo (consciencia).

Eso es meditar. Eso es meditación. Consciencia del aquí y ahora. Situar en la Consciencia, no en los pensamientos. Cuando comes, cuando caminas, cuando ves una película, cuando cantas, cuando bailas, cuando haces el amor.

No es el qué, es el CÓMO. Es dónde pones tu atención.

Cerrar los ojos y observar. Sólo eso. Así es cómo descubres el funcionamiento de tu mente. Así es cómo te das cuenta de que no eres tus pensamientos ni las emociones que surgen de ellos. Que eres el Cielo en el que aparecen las nubes, no las nubes a las que te aferras y con las que te identificas y guían tus decisiones y tu vida.

Pausar el ritmo de la mente para actuar desde la consciencia, en lugar de reaccionar desde todo ese polvo acumulado, que es lo que hacemos la mayoría.

El Hogar está Dentro. Fuera sólo hay casas. Y en las casas, por muy bellas que sean, jamás te vas a encontrar.

LA VIDA YA TE ESTÁ SUCEDIENDO

La Vida no espera. La Vida no tiene nada que ver con tu idea de vida. Con tus creencias sobre cómo debería ser la vida para ser Vida.

La Vida no espera a nada ni a nadie. La Vida no son tus objetivos cumplidos. Tus propósitos de vida. Tus misiones.

La Vida es lo que YA te está sucediendo. A cada instante. A cada momento. Con cada respiración. Con cada suspiro. Con cada anhelo.

Son tus sonrisas. Son tus lágrimas. Son los latidos. Son las muertes. Los pensamientos. Las emociones. Los ruidos. Los silencios. El Cielo. La Tierra. El Dentro. El afuera.

Porque la Vida no está separada. La Vida es UNO. Es una Totalidad. Igual que las olas no están separadas del Mar. Igual que las olas SON el Mar.

Tú YA eres esa Vida que nada tiene que cumplir. Que no tiene razones. Que no es una persona ni un personaje ni un alguien que la está moviendo con un fin. La Vida no tiene fin. Ni principio. Ni principios... Ni valores. Ni éticas. Ni etiquetas.

La Vida es absoluta neutralidad. Es un eterno presente. Un presente infinito donde todo y todos somos "la misma cosa". Donde "tú" y "yo" no somos ni tú ni yo sino nosotros. Un nosotros singular y en singular.

Es la mente la que busca. La que necesita. La que teme. La que separa. La que divide. La que pone condiciones. Reglas. Normas. Palabras a lo que no puede ser nombrado. A lo que no puede ser definido porque en cuanto lo defines, ya deja de ser lo que en Realidad ES.

La mayoría de los seres humanos estamos dando vueltas en nuestra mente. Buscándonos en nuestra mente. Intentando responder a "quién soy" en nuestra mente. Y ahí no habita la Verdad. Porque la mente no es más que una máquina. Un robot. Una programación. No es lo que Somos.

Así que no puedes encontrarte ahí "dentro". En los pensamientos que crea. En las creencias a las que se aferra. En la identidad que ha creado para sentirse segura. En todo el conocimiento que le hemos metido. En todas las filosofías, religiones, enseñanzas espirituales y no espirituales,

psicológicas, astrológicas, "lo que sea"gicas. En todos los "ismos". En todos los "itmos".

Nada de eso tiene que ver con lo que eres-soy-somos-ES. Eres el Cielo, no las nubes. Eres el Mar, no las olas.

Buscamos donde no podemos hallarnos. En la periferia, en lugar de en el Centro. Buscamos el Silencio en el ruido. La Luz en la Oscuridad. La Consciencia en la mente.

El Silencio ya está aquí y ahora. La Luz ya existe. El Amor ya ES. Pero no podemos escucharlo, darnos cuenta de él, porque nos estamos enfocando en la mente, en sus pensamientos, en sus creencias, en las formas, en las nubes, en las olas..., en lugar de en el fondo, en la raíz, en la Consciencia, en el Cielo, en el Mar.

Es una cuestión de cambiar el enfoque, no de alcanzar algo. Lo que Somos ya lo somos. No somos un alguien que evoluciona. No somos un alma individual que tiene que sanar su karma y lograr la Iluminación.

Sólo existe un Alma. Sólo existe una Vida. Sólo existe un Cielo. Sólo existe un Mar. Sólo existe una Consciencia, que es la misma para ti que para mí que para cualquiera. Pero aparenta ser millones de consciencias individuales. Millones de almas individuales. Millones de vidas. Millones de olas-mares. Millones de nubes-cieelos.

Y sólo hay UNA que se percibe erróneamente por la mente como muchas. Una misma Vida que adquiere diferentes formas, cuerpos, que cuando se apagan, esa misma vida vuelve a tomar forma en otro cuerpo, que es esa misma vida también en forma de carne.

Nada ni nadie está Separado de la Vida. Algunos le llaman Fuente. Otros Dios. Otros Amor. Da igual. Es sólo un nombre. Y los nombres, los conceptos, no dicen nada acerca de "lo que es". Se necesita de la experiencia para Saber. Una experiencia directa de ti y en ti.

La Vida que deseas es una ilusión. Tus sueños son una ilusión. Lo que te gustaría ser es una ilusión. Tu mundo (interno y externo) ideal y mejorado es una ilusión. Lo único Real está respirando(te) en este preciso instante. Ni ayer ni mañana. Aquí y Ahora (que tampoco son dos, sino UNO). Por eso tú ya eres Perfecta. Por eso el Mundo tal y como Es, ya es Perfecto. Es la mente la que separa. La que juzga. La que dice esto es bonito y esto es

feo. Esto es correcto y esto es incorrecto. Esto es el bien y esto es el mal. Pero para lo que para ti es bonito, para mí puede no serlo. Porque mi "mirada" está repleta de creencias, de ideas, de valores, de educaciones, de cultura. Y la tuya, también.

La Realidad es neutra. Ni bonita ni fea. Ni luminosa ni oscura. La mente funciona a través de opuestos. Es dual. La Consciencia es Unidad. Es no-dualidad.

La mente no puede ser dominada ni controlada ni iluminada. Iluminación es DARSE CUENTA (totalmente, íntegramente, absolutamente) de esa no-dualidad. La Iluminación es algo que sucede, no algo que tú puedes hacer que suceda. Y tú no puedes porque "tú" (identidad mental) no existes. Eres una creación de la mente.

Es como si la ola se cree que es alguien que nada tiene que ver con el Mar. Y se agrega una serie de características, etiquetas, conceptos, que le hacen CREER que es un personaje distinto a las demás olas y que está separado de ellas (que no son más que formas que adquiere el Mar con el viento).

No eres la ola con una identidad inventada. Eres el Mar. Todo y todos somos el Mar.

La Vida ya te está sucediendo. No tienes que hacer nada para vivirla porque ya lo estás haciendo. Porque ES lo que ERES.

Los juicios que tienes sobre ella, sobre ti, no tienen nada que ver con la Vida. Con lo que Eres.

Conoce cómo funciona la mente, obsérvala y podrás conocerte de Verdad.

CUANDO EL DOLOR Y EL AMOR SE ENCUENTRAN

Cuando el dolor y el amor se encuentran, surge la Compasión. Es del Dalai Lama. Me encantó cuando la leí porque es tal cual.

La Compasión es, para mí, la energía más elevada. El sentimiento más bonito y poderoso que puede albergar un corazón humano. Y muchas personas reniegan de ella porque se creen que tiene algo que ver con el victimismo y con la pena. Y, quizás, algo hay de eso. Pero es muchísimo más profunda. Más íntima.

El Ser Humano está destinado a sufrir. Lo que no significa que su destino sea el sufrimiento y que no pueda deshacerse de él.

En todas nuestras pieles habitan heridas. Y esas heridas, hasta que son sanadas, comprendidas, atendidas, aceptadas y amadas, van a estar moviendo nuestros hilos. Nuestros pasos. Precisamente para que podamos DARNOS CUENTA de que siguen latiendo, sangrando en nosotros. Para que podamos devolverlas al lugar del cual surgieron, pero esta vez desde un espacio de amor, de consciencia, de sabiduría, y no de miedo.

Es en el "mientras tanto" en el que la vida nos va poniendo pruebas, piedras, aprendizajes en el camino y con los que tropezamos, caemos y nos dolemos.

En la vida hay dolor, pero la vida en sí no es dolorosa. Es la mente del ser humano, que está repleta de creencias, la que nos hace reaccionar desde esas heridas, provocando ese sufrimiento que no es necesario, pero que haberlo, haylo...

Y todos hacemos daño, por nuestra ignorancia, por nuestra ceguera. Y a todos nos hacen daño, por lo mismo.

Nadie es más ni menos que otros. Todos estamos en el mismo barco porque todos hemos sido (mal)educados de manera similar. Y cada uno proyecta sus cicatrices a su manera. Pero proyectar, TODOS proyectamos.

La cuestión es ir siendo CONSCIENTE de quiénes somos, no de en quién nos hemos convertido por todo ese pasado que, en ocasiones, nos pesa tanto. Y eso no se hace de un día para otro. Ni de un año para otro.

Quizás, la Vida se trate de eso: de ir soltando lastre, pasito a pasito, dolor a dolor, para que nuestra Esencia, para que el Amor Real (no el enamoramiento ni la posesión ni el apego ni la necesidad), para que la Libertad Real, que ya SON en nuestro interior porque es lo que somos, vaya ocupando su sitio. Y todos los miedos que nos invaden, conscientes o inconscientes (estos son los más abundantes y ni siquiera los vemos), se vayan disipando cual nubes en el Cielo.

Cuando el dolor y el amor se encuentran... Eso es la Compasión. Y Compasión es abrazarnos cuando más nos necesitamos. Cuando esas heridas sangran (da igual por qué y por quién). Cuando las lágrimas limpian nuestros ojos y la soledad cubre nuestros latidos.

Echar la culpa a la sociedad, al pasado, a "quién sea", no sirve de nada. **Lo importante es quedarnos con nosotros cuando nuestro Corazón está sufriendo.** Nuestra tendencia es huir. Huir de ese vacío, de ese dolor, de esa tristeza, de esa rabia, de esa ira, de esa impotencia. Pero ¿a dónde vas a huir si el sufrimiento ES en ti? Vayas donde vayas, te anestesies como te anestesies, no puedes esconderte de ti. El dolor seguirá rugiendo dentro hasta que le permitas salir. Hasta que permitas que se exprese. Hasta que permites que ESTÉ con toda su intensidad. Hasta que TÚ (y sólo tú puedes ser) seas el Hogar, el abrazo, el amor, que necesita. Y no el rechazo, el juicio y la condena que le solemos dar.

COMPASIÓN hacia uno mismo. No desde el pobrecita de mí, sino desde el "me quedo contigo porque te amo. Aquí puedes ser tú misma. No necesitas esconderte ni fingir".

Las emociones son como los pensamientos. Como las nubes. Son energía que se está moviendo. Que necesita moverse. Hay emociones incómodas, sí. Pero negarlas no va a hacer que desaparezcan porque forman parte de nuestra humanidad.

El sufrimiento surge cuando no aceptamos. Cuando rechazamos la realidad. Y la realidad no es más que "lo que está sucediendo". Ya sea dentro o fuera de nosotros. En ese instante, no puedes cambiar nada. Ya está ahí. Si luchas contra ello, sufres. Si lo aceptas, sólo puede dolerte un rato. Luego se va porque todo lo que viene, se acaba yendo. Todo lo que empieza, tiene un final. Pero si no permites que SEA "lo que sea que YA está siendo", se queda estancado en ti. Se hace fango. Y acabas

revolviéndote en él. Y acabas CREYÉNDOTE que la vida es una mierda, cuando es ese fango que no te atreves a mirar, a sentir, a permitir, el que está ocupando todo tu aroma.

La Vida no es una mierda. La vida es la que es, y es nuestra "mirada" la que la ve como NO es. Con nuestras ideas, juicios, creencias. Es decir, con nuestras heridas. Es decir, con nuestros miedos. Y recalco NUESTROS porque no son de la Vida. Porque habitan en nuestro interior. Y es ahí donde es necesario poner el foco de nuestra atención, de nuestra responsabilidad para con nuestra paz y felicidad. Porque es ahí DENTRO donde se está cocinando nuestro presente. Y nuestro futuro. Porque es ese mundo interno el que debemos cambiar para que nuestra mirada del mundo externo (e interno) sea pura, limpia, neutra, REAL.

Sí. Todos sufrimos en mayor o menor medida. Y en mayor o menor tiempo. Porque la Consciencia Colectiva e individual actual (incluida la nuestra) es la que es. Y ES bastante limitada. Y no pasa nada. Es como tiene que ser simplemente porque "es la que es".

Se trata de vaciarse, no de llenarse. Vaciarse de creencias, de miedos, de ideas, de etiquetas, de identidades, de religiones, de filosofías, de conocimientos, de espiritualidades, de razas, de banderas. Para despejar el Cielo de todas esas nubes que nos han sido instauradas desde que nacimos (y nos seguimos instaurando nosotros inconscientemente) y que nos impiden Ver-Sentir lo que Somos en Realidad.

La Libertad, el Amor Incondicional, tienen un precio. El precio de atravesar nuestra propia oscuridad. De mirarla cara a cara, de quedarnos con ella (con nosotros) en lugar de salir por patas cuando asoma la pata..., para así poder DARNOS CUENTA de que tan sólo es una ilusión. De que el miedo no es algo real. De que no hay ningún peligro. De que todo está bien como es y está.

Iluminar la oscuridad no es más que tomar CONSCIENCIA de lo ilusorio. De lo falso. De lo irreal. Cuando te haces consciente, enciendes la Luz. Y al encenderse la luz, la oscuridad desaparece al instante. No hay que convertir la oscuridad en luz. Sólo hay que encender la Luz (consciencia).

La Verdad se encuentra cuando te das cuenta de la mentira. No es algo a buscar. A transformar. A cambiar. A arreglar. No hay que utilizar ninguna

técnica ni método ni herramienta. Es simplemente CONSCIENCIA.
Consciencia de lo que no eres. Y nada más.

Porque lo que eres, YA lo eres, pero no te das cuenta de ello porque estás tapado con una identidad inconsciente, repleta de creencias de lo que tienes y no tienes que ser, de lo bueno y lo malo, lo bonito y lo feo, lo correcto y lo incorrecto, la virtud y el pecado.

La Vida nos lleva siempre a nuestro encuentro. No es necesario hacer nada porque es la vida la que lo hace todo. La que nos pone a las personas, situaciones, contextos, escenarios perfectos para que lo que no somos, para que nuestros miedos, nuestras heridas, nuestras creencias se activen y podamos así Verlas. Y al Verlas, aceptarlas, comprenderlas, amarlas. Y al amarlas, al dejar de rechazarlas conscientemente, se van solas. Porque cuando ves una mentira, ésta deja de tener sentido y desaparece de tu vista...

Nuestra función es mirar hacia dentro, dejar de poner la atención en el otro, dejar de culparle, y estar ATENTOS a lo que se nos mueve. Y permitir que lo haga.

Del resto, se encarga la Vida. Como siempre ha hecho.

¿Mientras tanto? COMPASIÓN, COMPASIÓN Y MÁS COMPASIÓN.

NADA ES PERMANENTE

La mente necesita seguridad. Necesita poner un nombre a las cosas. Una razón. Una explicación. Pero todas esas respuestas no tienen nada de certeza porque provienen de nuestros condicionamientos (cada uno los suyos), de nuestras creencias, de todo el conocimiento que nos hemos metido en vena.

No se puede hallar la verdad (si es que puede hallarse en alguna parte...) en nuestra mente porque está repleta de pasado. Y lo pasado está caducado. No existe. ¿Cómo vas a saber algo de hoy con un conocimiento que habita en el ayer? No tiene ningún sentido. No es válido. No es real.

¿Qué sientes aquí y ahora? No hace 5 minutos ni 5 días ni 5 segundos. Ahora, en este preciso instante, ¿qué sientes? ¿Qué quieres? ¿Qué te apetece?

Nada es permanente. Ni nadie lo es. **La vida es incertidumbre por eso mismo. Y, por eso mismo, es mágica también.** Porque lo de hace un momento no sirve para este momento, aunque tu mente te diga que sí; aunque tu mente te atiborre de "yo ya sé".

Lo que para mí era un Sí hace 2 días puede ser ahora un No. Y es a este No al que tenemos que hacerle caso. Por eso, es tan necesario ESCUCHARNOS constantemente. Buscar tiempo para estar con nosotros a solas y poder sentirnos. Y aprender a sentir las señales que nuestro cuerpo nos manda a través de una molestia (un no) o una paz (sí) interna.

El autoconocimiento es un autoconocimiento de instante en instante. No es "para siempre". En realidad, nunca puedes llegar a conocerte, a saberte, porque estamos cambiando continuamente. Lo que pasa es que nuestra mente, al necesitar esa seguridad, nos hace CREER que somos aquello con lo que nos hemos etiquetado, definido. Que somos así porque la astrología dice que somos así. Porque la numerología dice que somos así. Porque la psicología dice que somos así. Porque el eneagrama dice que somos así. Porque en las vidas pasadas fuimos así. Porque la sociedad me ha dicho que soy así. Porque yo me digo que soy así. Y convertimos ese "así" en una sentencia de por vida que nos limita, que nos aprisiona, que nos ahoga, que no nos permite respirar libres la Vida que somos AHORA. **La Vida que es absoluta y radical LIBERTAD.**

Yo no soy la que era ayer. Ni la de hace 5 minutos. Todo se está moviendo todo el tiempo. Y todo el tiempo estamos siendo transformados en "nada". Y digo nada porque sólo la nada puede serlo todo.

En cuando te defines, te has cortado las alas. Y te frustrarás. Y sufrirás. Porque tu mente te dirás que eres "así" y tú inconscientemente pretenderás ser por todos los medios "así", cuando "así" no es como eres. Y te verás envuelto en una lucha contra ti mismo. Una lucha entre la identidad-personaje que ha creado la mente sobre ti y entre lo que sientes en Realidad AHORA.

¿Y quién soy? ¿Y quién eres? ¡Existencia! ¡Vida! No somos un alguien inmutable. **Somos lo que somos en cada instante.** Y cada instante es nuevo. Ni siquiera el concepto "instante" es correcto porque también es limitado. Porque implica que hay un "tiempo de" y el tiempo no existe. El tiempo es un eterno "aquí y ahora". No hay espacio entre instante e instante.

La Separación de "lo que sea" es una ilusión. Es una falsa percepción de nuestros sentidos. De nuestros LIMITADOS sentidos. La piel de la mano es la misma piel que la del pie. No hay separación en el tiempo ni en el espacio ni entre tú y yo ni entre yo y una piedra ni entre Barcelona y Tarragona. Las fronteras (de lo que sea) son sólo creaciones mentales que proyectamos fuera.

Desde que nacemos nos dicen que esta forma de vida se llama árbol, esta forma se llama ser humano, esta forma se llama perro, esta forma se llama sol, esta forma se llama agua... Pero TODAS las formas son "la misma forma" (VIDA) que nuestra mente las percibe como distintas. Igual que las olas del mar no son olas sino mar.

TODO ES UNO. Y TODO es todo.

Nos separamos a través de las razas, de las lenguas, de los países, de las religiones, de las filosofías, de las banderas, de las espiritualidades, de los géneros, de las sexualidades. En lugar de soltar nombres, etiquetas, nos vamos colgando cada vez más. Y cada etiqueta es un peso sobre nuestra piel. Sobre nuestra LIBERTAD. Porque cada etiqueta lleva implícitas unas condiciones a cumplir: mujer, madre, esposa, hija, independentista, monárquica, lesbiana, heterosexual, espiritual, terrenal, femenina, masculina... y un largo blablablá.

Se trata de VACIARSE de todo con lo que nos han y hemos cargado sobre nuestras espaldas. Sobre nuestra mente. Sobre nuestra alma. Cuerpo-mente-alma que son UNO también. Que no están separados. Un UNO que es el mismo para ti que para mí. Que tampoco están separados.

VACIARSE para llenarse. Llenarse para volver a vaciarse. Un constante movimiento que o lo permitimos o lo sufrimos por estar nadando en contra (o a favor) de él.

Se trata de flotar. De quitarse de en medio. De SER. De fluir.

Nada es permanente excepto la Consciencia que está siendo Consciente de lo impermanente que TODO es.

TODA RELACIÓN IMPLICA UN RETO

Las relaciones (de pareja, amistad, familiar, trabajo...) son un reto. Cada uno de nosotros llevamos auestas nuestras creencias. Nuestras inseguridades. Nuestros miedos. Y cuando se juntan con las de otros, ahí empieza el trabajo real.

Lo fácil es alejarse de todo lo que nos provoca cierta incomodidad. Yo soy experta en ese mecanismo de defensa. Amo la soledad porque he aprendido a estar sola. Y a estarlo muy bien. Y claro, en cuanto aparece "el otro", la serenidad de la soledad bien llevada se va a tomar viento. Por eso mucha gente se aísla. Se va a vivir a la montaña, lejos del "ruido externo".

Sabemos convivir perfectamente con nuestro ruido interno (los que sabemos hacerlo), pero con el de los demás ya es otra cosa.

Yo he intentado aislarme. Me decía, ¿qué necesidad tengo de perder mi paz? Pero no funciona (en mi caso). Porque no sólo necesito relacionarme conmigo misma sino también con los demás. ¿En menor medida que la mayoría? Sí, pero hay una parte de mí que me implora que salga fuera, que profundice con la profundidad del otro, que intimide con la intimidad del otro. Que la mía ya me la tengo muy bien escuchada, abrazada. Y que sin otro cuerpo, sin otra mente, sin otra alma, sin otro Corazón, no puedo llegar más lejos. Más aDentro...

Y es cuando mi soledad tan bien llevada necesita recargarse de compañía.

EQUILIBRIO. Es la clave de todo. Equilibrar el dentro y el fuera. Lo terrenal y lo espiritual. La profundidad y lo superficial. Porque ambos son UNO, no dos. Y **en cuanto te polarizas hacia un costado, en cuanto de vas a un extremo, el otro empieza a llamar a tu puerta para que le hagas caso. Para que no te olvides de él.**

Y cada uno tiene una balanza distinta. Y, además, esa balanza va cambiando con el tiempo. Por eso, es tan necesario escucharse día a día. Porque mi necesidad de soledad actual no tiene nada que ver con la de hace 15 años. Y en cualquier momento, puede darse la vuelta de nuevo. Por eso es tan importante el DESAPEGU de "quién eres". De "cómo eres". De tu identidad. De las etiquetas que te has colgado sobre ti. Porque si te aferras a "yo soy así", sufrirás cuando la Vida te pida que seas ahora "asá".

Porque te resistirás inconscientemente. Comenzarás una lucha contra ti misma. Tu mente te engañará de mil y una maneras. Y no te darás cuenta de nada.

Todo tiene su "para qué". Pero no lo sabemos porque lo estamos transitando.

CONFIAR en nada y nadie. Sólo confiar. En que todo está bien tal y como está sucediendo. Aunque nos incomode. Aunque creamos que algo estamos haciendo mal o que hay algo en nosotros que está mal.

No tenemos ni idea de lo que la Vida "quiere" hacer con nosotros. Y si te paras a observarte, a observar, si prestas atención, si tomas consciencia, te darás cuenta de que en realidad JAMÁS elegimos nada. Que simplemente la vida nos está viviendo a través de nuestro organismo cuerpo-mente. Que lo que somos EN REALIDAD es esa vida y no el personaje que nuestra mente ha creado y con el que se ha identificado.

Si bajas las revoluciones, si te silencias, lo verás claro. Tú no era nadie. Es la vida-existencia (como lo quieras llamar) la que está sucediendo en "ti". Y el hecho de que nuestro organismo cuerpo-mente tenga también Consciencia es lo que provoca la confusión.

Un animal, una rosa, no se creen que son ellos los autores de su crecimiento-transformación. No eligen nada porque no hay "alguien" dentro de ellos que pueda elegir qué pasos dar. Una crisálida se convierte en mariposa porque es su "destino". Ella no decide el CÓMO de su transformación. Ni su tamaño. Ni su color.

El Ser Humano funciona de la misma manera, pero como tiene Consciencia, se crea una identidad separada de la Vida, creyéndose de esta manera que es "alguien" que puede decidir "lo que sea".

La Vida es UNA y adquiere diferentes formas: animal, mineral, elemento, ser humano, planeta etc. Pero son la misma "energía", igual que nuestra piel es la misma en todo el cuerpo. Igual que todas las olas son el mismo Mar.

Una ola no decide hacia dónde ir y cuándo romperse... Pero si tuviera Consciencia (y mente con sus pensamientos y emociones) podría llegarse a creer que es algo distinto al Mar y que es ella la que elige cómo ser y

hacia dónde ir. Pero no es así. A la ola la hemos llamado ola, pero no es una ola, es el Mar.

Así que imagínate una ola (con todas sus ideas sobre ella misma, los demás, la vida etc.) relacionándose con otra ola (con todas sus ideas sobre ella misma, los demás, la vida etc.). Una identidad ilusoria relacionándose con otra identidad ilusoria. Ambas creyendo que pueden decidir algo sobre su proceso. Ambas luchando por tener razón. Por querer ganar. Ambas proyectando sus miedos al otro a dejar de ser esa identidad. Ambas ignorando por completo quienes son en realidad.

Sí. Las relaciones son un reto, pero de eso se trata, ¿no? De amarse a uno mismo de manera incondicional. Cada punto de luz. Cada punto de oscuridad. De aceptarse así. Y también, asá. De soltar el control. De fluir con la Vida que ES y AHORA está.

¿Por qué? Porque da igual lo que queramos ser. Lo que queramos pensar. Lo que queramos sentir. A dónde queramos llegar. Seremos, pensaremos, sentiremos, llegaremos donde "Dios quiera". Donde la Vida nos lleve. Igual que una Mariposa. Igual que la ola del Mar.

Y si prestas atención, si cierras los ojos y te observas, podrás VER que todos esos pensamientos, ideas, creencias, que mueven tus hilos, tus entrañas y tus latidos, no tienen nada que ver contigo. Podrás VER, si echas la vista atrás, que no podrías haber evitado nada, NADA, de lo que te ha sucedido en tu vida. Que hay "algo" que nada tiene que ver contigo (porque "contigo" no es real) que es lo que se mueve. Un "algo" que es lo mismo que yo, que una rata, que una piedra, que la luna y que el sol. Que **TODOS nos movemos al unísono porque no es que estemos conectados, es que SOMOS LO MISMO.**

¿Y qué podemos hacer, entonces? NADA. Ser Conscientes de todo lo que nos sucede (dentro y fuera). Y YA. Cualquier otra idea de que estamos decidiendo algo, es una ilusión. Es como si estuviésemos interpretando un papel en una película. Y el personaje se diera cuenta, fuese CONSCIENTE, de que él no decide nada. De que él tan sólo es un guión que no puede cambiar. Le guste o no, sólo le queda ACEPTAR cómo es, lo que le sucede, el mundo en el que habita, las alegrías, las penas, los placeres y los dolores.

Las relaciones son un reto porque nos sacan de nuestro confort. Porque pueden enseñarnos a sostener las emociones, las incomodidades, a tener paciencia, a respetar las creencias ajenas, a sentir compasión. A compartirnos, en nuestra salud y nuestra enfermedad. A amarnos, en la belleza y en la fealdad.

Pero RECUERDA que suceda lo que suceda, TODO ES PERFECTO. No depende de ti, aunque parezca obvio que depende de ti. Tus retos no los marcas tú. Los marca la vida. Tus reacciones ante tus retos no las marcas tú. Los marca la vida.

Todas las enseñanzas de todo tipo de filosofías, las más profundas, las más trascendentales, dan el mismo mensaje: que no hay dos, sino UNO. Y que el Ser Humano es más una forma más de vida como otra cualquiera. Un "objeto" más en el que la Vida se encarna para SER. Para experimentarse a sí misma.

Sí. Las relaciones pueden no ser fáciles porque nuestra mente, con todas sus creencias, miedos, inseguridades, se ocupa de que no lo sean. Pero si sucede así es porque tiene que suceder así porque si no, sucedería de otra manera. No le puedes pedir peras al olmo porque el "destino" del olmo no es poner peras. No hay una razón. No hay una explicación. ES LO QUE ES.

La Realidad (incluido cada uno de nosotros) es como Es en cada instante. Nos creemos que podemos cambiarla. Que somos nosotros los que la cambiamos. Pero es una creencia más. Una falsa percepción de Lo Real.

ACEPTAR no porque te hayas resignado sino porque no puedes cambiar lo que ya es. Porque luchar implica sufrimiento. Y si luchas, tampoco es porque lo hayas decidido tú, sino porque "así tiene que ser" también. Acepta la lucha. Acepta la oscuridad. Acepta el rechazo. Acepta que no aceptas...

A lo mucho que puedes llegar es a SER CONSCIENTE del Juego de la Vida. De que "tú" no existes como "tú" separado del resto. De que no eres más que la Vida interpretando a un personaje más.

Así que ¡tranquila! **Puedes descansar en Paz, dejar de culparte, de juzgarte y de castigarte porque hagas lo que hagas, te caigas o te levantes, sientas alegría o una profunda tristeza, seas adicta o desapegada de "lo que sea", SIEMPRE serás Perfecta así.** Y tu vida,

también. Porque es la Vida la que manda, no tú. Porque "tú" no eres real.
Porque la ola no tiene ni voz ni voto. Porque la ola es el Mar.

MORIR ANTES DE MORIR

Morir en vida para poder vivir en vida. ¿Y qué tiene que morir? La identidad que creemos que somos. El personaje que nuestra mente ha creado de LO que somos. Personaje que está repleto de etiquetas. De creencias. De "deberías". De "tendrías". De correctos. De incorrectos. De buenos. De malos.

No se trata de cambiar un personaje que creemos incompleto, imperfecto, por otro personaje que creemos completo, perfecto. Ambos, son igual de ilusorios. Ambos, están destinados a sufrir. Ambos, habitan en la dualidad del bien y del mal.

No se trata de transformar los pensamientos negativos en positivos. Las creencias limitantes en no limitantes. Ambos, son pensamientos ilusorios. Ambas, son creencias de la mente dual.

Se trata de ir más allá de esa mente que ha creado el personaje, identidad, ego. **Se trata de DARNOS CUENTA de que no somos ese personaje, sino la CONSCIENCIA que es consciente del personaje**, de los pensamientos, emociones, creencias, mundo exterior, de "lo que sea".

No se trata de iluminar la mente. Se trata de Comprender, descubrir. Es decir, poner Luz a la ignorancia (oscuridad). Al desconocimiento de quienes somos en Realidad (que no es un "quién").

La mayoría de los seres humanos vivimos en esa ignorancia. Algunos, han logrado trascenderla. Otros, vamos y venimos como el parpadeo que realiza un ojo.

La mente es dual. Y si es en la mente donde habitamos, la que nos guía, experimentaremos esa dualidad SIEMPRE. Hoy estaremos felices, pero mañana infelices. Hoy sentiremos placer y mañana dolor. Hoy amaremos y mañana odiamos. Porque la mente son las dos caras de la misma moneda. No puede existir una sin la otra. Un polo sin el otro.

La verdadera felicidad no es la felicidad que conocemos. Ese subidón TEMPORAL que se desvanece en cuanto desaparece el objeto de felicidad. En cuanto nos aburrimos de él. En cuando cambia la situación en la que nos encontramos.

Nunca la hallaremos FUERA de nosotros. En una cosa, en una pasión, en una persona, en un trabajo, en una casa, en un cuerpo, en una sustancia, en una cuenta corriente. Todo eso viene y va. Todo lo que nace, muere.

Y lo único que permanece es la CONSCIENCIA. Una Consciencia que siempre es Presente: PRESENCIA (consciencia del presente). Ése es nuestro verdadero Hogar.

¿Qué queda cuando todo lo demás desaparece? ¿Qué es lo que siempre ES independientemente de lo que "muera"?

Aquí es donde se halla el AMOR real. La Alegría real. La Paz real, que nada tiene que ver con la tranquilidad o la relajación que provienen de esa dualidad y que es momentánea.

Puedes estar en medio del caos, pero con un estado de paz interna inalterable.

La mente, con toda su memoria psicológica pasada, con todos sus miedos, nos lleva a reaccionar de una manera o de otra. Nos lleva a juzgar, a condenar y a castigar. Nos lleva a crear Separación. Envidias, celos, violencia verbal o no verbal, victimismo, "buenismo", intolerancias, luchas, guerras, quejas, preocupaciones, depresiones, suicidios, adicciones a "lo que sea"... Todo es un efecto de estar viviendo en la mente, en lugar de en la Consciencia.

Y la mayoría de las terapias están destinadas a mejorar los efectos, con lo que se puede sentir cierto alivio, pero nunca será la solución final. Porque la mente seguirá creando otras memorias, otras creencias, otros miedos, otras inseguridades. Siempre sentirás que te falta algo. Que estás mejor, pero que tarde o temprano volverás a lo mismo. Y lo harás porque **no has cortado la raíz, sino las ramas**. Y la mente, el pasado, está repleto de ramas que cortar. Jamás acabarías.

No se trata de cambiar un ego malo por otro ego bueno. Un ego terrenal por otro espiritual. El ego es LA ILUSIÓN. Y el que crea el mundo en el que vivimos porque es el que nos hace tomar decisiones que provienen de la ignorancia, de la inconsciencia, del miedo. De ahí, que el mundo siga igual. Se producen cambios superficiales, pero sigue habiendo violencia, intolerancia, guerras. En lugar de matar con flechas, se mata con pistolas o con armas nucleares. Se ha cambiado el traje, pero la piel es la misma.

Para que el Mundo cambie, tiene que haber un cambio colectivo de Consciencia (no de mentalidad, valores, éticas, principios). Y Consciencia, repito, no tiene nada que ver con ser "buena persona". Detrás de la mayoría de buenas personas, sigue habiendo dualidad. Sigue habiendo rechazo, juicio, condena, hacia las "malas personas". Y hacia ellas mismas. Eso no es Consciencia. Son creencias igual. Es mente igual. Porque siguen habitando en la mente dual (bien-mal). En el pasado y en el futuro. Es más agradable a la vista, pero ya está.

Morir antes de morir. Ya seas un monje o un ladrón. Un santo o un pecador. Y para eso es necesario OBSERVAR la mente. Para poder VER sus trampas. Para poder SER CONSCIENTE de ellas. De que **no eres el objeto que observas, sino EL que observa.**

Es como estar mirando a un perro y creer que eres el perro porque te identificas con lo que estás viendo.

Es el mismo funcionamiento, la misma mecánica, pero en lugar de un perro, son pensamientos que provienen de experiencias individuales pasadas y colectivas. Pensamientos que van tan rápido que no nos damos cuenta de que nos estamos aferrando a ellos. Apegándonos a ellos.

Desde que nacemos, vamos en esa dirección. Y como hay muy pocas personas en el mundo que habiten en la Consciencia (que no en **la mente psicológica-espiritual-esotérica que está repleta también de creencias, ignorancia e inconsciencia**), pues acabamos todos en la misma locura mental y creando un mundo loco donde nos agredimos los unos a los otros por una bandera, una lengua, una raza, un género o un trozo de tierra.

Somos marionetas de nuestra mente y ni siquiera somos conscientes de ello.

No se trata de cambiar el pasado. Ni de psicoanalizarlo. Eso es trabajar la mente. Las ramas. Lo superficial.

Aquí y Ahora no hay ningún problema. El problema es creer que hay alguno. El problema siempre lo crea la mente, que vive en el tiempo pasado y futuro. Y el pasado no existe. Y el futuro, tampoco.

¿Cómo vas a solucionar AHORA una experiencia que te sucedió hace 5 años o 5 días o una posible experiencia que te sucederá dentro de 5 años

o 5 días? Es que si te paras a reflexionarlo, ya te das cuenta de lo absurdo que es.

Nuestras preocupaciones no son reales. Son historias que nos contamos. Son miedos. Son ilusiones. Son sueños. Son pasado.

Cuando aquí y ahora te sucede "lo que sea", es en ese momento cuando pasas a actuar. Ni antes ni después. Y siempre es aquí y ahora cuando la vida sucede. Ni ayer ni mañana.

¿Que las terapias te pueden ayudar a sentirte mejor porque te ayudan a comprender patrones psicológicos que sigues? Sí. Te calman. Pero si no haces la transformación profunda de pasar de la mente a la consciencia, a la presencia constante y permanente, vas a seguir sufriendo. Y no es evitable.

La Presencia, la Consciencia, es la ACEPTACIÓN ABSOLUTA (de manera interna, no intelectual) de cualquier cosa que suceda en cada momento. Y eso no significa que no hagas nada. No tiene nada que ver con la resignación. **Es una rendición a "lo que es", donde no hay lucha, no hay resistencia, no hay rechazo.** Porque no hacerlo implica sufrimiento. Y si no, compruébalo con tu experiencia. ¿Qué sientes cuando no quieres que pase lo que YA está pasando? ¿Cuando no quieres sentir lo que YA estás sintiendo? ¿Cuando no quieres pensar lo que YA estás pensando? ¿Sientes dolor o sientes paz?

El indicativo de todo es la Paz. Cuando no hay paz, es que no estás en presencia-consciencia-aquí y ahora. Es que estás en la mente. Guiado por sus "historias", pensamientos, creencias.

Y sí. La mayoría estamos casi siempre en un estado de no paz interior. Y es desde esa no paz desde donde tomamos nuestras decisiones. Desde donde elegimos nuestras amistades, trabajos, parejas. Desde donde nos alimentamos. Nos drogamos para anestesiar ese dolor de esas historias mentales de las que no somos conscientes que están moviendo nuestros hilos.

Nos anestesiarnos, creando así más dolor, más sufrimiento, porque ignoramos cómo hacerlo de otra manera. Porque estamos rodeados de inconsciencia. Porque pretendemos salvarnos iluminando un personaje que no es real.

Se trata de salir de la dualidad (mente) y enfocarnos en la unidad (consciencia).

Y esto nadie lo puede hacer por ti. Ni por mí. Es un cambio radical de "mirada". No es algo que haya que alcanzar o algo que tenga que evolucionar. **Es un DARSE CUENTA de lo que eres, dándote cuenta de lo que NO eres.**

Lo que eres YA lo eres, aquí y ahora. No mañana cuando hayas realizado un proceso de "no sé qué". O cuando hayas leído mil libros de "no sé qué". O realizado mil terapias de "no sé qué".

¡YA eres LO iluminado! Pero no lo ves porque te has identificado con los pensamientos de la mente que te dicen quién eres y quién deberías ser.

Morir tu "personaje" para darte cuenta de que lo que eres jamás puede morir.

LO ÚNICO QUE PUEDES HACER ES SER TÚ

¿Cómo vas a ser otra cosa de la que eres? No es posible. Tu mente te llenará de "deberías", de "tendrías", de creencias, de juicios. Pero TÚ no eres los pensamientos que surgen en la mente.

Lo único que puedes hacer es ser TÚ. Y tampoco es algo a hacer, sino a SER. Un SER que no es un alguien que hace. Un SER que es un SIENDO constantemente. Como la Vida misma que ES.

La personalidad de ese SER es irrelevante. Carece de interés, aunque, de nuevo, tu mente la cargue de importancia.

No tiene que SER ni así ni asá. Ni más de esto o menos de lo otro. Ni mejor ni peor. Ni mayor ni menor. Eres lo que eres en cada instante independientemente de "ti", siendo "ti" la identidad que te crees ser.

Si sientes tristeza, es perfecto. Si sientes ira, es perfecto. Si te caes, es perfecto. Si te equivocas, es perfecto. Porque el sufrimiento no tiene nada que ver con las experiencias que tenemos, con los pensamientos que pensamos ni con las emociones que sentimos.

El sufrir surge cuando rechazamos a ese SER SIENDO. Cuando rechazamos la realidad que ES en este momento en el que está sucediendo. Incluido el propio rechazo a ese rechazo. Y esa realidad se puede manifestar en forma de pensamiento, de emoción, de reacción, de suceso o de "el otro".

Pretendemos que la Vida sea como nosotros queremos. Como nosotros deseamos. Siendo nosotros nuestro ego. Como si las ideas que tiene nuestra mente sobre la Vida supiesen más que la Vida misma. Como si nuestro conocimiento, nuestras creencias, pudieran albergar alguna certeza.

Y cuando no es como "yo quiero", cuando no somos como "yo quiero", sufrimos. Y si lo miras de cerca, si lo observas, si reflexionas, te DARÁS CUENTA de que ese rechazo es absurdo. No tiene ningún sentido. Es muy caprichoso. Muy infantil. Muy inmaduro.

Empezamos una lucha contra la realidad, contra lo que YA está sucediendo (dentro o fuera de nosotros), que ya hemos perdido antes de empezar. Porque por mucho que lo intentes, por mucho que te esfuerces,

por mucho que pelees, por mucho que patalees y te enfades y llores..., LO QUE ES (la realidad, el Aquí y ahora, el Presente) seguirá siendo como Es porque no puede ser EN ESTE MOMENTO de ninguna otra manera.

¿Puede no llover cuando YA está lloviendo? Quizás, en una hora no llueva, pero ¿ahora, que es la Realidad?

¿Puedes no sentir tristeza cuando YA la estás sintiendo? Quizás, en un rato vuelvas a reír, pero ¿ahora, que es la Realidad?

La Realidad, la Vida (que no nuestra idea de lo que debería ser la Vida) no tiene nada que ver con el gusto, preferencias, opiniones, juicios, creencias... de los 8.000 millones de Seres Humanos que habitamos la Tierra. Cada uno con su idea.

La Vida ES LA QUE ES. Y eso no significa que te quedes parado sin realizar ningún cambio, sin pasar a la acción. Pero hay una acción que proviene del rechazo, de la lucha, de la guerra, de la no aceptación de la Vida, y hay otra acción que proviene de la Paz interna que surge cuando Comprendes que la Vida ES LA QUE ES. Que ahora siento tristeza y "es lo que es". Que ahora está lloviendo y "es lo que es". Que me han cancelado un vuelo y "es lo que es". Perfecto porque no puede estar dándose de otra manera AHORA.

En la acción del rechazo surgirán acciones desde la guerra interna, repletas de rabia, ira, victimismo, frustración, que será la violencia, agresividad, que proyectaremos a ese Mundo (interno o externo) que tanto queremos cambiar. Que es así por esa misma proyección colectiva que se realiza.

Es decir, que no sólo no cambiaremos nada, sino que además estaremos echándole más leña al fuego.

Lo único que puedes hacer es SER tú. Y eso SIEMPRE lo estás haciendo porque no puedes SER de otro modo de lo que eres en cada Instante. Lo etiquete tu mente como luz o como oscuridad. Como bien o como mal. Porque no puede llover si no está lloviendo. Porque no puede hacer sol si es de noche.

Es así de simple. Y, quizás, porque es tan simple, porque es tan obvio, no lo Vemos. No somos Conscientes de ello.

Si lo fuésemos con cada célula de nuestro cuerpo, dejaríamos automáticamente de sufrir y pasaríamos sencillamente a vivir, a experimentar, a SER lo que SOMOS. Con lágrimas o con sonrisas. Con placeres o con dolores. TODO lo que SEAMOS. TODO lo que la Vida SEA a través nuestro.

RECUERDA:

No es lo que piensas, no es lo que sientes, no es lo que te sucede, es el RECHAZO de ello lo que te hace sufrir.

SUFRIMOS CUANDO RECHAZAMOS LA REALIDAD

El sufrimiento es el rechazo de LO QUE ES. De la Realidad. De lo que está sucediendo Aquí y Ahora. Ya sea en forma de pensamiento, de emoción, de dolor, de experiencia externa o de recuerdo (que es un pensamiento del pasado).

Así que podemos concluir que, si dejamos de rechazar la realidad, dejaremos de sufrir. Sencillo, ¿no?

La cuestión es que la teoría ya la sabemos. Nos llega por todas partes y desde hace siglos. Y si ya sabemos cómo poner fin al sufrimiento, ¿por qué seguimos sufriendo? ¿Alguna vez te lo has preguntado?

Es como si la leche me sienta mal. Sé que ésa es la causa y, aún y así, sigo bebiendo leche. No tiene ningún sentido, ¿no?

La mayoría de los Seres Humanos CREEN que tiene libre albedrío. Que pueden elegir. Bien. Pues si eres uno de ellos, ¿por qué no eliges dejar de sufrir? ¿Por qué no eliges estar siempre en paz contigo mismo y con los demás (que es lo que implica el no rechazo de la realidad)?

¿Te has planteado alguna vez que, en REALIDAD, el libre albedrío no existe? ¿Que no podemos decidir nada?

En lugar de Observar a la Luna, de dirigirnos a Ella, nos quedamos mirando el dedo que la señala. Y el dedo son las ramas, no la raíz. Y si la causa está en la Luna, por mucho que cortes el dedo, las ramas, la Luna seguirá brillando...

Pretendemos eliminar el sufrimiento, eliminando sus efectos, sus síntomas. Pero cuando te deshaces de una rama, crece otra. Y así, sucesivamente.

Todos ya sabemos cómo poner fin al sufrimiento. No es nada nuevo. No es algo a descubrir, a inventar, a encontrar. Lo que quizás, sólo quizás..., nos estamos yendo por las ramas. Quizás, sólo quizás..., estamos cegados por el dedo y ni siquiera estamos VIENDO la Luna.

Y quizás, sólo quizás..., debemos plantearnos, antes de nada, QUIÉN se supone que tiene ese libre albedrío para elegir sufrir o no sufrir. ¿Dónde está ese QUIÉN? ¿Quién es ese QUIÉN? ¿Quién eres "tú"?

Hasta que no resuelvas esta cuestión, no podrás resolver nada más. Si es que hay algo a resolver y si es que hay algo que se pueda resolver...

Porque quizás, sólo quizás..., ese "quién" que CREES SER no existe. Es tan sólo una ilusión. Una falsa percepción. Una identificación que se produce con los pensamientos de la mente que crean una identidad falsa sobre "quién soy". Y esta falsa identidad que se CREE que hace algo, que decide algo, que es autora de "lo que sea" y que está SEPARADA de todos y todo lo demás, no puede ELEGIR poner fin al sufrimiento. No puede ELEGIR dejar de rechazar la Realidad porque ella misma no es Real.

¿Puede el personaje de un sueño salirse del sueño? ¿Puede el personaje de una película pasar a ser real? ¿Puede cualquiera de ellos ELEGIR algo de la realidad si ni siquiera saben que no son reales?

Cuando rechazas "lo que sea" de ti o del otro, SUFRES. Da igual si el objeto del rechazo es algo bonito o feo. Si lo que rechazas es la luz o la oscuridad. Al bueno o al malo. A la emoción que consideras positiva o a la negativa. **No importa el qué, importa el rechazo en sí.** Es el acto de rechazar lo que está sucediendo aquí y ahora lo que implica que entres en lucha, en guerra con tu mundo interno o con el externo.

Y es que si AHORA estás sintiendo ira, no puedes no sentirla porque YA la estás sintiendo AHORA. Es algo obvio, ¿no? También sencillo de comprender. Si está lloviendo ahora, no puedo no estar lloviendo al mismo tiempo. Así que rechazar la lluvia no tiene ningún sentido. Y ese sinsentido es el que continuamente hacemos con cualquier cosa que experimentamos: la tristeza, el enfado, un pensamiento, un recuerdo, el semáforo en rojo, el jefe, una enfermedad, un dolor, el retraso del metro, un terremoto, una agresión, una violación, el machismo, el nacionalismo, el racismo, una pandemia, que nuestra pareja nos deje, enamorarnos y no ser correspondidos, que el otro no sea como yo quiero que sea, que yo no sea como me gustaría ser.... Y así hasta el infinito y más allá. Un instante sí y otro, también.

Párate un momento a observar la cantidad de veces al día que rechazas la realidad. Siendo la realidad cualquier cosa que suceda. Y no estoy diciendo que tengas que aplaudirla ni sentir que te agrada. **No hablamos de lo que nos gustaría que fuese sino de LO QUE ES. Porque "lo que nos gustaría que fuese" no es REAL.** No existe más que en nuestras fantasías, en

nuestros sueños. El sufrimiento viene de rechazar LO QUE ES, aquí y ahora.

Y nos preguntamos por qué nos sentimos solos, vacíos. Por qué no somos felices. Por qué no tenemos Paz. ¿Cómo vas a tenerla si estás constantemente rechazando el mundo en el que habitas? ¿Si estás en continua guerra con él?

¿Puedes ELEGIR no hacerlo? ¿Puedes elegir NO RECHAZAR? Y si no puedes porque el rechazo surge automáticamente, ¿te puedes cuestionar quién o qué produce ese automatismo? ¿Es alguien, es algo? ¿Quién o qué está moviendo tus hilos? ¿Quién eres "tú"? ¿Eres quién crees ser? ¿Puedes ser AQUELLO que mueve los hilos, que es lo mismo que mueve los míos y los del Universo entero?

La Raíz no está en las ramas. No está en el dedo que señala. Así que mientras no descubras qué señala ese dedo, no podrás SABER la raíz.

Y quizás, sólo quizás..., no se trata de encontrar la Verdad, sino de descubrir las mentiras.

Quizás, no se trate de encontrarte a TI, sino de descubrir que no eres quien crees ser.

Porque mientras no sepas que no eres quien crees ser, te pasarás la vida intentando mejorar, iluminar, quien crees que eres, pero no eres. Intentando alcanzar la perfección de alguien que no es real. Que tan sólo es una ilusión. Una falsa percepción mental.

Sí. La pregunta siempre es y siempre ha sido *¿QUIÉN SOY?* **La cuestión es si estás mirando en la dirección adecuada. Si tu atención se ha quedado fijada en el dedo o en la Luna. En la rama o en la raíz.**

Observa. Cuestiona. Y ve más allá de "ti".

DEJA QUE LA VIDA SUCEDA

Hagas lo que hagas, deshagas lo que deshagas, la Vida va a suceder como tenga que suceder. Con tu permiso o sin él.

Tú no controlas nada. Ni siquiera a ti misma. Por mucho que lo intentes, por mucho que luches y te esfuerces, la Vida Es la que Es. Independientemente de ti. Y de mí.

Así que DEJA QUE LA VIDA SUCEDA. Quítate de en medio. No te resistas a lo inevitable. A lo que YA ES. **Tu pretensión por mejorarte, por cambiarte, por iluminarte, lo único que hace es que sufras.** Es que te pierdas el único momento en el que la Vida Es: AQUÍ Y AHORA.

Si estás mirando hacia un mañana mejor, ten por seguro que el Hoy no lo podrás disfrutar. Aunque sea de una manera muy sutil, **le estás diciendo al Presente, te estás diciendo a ti, que NO ERES SUFICIENTE.** Lo que implica que la Paz que tanto anhelas encontrar "mañana" te la estás arrebatando de las manos HOY.

Ya eres Perfecta como eres. Como piensas. Como sientes. Todo lo es por la simple razón de que no puede ser de otra manera cuando YA está siendo como Es AHORA.

Deja que la Vida suceda a través de ti. **Tú eres la flauta. La Vida es el flautista que con su aliento... crea la Música.**

La Vida es la creadora, no tú. La Vida es la autora, no tú. Tú y yo y todo y todos, tan sólo somos los instrumentos, los canales, que la Vida necesita para SER(se) a sí misma. Para experimentar su sueño. Su película.

Por mucho que creas que decides algo, no lo haces. Es el flautista el que mueve los hilos de la flauta, no al revés.

Así que deja que la vida suceda. No te resistas. Por mucho que no te guste, será como Es. Sonará como suene. Más dulce, más estridente, más melódica, más cañera, más relajante, más ruidosa. TODO es una expresión de la Vida que es lo que en REALIDAD somos.

Si rechazas el Presente, sufres. La mente siempre te llevará a querer más y mejor. Te llevará a huir del Ahora con mil y una excusas, autoengaños: "mejor versión de mí misma" etc. Te dirá que puedes hacerlo mejor. Que

puedes ser mejor. Que no es suficiente con lo que tienes. Que no eres suficiente con lo que eres. Porque es la información que la sociedad, que el colectivo le ha ido metiendo en vena instante a instante desde que nació.

Es una hipnosis colectiva humana. Y si nos creemos los pensamientos que surgen en la mente debido a ese condicionamiento, caeremos en su trampa. Y nos CREEREMOS que con lo que somos, no somos nada. Que NECESITAMOS otra cosa, otro estado, otra dimensión, otra versión..., para ser felices. Para vivir en Paz. Pero resulta que esa felicidad, que esa paz, la mente no dice que la puedas encontrar Ahora, sino en un remoto lugar del tiempo al que nunca llegas ni puedes llegar. Que nunca alcanzas. Y nunca lo alcanzarás porque ese tiempo no existe. No es real. Porque sólo el Presente lo es.

Agradece lo que YA eres. Lo que YA tienes. Porque te diga lo que te diga tu mente (o la mente de los demás) NO TE FALTA NADA. Ya eres, siempre, lo que tienes que ser. Y no puedes ser de otra manera de la que AHORA eres. Te guste más o te guste menos (esto es otro juicio de la mente condicionada).

En el instante en el que COMPRENDAS que todo está bien, aunque tu mente te diga que está mal; en el instante en el que COMPRENDAS que tú no eres los pensamientos condicionados que surgen en tu mente; en el instante en el que COMPRENDAS que es la Vida la manda y no tú; entonces, dejarás de BUSCAR y empezarás a disfrutar de lo que eres, de lo que tienes, sin esperar nada. Ni de ti ni de la vida ni de los demás.

La búsqueda (del éxito personal, laboral, de una pareja, de un estado elevado de consciencia, más dinero, más seguidores, más o menos de lo que sea) siempre implica un mañana. Y un no valorar (de verdad) lo que YA eres y tienes.

Mientras sigas buscando la felicidad en el futuro, en el "cuando tenga esto o cuando sane esto o cuando sea así o asá", jamás la podrás encontrar. Siendo la felicidad REAL un estado de Paz interna. Ya sea en medio de la calma o en medio del caos.

Porque el mañana no existe. Es un tiempo mental únicamente. Por eso la mente siempre te dará razones para que busques esa felicidad en el futuro y en lugares donde la felicidad no habita ni habitará.

DEJA QUE LA VIDA SUCEDA. Flota en ella. Y que te lleve a donde te tenga que llevar. Y que SEA(s) lo que tenga(s) que SER. Que así de Perfecta serás.

LIBERTAD ES AUSENCIA DE JUICIO

No juzgarte. Ni a ti ni a lo/los demás. No juzgar cómo te sientes ni lo que sientes. No juzgar los pensamientos que surgen en tu mente. No juzgar tus reacciones. No juzgar. Simple y sencillamente, NO JUZGAR.

Eso es Libertad. No la libertad superficial de creer que eliges esto o aquello. La Libertad profunda, interna. Aquella donde habita la Paz. La Paz Real.

Imagínate por un momento que te sientes libre de ser como eres. De sentir como sientes. De creer en lo que crees. De tener las ideologías que tienes. Los valores que tienes. Los principios que tienes. Tus defectos. Tus virtudes. Tus oscuridades. Tus luces. Arrebatándoles las etiquetas de correcto e incorrecto. Desnudándolas de cielos y de infiernos.

Imagínate por un momento... únicamente SER lo que eres en cada instante. Con una total ausencia de juicios, condenas y castigos hacia ti. Y cuando es hacia ti es hacia el otro. Porque el dentro y el fuera son "la misma cosa".

Imagínate esa LIBERTAD de SER.

Se experimenta como si ya no hubiese heridas en ti. Como si no hubiera nada que trabajar de ti. Como si el pecado no existiera. Como si las historias que te cuentas no fuesen más que eso: historias que no tienes en cuenta. Que no te tienen en cuenta ni te pasan cuentas... Como si se desplegaran unas Alas que hubiesen estado dormidas durante toda tu vida. Como si TODO ESTUVIERA BIEN.

Paz. Paz. Paz. Libertad. Libertad. Libertad. Y un Amor nuevo que nada tiene que ver con ése al que le hemos colgado tantas condiciones. Un Amor puro. Que abraza lo que eres, seas lo que seas y como seas. Un Amor que te ama, te caigas o te levantes. Sin distinguir entre lo que consideras bueno. O lo que consideras malo. Un Amor de Verdad. De los que huele a Hogar.

Cuando COMPRENDES que no hay nada de malo en ti, que todo lo que has sido, eres y serás siempre será perfecto, que no necesitas demostrar nada a nadie (ni siquiera a ti), que no necesitas nada más de lo que ya eres y tienes (sea como sea eso), que es CREER que tienes un problema lo que

CREA el problema que NO tienes..., que no hay nada que alcanzar ni arreglar ni mejorar en ti, en el mundo ni el los demás...; **cuando COMPRENDES que YA eres SIEMPRE lo único que puedes SER, entonces es cuando, al unísono, dejas de juzgar(te).**

Y pasas a SER LIBRE. Libre de "ti". De todas tus creencias sobre quién deberías ser. Sobre cómo deberías sentir o actuar.

Y esta Comprensión que siente cada célula de tu cuerpo (y de lo que no es tu cuerpo) no puede ser alcanzada. Es Ella la que te alcanza a ti. Por eso, todo está bien. Comprendas o no.

Libertad en cada rincón de tu mente, de tus latidos y de tu piel. Porque SABES que "tú" nunca has elegido, eliges ni elegirás SER lo que eres ni como eres. Porque es la Vida la que te vive a ti. Y no tú a ella. Y, **si no eres tú quien elige, ¿qué sentido tiene juzgar(te), entonces? Sería como juzgar a un ciego por no poder Ver...**

Sé lo que Eres. Siente como sientes. Piensa como piensas. Y si se tiene que producir algún cambio, ya lo hará. La Vida no te necesita para ello. Se realiza por un proceso natural. Igual que el primer llanto que diste. O la primera sonrisa. O el empezar a gatear.

Tú no interviniste en nada. Nunca lo has hecho ni lo haces ni lo harás porque ese "tú" que crees que eres y que crees que es autor de "lo que sea" es una falsa percepción. Es una ilusión. Es una identificación con los pensamientos. No es real.

No hay nadie dentro de "ti". Ni de "mí". Somos la Vida viviéndonos a través de este organismo cuerpo-mente. No somos seres individuales y separados entre sí.

LIBERTAD es Comprender esto. Al Comprenderlo, te liberas de todos los juicios que ha creado tu mente. Y, por fin, puedes descansar en Paz y estar en Paz con la personalidad de tu organismo cuerpo-mente. Sea como sea. Seas como seas en cada Instante.

RECUERDA:

La Comprensión no puedes conseguirla. No puedes lograrla. No hay una autora en ti que pueda hacerlo.

La Comprensión simplemente sucede en ti si así tiene que ser. Si es el *destino* de tu organismo cuerpo-mente.

Si eres una Rosa, florecerás. Si no lo eres, no lo harás por mucho que lo intentes y te esfuerces.

NO TE FUERCES A ENCAJAR

¿Por qué quieres encajar en un Mundo donde casi todos los Seres Humanos están intentando encajar, igual que haces tú?

¿Por qué quieres forzar a meterse a la pieza perfecta del puzle que YA eres en un espacio que no es el suyo?

Pretender ser lo que no eres te hace sufrir. Y el problema que tienes no es que no encajes, es que quieres encajar. Que no es lo mismo...

Te sientes perdida, fuera de lugar, sin encontrar tu "hogar". Pero mira más allá porque quizás esa perdición es la mejor señal que puedes recibir.

Que no encajes en un Mundo donde la mayoría de los Seres Humanos no son felices, donde acuden a las drogas (o cualquier otra cosa-persona-situación) para evadirse, para encajar..., donde necesitan empastillarse para poder dormir, donde necesitan maquillarse el *rostro* (y lo que no es el rostro) porque no se atreven a ser quienes son, donde lo que más sienten y repiten es "la vida es una mierda", donde la queja y el juicio (hacia sí mismos y hacia los demás) es su mayor afición, donde la alegría brilla por su ausencia...; que no encajes en un Mundo así, ¿no te hace pensar que tienes suerte y que el problema no lo tienes tú?

No te fuerces a encajar donde "no cabes". Porque cada intento será doloroso. Y frustrante. Y sólo te servirá para victimizarte más.

El Mundo es como es. La Vida es como es. Y tú eres como eres. Olvídate de lo que son los demás y céntrate en lo que eres tú. Céntrate en hacer lo que TÚ sientes. En estar con aquellos que TÚ sientes. En ACEPTARTE INCONDICIONALMENTE tal y como eres en cada instante.

Porque, ¿sabes una cosa? Tú no has elegido ser como eres. Y, ¿sabes otra cosa? Los demás tampoco. Así que es absurdo juzgarse por ello. Es absurdo juzgar al Mundo porque no encaja contigo. O tú con él. ¡Qué más da!

¡No necesitas encajar con nada ni con nadie! Sólo necesitas SER TÚ. Y eso ya lo eres siempre. **Es el CREER que tienes que ser de una determinada manera lo que te hace sufrir. Es el CREER que el Mundo, que los demás,**

tienen que ser de una determinada manera lo que TAMBIÉN te hace sufrir.

Y el CREER proviene de una creencia que tampoco has elegido tener. Proviene de un condicionamiento que tu mente ha tenido. Un condicionamiento al que estamos todos sometidos y que es inevitable.

Tú tienes tus creencias y el resto tiene las suyas. Y ninguna tiene que ver con LO REAL. Porque lo Real es absoluta NEUTRALIDAD. No hay juicios. No hay condenas. No hay castigos. Todo es perfecto tal y como es por la sencilla razón de que AQUÍ Y AHORA no puede ser de otra manera.

Tú eres perfecta. Yo soy perfecta. El Mundo es perfecto. La Vida es perfecta. No importan tus creencias, tus principios, tus valores. Ni los míos. Todos son condicionamientos que se van heredando de unos a otros. De manera colectiva. Por cultura, raza, lugar de nacimiento, época de nacimiento...

No te fuerces a encajar en un Mundo que está condicionado por su pasado. Por sus guerras. Por sus rabias. Por sus iras.

No te fuerces a encajar en un Mundo que no tiene Paz ni es feliz o acabarás como ese Mundo en el que tanto ansías encajar.

¿Sabes? El Mundo en el que pretendes encajar no es el externo. Es el tuyo. Es tu Mundo Interno del que tanto reniegas. Que tanto rechazas. Que tan poco Amas (aceptas).

Vuelve la Mirada hacia ti y encájate a ti en ti.

Es muy sencillo. Sólo tienes que SER tú misma. No necesitas hacer ningún curso, ningún taller, ninguna meditación, ningún retiro. No necesitas encontrar a ningún maestro ni terapeuta ni gurú. No necesitas pasar por un proceso de sanación. No necesitas esperar a mañana. Porque SER tú misma sólo puedes y sabes hacerlo tú. Porque no hay nada que arreglar ni mejorar ni evolucionar ni sanar en ti. Porque YA ERES PERFECTA tal y como eres. Porque no necesitas SER de otra manera para SER tú misma.

Una Rosa no necesita realizar una formación sobre "cómo ser una Rosa". ¡Ya lo ES! ¡Siempre! Esté despierta o dormida... Tenga más espinas o menos pétalos.

El problema no es la Vida. El problema no es el Mundo. El problema no eres tú. **El problema es que hay partes de la Vida, del Mundo, de ti que no te gustan. Que rechazas. Con las que entras en guerra y en lucha. E intentar eliminar esas partes (que forman parte... de la Totalidad que ES la Vida, el Mundo, Tú) te genera y seguirá generando frustración, sufrimiento, tristeza, pena, rabia, ira, impotencia, vacío, soledad, dolor.**

Es una cuestión de RENDICIÓN a LO QUE ES. A la Realidad que es la Vida, el Mundo, Tú. A su Totalidad. A la moneda completa. A la UNIDAD. Que no es/eres como te gustaría que fuera/fueses, sino que es LO QUE ES. Sin más.

Así que no te fuerces a encajar, cariño. No te fuerces a encajar. Y simplemente SÉ TÚ.

DEJA DE TOMARTE TAN EN SERIO

La mente crea pensamientos. No eres tú la que los crea. Así que nada puedes hacer para impedir que surjan. No puedes controlarla. No puedes dominarla. No depende de ti. Va por libre. Funciona sola. No te necesita.

En Realidad, nada lo ha hecho jamás. Porque quien crees que eres, quien crees que es la autora de las acciones que se realizan, de las decisiones que se toman, NO EXISTE. Es una falsa identificación con esos pensamientos que aparecen en tu mente sobre sobre "ti".

Así que **deja de tomarte tan en serio porque aquello que te tomas tan en serio no tiene nada que ver contigo. Los pensamientos existen, las emociones existen. TÚ no existes.**

La Vida va a suceder igualmente en tu organismo cuerpo-mente. Pruébalo. Quédate parada. Quieta. No podrás permanecer así durante mucho tiempo porque hay una Energía que te empuja a moverte. Es esa Energía, esa Vida, la que manda y no tú. La que siempre lo ha hecho. Porque quien crees que eres "tú" tan solo es una falsa percepción de TI-VIDA.

Deja de tomarte tan en serio los pensamientos, lo que sientes, lo que sucede dentro y fuera de ti. Deja que SEAN. No puedes hacer nada para evitarlos, para mejorarlos, para iluminarlos. Son lo que son. Tus juicios sobre LO QUE ES, sobre esa identidad que crees que eres, no son más que otros pensamientos a los que te has aferrado. Con los que te has identificado. No tienen nada de verdad. Tú no eres eso que PIENSAS sobre ti ni SIENTES.

La Vida es un SIENDO. Un SUCEDIENDO. Y tú eres ese SIENDO. Ese SUCEDIENDO. Sea como sea. Sucediendo como suceda.

Si sientes mucho las emociones, PERFECTO. Si tienes una mente muy activa, con muchos pensamientos, PERFECTO. Si tu cuerpo genera mucha energía, PERFECTO. Si necesitas soledad, PERFECTO. Si necesitas compañía, PERFECTO. Deja que la Vida suceda de esa forma en ti. Deja que se exprese de esta manera. Pues tú eres esa Vida. Eres lo eterno, no lo finito.

El organismo cuerpo-mente tan sólo es un objeto, un vehículo, un instrumento, que usa la Vida (que es lo que eres) para SER-SIENDO. Un

instrumento que también es esa misma Vida adquiriendo esa forma. Porque nada está excluido, separado de la Vida. La Vida es UNO.

Te has identificado con tu cuerpo, con tu mente, y te has CREÍDO que eres eso. Y que eso es la autora, individual y separada del resto de la Vida, cuando es al revés.

La Vida es un TODO. Es una UNIDAD que se percibe como separada, pero que no lo está. Ésa es la GRAN ILUSIÓN. Eso es Maya. Eso es el sueño. Tú y yo somos "la misma cosa", que no es una cosa sino un SIENDO-SUCEDIENDO.

¿Qué sentido tiene tomarse en serio algo que no eres? ¿Algo que no decides, en lo que no intervienes?

Déjate en paz. Sea lo que sea lo que suceda en "ti", deja que así sea. Los juicios sobre ese SIENDO, ese sucediendo en "ti" son absurdos porque tú no decides nada. No controlas nada sobre "ti". La Vida te vive así "porque sí". Porque así Es. Y así de Perfecta eres.

¿Te imaginas al Sol juzgándose por calentar tanto? ¿O al Mar juzgándose por crear tantas olas? ¡No tendría ningún sentido! Sería sufrir por sufrir...

Deja a tus pensamientos en paz. Deja a tus emociones en paz. Deja a tu personalidad en paz. Ya eres perfecta así. No tienes nada que cambiar (tampoco puedes...).

Deja a tu tristeza que sea. Deja a tu ira que sea. Deja a tu mente que vuele. Deja a tu cuerpo que se mueva como quiera. Deja a tu sufrimiento que sufra. Y a tu alegría que se alegre.

¿Sabes? No tienes que ser ni pensar ni sentir de una determinada manera para que la Vida te acepte. Para que "te ganes el cielo". Para demostrar que vales. Para sentir que vales. Eres todo lo que tienes que ser y lo único que puedes ser en cada instante.

Si puedes COMPRENDER esto, dejarás de sufrir porque dejarás de juzgarte (a ti y los demás). Y, aunque surja el juicio, aunque la Vida te viva como juicios en un momento dado, tampoco te juzgarás por juzgar. Porque ya no te tomarás en serio. Porque SABRÁS que tú no eres eso que juzgas o eso que los demás (que no Comprenden) juzgan. Y te dejarás en Paz. Y te reirás cuando te rías. Y te enfadarás cuando te enfades. Y llorarás cuando llores. Así. Sin más.

Y tampoco te tomes en serio el "tomarte en serio" o el "dejar de tomarte en serio". Si te tomas en serio, también es PERFECTO. TODO lo que suceda a través de "ti" lo ha sido, es y siempre será. Incluidos los juicios que tienes sobre "esto no es perfecto", "esto es incorrecto" o "esto está mal".

No hay nada que solucionar, que sanar, que arreglar en ti. Ni en el Mundo. Ni en los demás. No tienes ningún problema. Es el CREER que lo tienes lo que te genera el "problema", el sufrimiento, la frustración, la tristeza, la ansiedad. Un "problema" que también es Perfecto porque también es una expresión de la Vida que eres. Porque también ES LO QUE ES en ese instante.

Deja que la Vida suceda tal y como ES. Déjate suceder tal y como ERES.
Deja de luchar contra LO QUE ES. Deja de luchar contra TI.

Y, Aquí y Ahora, sé Libre. Y descansa en el Amor Incondicional.

Y Descansa en Paz...

YA ERES LO QUE ANHELAS ALCANZAR

Sí. Aunque no te lo creas, aunque la mente te esté diciendo que necesitas ser mejor y más, ya eres perfecta. Ya eres lo que anhelas. Seas como seas.

Las historias que surgen en tu mente sobre ti, sobre el mundo, sobre la vida, sobre los demás, tan sólo son películas que se proyectan en una pantalla. No son reales. No son Verdad.

Esos pensamientos que te están contando "lo que sea" forman parte del condicionamiento cultural, social, religioso, ancestral, espiritual... en el que has crecido. Y cada uno, según el país en el que haya nacido, según su familia, sociedad, tendrá unos u otros. Pero esas ideas que surgen en tu mente y a las que te aferras, a las que etiquetas como "certezas" no tienen nada que ver contigo. No dicen nada sobre ti.

Ya eres lo que anhelas alcanzar porque lo que Eres únicamente puedes serlo en el Presente. En el Aquí y Ahora. "La mejor versión" es una zanahoria (im)puesta por una sociedad que se ha tragado con patatas. Que no ha cuestionado. Y que jamás puede ser lograda porque habita siempre en el mañana. Y el mañana... no existe. No es Real. Sólo el Ahora lo es.

Cuando crees que ya lo has logrado, la mente te sigue diciendo que "no eres suficiente". Que puedes ser aún mejor. Y así te pasas la vida, de frustración en frustración. Sin amarte Ahora tal y como eres. **Perdiéndote la Vida que te está sucediendo YA, que te está Siendo YA, por estar prestando atención a esa "mejor versión" que jamás llega.**

No entres en el juego. Ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz. Ya eres todo lo que necesitas para ser feliz. Porque ser feliz se trata de SER lo que eres. Y para eso no necesitas nada.

Son tus juicios sobre ti, sobre el mundo, sobre la vida, sobre los demás, los que te mantienen anclada en el sufrimiento, en el dolor, en la apatía, en la ansiedad. Y esos juicios no son más que los pensamientos condicionados de un pasado que ya ha hecho historia... Que ya NO es.

Pensamientos que no puedes evitar que surjan en tu mente. Así que no es cuestión de que la domines, de que la controles, de que los elimines, de que la calmes. Cuanto más esfuerzo pongas en ello, más energía le estarás

dando. Deja que la mente piense lo que le dé la gana. No depende de ti. Deja que vuele en libertad. Sé el Cielo por donde pasan las nubes. Ese espacio, ese Hogar donde todo es acogido y nada excluido. Donde el Amor brilla por su PRESENCIA. Donde no hay luchas ni peleas para que lo que sucede, lo que surge, lo que piensas, lo que sientes, Sea como es.

No puedes evitar sentir como sientes ni lo que sientes. No puedes evitar tu personalidad ni pensar lo que piensas ni como piensas. Y si no puedes evitarlo porque la mente funciona sin tu permiso, sin tu intervención, ¿qué sentido tiene luchar contra ella? Sólo te estás produciendo un dolor, un sufrimiento innecesario.

No eres las nubes blancas o negras (pensamientos, ideas, creencias, juicios, emociones) que aparecen de manera espontánea, sin previo aviso. Eres el Cielo donde aparecen. **Eres la Consciencia que es consciente de TODO lo que sucede en el organismo cuerpo-mente.**

Nada de lo que te digas sobre ti misma eres tú. Porque tú no eres la identidad que te crees que eres. Tú no eres lo que te han dicho que eres.

Y son esas ideas que tienes sobre ti, esas ideas que crees que tienes que alcanzar, las que te hacen sufrir. Las que no te permiten amarte Aquí y Ahora. Sientas como sientas. Pienses como pienses. **No sufres por las experiencias que tienes, sufres porque las juzgas. Porque no ACEPTAS la Realidad. Y la Realidad es "lo que es" en cada Instante, no lo que crees que debería(s) ser.**

Lo que sucede en cada momento es lo único REAL. Todas las fantasías, historias de tu mente no son reales. Son películas que se monta tu mente condicionada. Y si no son reales, ¿qué sentido tiene sufrir por ellas? ¿Qué sentido tiene querer alcanzarlas? ¿Qué sentido tiene no aceptar lo real, "lo que es", lo que está sucediendo en cada instante (dentro o fuera de ti) si es esa no aceptación la que te hace sufrir?

Si lo que anhelas es estar en paz, ser feliz, no sufrir, y eso pasa por ACEPTAR INCONDICIONALMENTE todo aquello que es experimentado, cada pensamiento, cada emoción, cada suceso de tu vida, de la vida..., ¿por qué sigues no haciéndolo? ¿Para qué sigues luchando contra la Realidad si es esa lucha la que no te permite descansar en Paz?

Cuestionate todas tus creencias. Del tipo que sean: sociales, políticas, religiosas, culturales, espirituales... Cuestionate quién crees que eres.

Investiga más allá de "ti". Más allá de esa mente que pretendes controlar. Deja de prestar tanta atención a las nubes y voltea tu mirada hacia el Cielo.

Porque YA eres lo que quieres alcanzar. Aquí. Ahora. **Lo único que necesitas es RENDIRTE a ello.** A lo Real.

LA CLAVE ES LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

¿Aceptación de qué? De TODO. Aceptar que estoy triste. Enfadada. Frustrada. Decepcionada. Aceptar el sentimiento de culpa. De rechazo. De abandono. Aceptar que no soy correspondida. O que yo no correspondo. Aceptar mis rarezas. Mis silencios cobardes. Mis palabras desafinadas. Mis "imploros".

Aceptar mis luchas internas. Aceptar también las externas. Que me corten las alas. Que la lluvia moje mis planes. Que la corriente nade en contra mío. Que mis pensamientos cabalguen a la velocidad del viento. Y de mis desatinos.

Aceptar que no puedo. Aceptar que no acepto. Aceptar que no sé.

Ésa es la clave para que la Paz sea. Para que el Amor sea. La incondicionalidad de LO QUE ES en cada instante. Dentro o fuera. Con goce o sin él.

Porque cuando algo no se puede cambiar, la única solución es ACEPTAR. Te sepa a mal o te sepa a bien. La Vida no nos da lo que queremos. La Vida es LA QUE ES. Y no necesita razones para Ser LA QUE ES.

En ocasiones, nos beneficia. Y, en otras, nos perjudica. Cuando llueve, no puedes hacer que no llueva. Sólo puedes aceptar que está lloviendo. Y COMPRENDER que en algún momento esa lluvia cesará. Porque siempre cesa. Y siempre vuelve. Porque todo lo que nace, muere. Porque nada de este mundo soñado, de este mundo encarnado, de este mundo humano... permanece. Ni un pensamiento. Ni una emoción. Ni una sonrisa. Ni una lágrima. Ni una piel. Ni un corazón.

Aceptar que la Realidad no habita en nuestros deberías del mañana. Que lo Real respira Aquí y Ahora. En este único Instante eterno. Que las historias que se cuentan en tu mente son eso: historias. Divagaciones. Nubes en el Cielo. Olas en el Mar. Granos de arena en el desierto.

Aceptar que lo Real no tiene por qué ser cómodo ni agradable ni placentero. Pero sí verdadero. Sí auténtico. Sí es "de carne y hueso".

Aceptar que donde nos gustaría estar no siempre es donde tenemos que estar porque la Realidad no nos lo permite. Pero no por ello debemos

sufrirla, a no ser que la batallemos. Lo cual es absurdo porque jamás lograremos vencer a lo Real con una Ilusión. Ni a la Verdad con una Mentira.

Porque la Verdad seguirá siendo Verdad por mucho que pretendamos disfrazarla de otra cosa. Nos podemos engañar a nosotros mismos durante un tiempo, pero nunca a la Realidad.

Aceptar que nos jode. Aceptar que nos duele. Aceptar que somos vulnerables. Aceptar el error. Aceptar la derrota. Aceptar que no nos sentimos amados. Aceptar que nunca nos hemos amado.

Incondicionalidad. Con nosotros. Con el Mundo. Con la Vida. Con los demás.

¿Y cómo se llega a esa ACEPTACIÓN INCONDICIONAL?, te preguntarás. Pues siento comunicarte que no puedes alcanzarla. Que no puedes lograrla. Que **es Ella la que te llega a ti** (si es que te llega...).

No es la respuesta que te gustaría, pero es LA QUE ES. Tan REAL como la Vida misma. Como tiene que SER.

OBSERVANDO EL CAOS INTERNO

Se trata de observar nuestro caos interno, no de eliminarlo. Se trata de Contemplar la tormenta. La furia que nos hierve dentro. La tristeza que derrumba nuestros muros y fortalezas.

La IDEA de desprendernos de las emociones que hemos etiquetado como negativas, como incómodas es la que nos produce sufrimiento.

¿Por qué? Porque no es Real. Porque nuestra experiencia humana implica Sentir TODO. Y todo incluye también lo que no nos gusta.

No podemos evitar sentir lo que sentimos ni en la intensidad en la que sentimos. No podemos evitar que surjan en nuestra mente los pensamientos que pensamos ni en la intensidad en las que los pensamos. Cuando YA están ahí, ¿qué haces? ¿Luchas contra ellos? ¿Los rechazas? ¿Entras en guerra contigo en ese momento?

No se trata de cambiar las nubes negras que vuelan en el Cielo. No podemos porque YA están ahí cuando están... Se trata de observarlas, de contemplarlas. Se pueden presentar en forma de rabia, de asco, de frustración, de impotencia, de ira, de pena, de rechazo, de envidia, de vacío, de soledad, de dependencia... Y no pasa nada. No somos esas nubes, somos el Cielo que las sostiene. Que las abraza. El Hogar de Amor Incondicional que no las juzga, condena ni castiga.

Pretender sentir, pensar, ser lo que no estamos siendo en cada instante, nos hace sufrir. Pretender alcanzar un estado de "iluminación" en el que sólo se siente lo agradable, nos hace sufrir. Porque sólo existe lo que AHORA está sucediendo, fuera y dentro de ti. Lo alcanzable habita en el mañana. Y el mañana no es REAL. Y todo lo que no sea Real, no existe. Y todo lo que no existe, no puede SER.

Las historias que cuenta tu mente sobre cómo deberías reaccionar, comportarte, sentir, pensar, ser..., forman parte del condicionamiento que has recibido. Un condicionamiento heredado por otras personas, sociedad, colectivo que, a su vez, también fue condicionado. Por unas reglas, normas, deberías, tendrías que no tenían nada que ver tampoco con lo REAL, sino con lo imaginario. Lo ilusorio. Lo soñado.

Y querer cambiar lo soñado es absurdo y genera, de nuevo, sufrimiento y frustración. Por muy bonito que sea, por muy bello, por muy santo, por muy espiritual, por muy divino..., sigue siendo una ilusión. Sigue siendo una falsedad pues NO ES REAL.

La imagen que quieres tener de ti, de la vida, del mundo, de los demás no es la REALIDAD. Es un pensamiento en tu mente condicionada. Nada más. Basar tu vida, tus pasos, tu camino, tu presente, en una idea que nada tiene que ver con la Verdad, con LO REAL, con el Presente, no tiene ningún sentido. Jamás encontrarás la Paz y Felicidad que anhelas en ese lugar.

Porque la Paz y la Felicidad siempre se acompañan de "lo que es". Y LO QUE ES es Aquí y Ahora SIEMPRE. LO QUE ES es la Verdad, lo Real. Aunque te desagrade, aunque te duela, aunque te llore, aunque te queme, aunque te incomode.

El viento puede incomodar a las flores, a la arena del desierto. Pero es LO QUE ES. No puede ser aniquilado. Esforzarse en hacerlo desaparecer te deja sin energía porque nada ni nadie puede ganarle a la Realidad. A lo Real. A la Verdad. A lo que está sucediendo en este instante porque YA está sucediendo.

A veces, hay tormenta en nuestro interior. Forma parte de la Vida. Y cuanto más la rechaces, más la sentirás. Más te dolerá. Más la sufrirás.

Obsérvala. Sé el Cielo. Sé el Hogar. Sé el Amor Incondicional con Ella. Contigo. Suelta tus "tendrías" y quédate a tu lado. Con todo lo que en ese instante Seas. No te juzgues. Y si lo haces, abrázate así también. No puedes controlarlo. No depende de ti. Nada depende de ti, aunque te hayan hecho creer y te hayas creído que sí.

Somos la Consciencia que es consciente de TODO lo que sucede en nuestro organismo cuerpo-mente. De TODO lo que percibimos fuera. De TODO lo que experimentamos.

Nos hemos identificado con LO percibido, sin darnos cuenta de que no somos el objeto que percibimos (ya sea en forma de pensamiento, emoción, cuerpo, alma...) sino el sujeto (que no es un alguien) que percibe. La Consciencia que es consciente. Que observa. Que contempla.

TODO ESTÁ BIEN, aunque nos rompa en pedazos. Y no tiene por qué gustarnos. Sólo es necesario COMPRENDER que nuestros gustos no

importan a LO REAL. Nuestras preferencias no van a hacer que la Realidad cambie. La Realidad es LA QUE ES. Tú eres LA QUE ERES. Y sí, quizás suceda un cambio en tu personalidad, en tu interior, debido a un proceso natural de vida. Igual que se produce una transformación de crisálida a mariposa. Pero no depende de la crisálida ese proceso. La crisálida no interviene en esa transformación. Sólo se da. Sólo sucede. Igual que suceden las olas en el Mar. Igual que sucede en ti o en mi o en el colectivo o en los demás.

Nos hemos creído que, si "no hacemos nada", no pasará nada. Lo cual es absurdo porque la Vida ES independientemente de nosotros (¿quién es nosotros...?). Nuestro cuerpo va a envejecer y morir independientemente de "nosotros".

Nos hemos creído que, si nos quedamos quietos, la Vida se va a parar. Como si fuésemos "nosotros" los que moviésemos a la Vida, cuando **es la Vida la que nos mueve a "nosotros"**.

Intenta quedarte en el sofá una semana. ¡No podrás! Porque no eres "tú" el que vive. Es ¡la Vida! la que lo hace en el organismo cuerpo-mente con el que te has identificado. Es la energía vital la que "hace", decide, no "tú" (¿quién es "tú"...? La misma energía que hace que los planetas no se caigan, que las hojas se desprendan en otoño, que llueva, que nieve, que truene. Que TODO.

Se trata de observar el caos interno que sucede en ti cuando sucede. Si intentas eliminarlo, con las herramientas, métodos, estrategias que sean, sufrirás. Porque ese intento implica un rechazo a ti, al Presente, al Aquí y Ahora, a la Verdad, a LO Real.

Deja de la Vida suceda en ti en la forma que sea. Lo siento, pero **no puedes elegir NADA. Sólo puedes SER lo que eres en cada instante**. Te agrade o no te agrade. No depende de ti. Eres lo que la Vida quiere que seas, no lo que tú quieres ser (¿quién es "tú"?).

Y si no me crees, compruébalo con tu experiencia. Sé en cada instante lo que quieres ser. Siente en cada instante emociones agradables. Piensa en cada instante pensamientos positivos. Reacciona en cada instante de manera sabia. ¿Lo haces? Si puedes elegir, si tienes libre albedrío, ¿por qué no eliges estar siempre en Paz?

¿Te has planteado alguna vez que, quizás, es porque no puedes? ¿Ni tú ni yo ni nadie?

¿Te has planteado alguna vez que no se le pueden pedir peras al olmo? ¿Que la crisálida no puede ELEGIR transformarse en león? ¿Que sólo puede ser capullo cuando es capullo y volar cuando tiene alas...? ¿Que un perro no puede maullar ni un pez cantar?

¿Te has planteado alguna vez que tú sólo puedes ser tú? **¿Que tu personalidad, tu FORMA ya es perfecta y que el "problema" es que no lo ves perfecto porque te han condicionado para que lo veas así?** ¿Para que te sientas así de "mal"?

Se trata de Contemplarte, de SERte Consciente. No de juzgarte. No de arreglarte.

Ya estás bien como eres-estás. Tú, yo, el Mundo, la Vida y TODO lo/los demás.

COMO SI UNA PLUMA TE ACARICIARA

El AMOR (en mayúsculas) es como una caricia. Como si fuera una pluma que vertiera toda su sensibilidad en cada una de tus heridas. Abrazándolas con esa delicadeza a la que saltas sin pensar. En la que cobijas tu vulnerabilidad porque sabes que no la dañará.

En ocasiones, es lo único que necesitamos. Que nos acaricien la ira, la rabia, la tristeza, la impotencia, la frustración, la desesperación, el desgarró, el vacío, la soledad. Para que su furia se apacigüe. Para que su intensidad se calme. Para dejar de sentir que vamos a explotar.

No podemos cambiar nuestra manera de sentir. Cada uno de nosotros es único en su personalidad. En su Ser. Y todas las formas son perfectas. Nos empeñamos en arreglar un problema que no existe para poder encajar. Para ser aceptados. Valorados. Escuchados. Amados... Y no funciona. Nunca funciona.

Proyectamos fuera todo lo que nos arde dentro. Pedimos atención, demostración, al Mundo. Y **nos olvidamos de mirarnos al espejo y de darnos cuenta de que a quien necesitamos es a nosotros**. Que esas caricias empiezan de nosotros a nosotros. Que, si yo no me acepto tal y como soy, no voy a aceptar al otro tal y como es. Y le reclamaré, le exigiré, que cambie. Que no se exprese como se expresa. Que lo haga como yo considero que es correcto, que está bien y que a mí me sienta bien.

Si uno mismo no se respeta en sus luces y sus oscuridades, proyectará su falta de aceptación en el otro. Y tampoco podrá respetar como es.

Esto no significa que debamos permitir según qué situaciones. Esto no significa que debamos entablar una relación, del tipo que sea, con cualquiera. Es necesario comprender que no podemos llevarnos bien con todo el mundo. Que una cosa es respetar la forma del otro y otra muy distinta quedarnos a su lado. Respetar significa que no le dices cómo tiene o no tiene que ser, sentir o pensar. Que no le exiges ser de una determinada manera para quedarte.

Si decides quedarte, lo haces asumiendo cómo es. Igual que asumes que tú eres como eres.

Puedes Amar a alguien, pero no querer quedarte porque no "te sienta bien". Porque no cuadras con esa persona. Porque chocas demasiado. Porque tu Paz está por encima del otro. Porque no te hace feliz.

No puedes elegir ni Amar ni no Amar, pero sí puedes elegir quedarte o irte.

Trátate como si una pluma te acariciara. Como si estuvieras acunando a un bebé. Para que esos momentos, días, en los que tu mente es "la loca de la colina", no sean tan dolorosos. Tan insoportables. Tan difíciles de llevar encima. O debajo. O detrás.

Y que sea lo que tenga que ser.

Y que Seas lo que tengas que SER.

LA VIDA SOLAMENTE OCURRE

No hay nada que hacer. Lo hay todo por SER. Y para SER no hay que intentar ser nada porque SER es lo que YA somos en cada instante.

No hay que hacer nada para que nuestro organismo funcione porque ES por sí mismo. No hay que intentar respirar ni intentar que el corazón lata ni intentar caminar. TODO solamente sucede sin "nuestra" intervención.

Funcionamos igual que la naturaleza. Por su misma fuerza, energía vital. No somos "alguien" separado de ella. No actuamos aparte de ella. **TODOs somos-ES "la misma cosa"**. Que no es una cosa, que no es una persona, que no es una Dios con barba que dicta y manda.

La Vida solamente ocurre. Dentro y fuera de nosotros. Porque dentro y fuera es idéntico. Porque nosotros no somos nosotros sino ES.

Existe una Consciencia que juega a olvidarse de sí misma y a identificarse con el organismo cuerpo-mente (que es ella misma también) por el que se manifiesta. No hay un "alguien" individual y separado del resto que es autor de la vida. De lo que (le) sucede. **No existe el "yo" que se diferencia del "tú", pues "tú" y "yo" somos el mismo YO-Consciencia**. Y el mismo YO-Consciencia que es una piedra, un virus, una lavadora, un pensamiento, una emoción, una cascada, una estrella, un perro, un solo.

Nuestros sentidos hacen que nos percibamos separados, pero la Realidad es otra. Es que TODO ES UNO. Unidad. No-dos.

Las olas son formas que adquiere el Mar. Las olas no están separadas del Mar. Sólo existe el Mar que es percibido también como olas. No hay nadie en cada una de las olas que pueda actuar, decidir por su cuenta. Por su libre albedrío.

De igual modo, no hay nadie dentro de cada organismo cuerpo-mente (que funciona por esa energía vital-Consciencia que ES) que sea hacedor de "lo que sea".

Es el Juego de la Vida. El Juego de Dios-Consciencia. ¿Por qué? Porque es así. Y ya. Porque simplemente SUCEDE de esta manera. No hay una razón.

No hay un sentido de Vida. No hay un propósito de que "así sea". No hay nada que alcanzar. Solo SER lo que se ES en cada Instante. Y eso YA lo eres siempre. Y no depende de ti porque el "ti" que crees ser, esa identidad individual separada del resto no es real. Es una ilusión. Es una falsa percepción.

Y así está bien porque "así es". Porque así es como funciona la Vida. Porque así es como sucede.

Tú no le sucedes a la Vida. La Vida-Consciencia es lo único que sucede porque es lo único que existe. La ola no le sucede al Mar. La ola no elige ser de una determinada manera. La ola no puede escoger su altura ni su fuerza ni su dirección ni cuándo ni dónde va a romper. La ola YA es el Mar. Es el Mar el que sucede en forma de ola.

Pero la aparente realidad es tan real que casa nadie la cuestiona. Es como si un personaje de tus sueños se cuestionara en el sueño que está soñando. Que nada de lo que le está aconteciendo es real. Y que él tampoco lo es.

El yo diminuto que crees que eres no existe. **Eres la Consciencia siendo consciente de sí misma en diferentes formas.** Siendo consciente de la vida humana y no humana. Adquiriendo el rol que adquieres: de madre, hija, profesora, médico, mujer, española, católica, buscadora espiritual... Da igual. TODO(s) es una forma de la Consciencia. No hay NADA, NADA, NADA separado de Ella. Que no sea Ella. TODO es una ola del mismo Mar.

La Vida solamente ocurre. Tú eres esa Vida. Y Yo también. No hay nadie "dentro" que haga ni decida nada.

Únicamente se puede SER lo que cada UNO ES en cada momento.

NO TIENES EL CONTROL SOBRE NADA

Da igual lo que planees. Dan igual tus propósitos y tus intenciones. Dan igual tus sueños, tus deseos, tus anhelos. No controlas nada. No controlas el tipo de pensamientos que surgen en tu mente. Ni las emociones que sientes. Ni las reacciones que tienes.

Eres como un robot sintiente que ha sido programado para ser como eres. Desde que naciste. Con tu ADN, tu genética y todo el condicionamiento que has recibido y sigues recibiendo instante a instante. De ahí surge tu personalidad, tus "cómo", tus creencias, tus ideas, tus "maneras de".

Y sí. Se realizan cambios en ti, en tu organismo, en tu mente, pero tú no los produces. Simplemente, suceden.

No tienes el control sobre nada. Obsérvalo en ti. En tu vida. Con tu experiencia personal.

Y es que no estamos separados de la Vida. De los demás. Somos UNO. ES UNO. Y, por ello, **estamos siendo influenciados constantemente por todo y todos.** Sin darnos cuenta. Sin ser conscientes.

Nos creemos que las ideas que surgen en nuestra mente son nuestras. Que hemos elegido libremente. Pero ¿cómo vas a elegir libremente si aquello que eliges está predeterminado por tus condicionamientos? Lo que harás, lo que hacemos todos, es reaccionar a ellos. A los pensamientos que tenemos que surgen de los condicionamientos. A las emociones que sentimos que surgen de los condicionamientos. **Nuestros gustos, preferencias, prioridades, valores, principios..., todo son fruto, consecuencia, efecto, del condicionamiento.**

Así que, ¿dónde está el libre albedrío?

Nos creemos que se haya en el cambiar esos condicionamientos por otros que consideramos mejores, más sanos. Pero resulta que ese impulso de cambio y hacia esos otros lugares también es fruto del condicionamiento. La llamada a cambiar, a soltar, a dejar, a coger, a buscar..., no es tuya ni mía. Es un "efecto de" todo lo experimentado. Un "lo experimentado" que ha sido fruto, a su vez, de lo condicionado. Un

pensamiento que no elegimos tener que es el que nos hace reaccionar. El que nos hace cambiar de dirección.

Y si no somos responsables de lo que pensamos, sentimos, reaccionamos, ¿cómo vamos a sentir culpa, orgullo, odio, envidia por nada ni por nadie? ¿Orgullosos de qué si no tenemos el mérito de nada? ¿Culpables de qué si no somos responsables de nada?

Nos hemos creído que somos los autores de nuestra vida, cuando la vida no es ni tuya ni mía, sino que ES. Y solo hay UNA. Y es la misma para todos.

Solo hay un MAR que al *moverse* adquiere formas de ola. Pero la ola no es algo distinto al Mar. La ola no tiene libertad para elegir cómo es. Ni para dejar de ser como es. No depende de ella, pues "ella", como ente separado y autor de su "vida", no existe.

La Libertad Suprema no tiene nada que ver con decidir qué hacer o no hacer, sino que emana de la Comprensión de que no puedes pensar, sentir, reaccionar, de otra manera de la que lo haces en cada instante. Y es esta Comprensión la que te permite descansar en la Paz de saberte Perfecto, aunque tu mente te juzgue como imperfecto.

Es la Libertad de SER... lo que eres. Sin correctos ni incorrectos, sin mejores ni peores, sin bien ni mal, sin luz ni oscuridad. Sin dualidad.

Por mucho que quieras controlarte a ti, a la vida, al mundo, a los demás, no podrás. Creerás que ha sido obra tuya cuando tus planes coincidan con los de la Vida. Hasta que los próximos (que son la mayoría) no lo hagan y te frustrarás de nuevo. Y así, una y otra vez. Porque no puedes hacer nada. Porque no decides nada. Porque no depende de ti. Porque "ti" no es real. Porque un granito de arena no tiene ningún tipo de poder sobre el Desierto. Porque eres una ola que es movida por el infinito y eterno Mar.

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL. De ti, de la vida, del mundo, de los demás.

Lo siento, pero no puedes ser lo que no eres en este instante. Ni tú ni nada ni nadie.

Los cambios se producen. Pero no hay "alguien" dentro de ti que los decida libremente. Sólo son reacciones a los pensamientos, a las emociones que surgen en ti y que ni eliges ni controlas. Que son fruto del condicionamiento que has recibido.

Tu organismo cuerpo-mente funciona independientemente de "ti". No te necesita para vivir. Para caminar. Para SER.

No hay necesidad de preocuparse por nada. Todo es LO QUE ES. Y todo será lo que tenga que ser.

LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS

Nadie es perfecto. Todos tenemos, en mayor o menor medida, heridas internas con las que lidiar. Heridas que nos hacen reaccionar, de una manera inconsciente, como no nos gusta. Como sentimos, a posteriori, que no ha sido la mejor decisión.

Cuando entras en contacto con otra persona, cuando te relacionas, se va a generar un vínculo emocional. Quieras o no. ¿De qué intensidad? Depende. Y no depende de ti. Puedes sentir algo muy fuerte por alguien desde el primer instante sin que lo conozcas de nada. Que te vincules "sin querer". Y puedes conocer a alguien desde hace años y que el vínculo emocional sea débil o inexistente.

Y es que los vínculos, los apegos, los sentimientos, no entienden de razones. Hay unas energías que son las que mandan y las que hacen que nos enamoremos de una persona y no de otra. Las que hacen que conectes con una persona y te sientas como en casa con ella desde el principio. O las que hacen que lo que sientas sea rechazo.

El cuerpo nos habla constantemente. Nos dice quién es un SÍ y quién es un NO para nosotros. Qué es un SÍ y qué es un NO. El problema es que no sabemos escucharnos. No nos hacemos caso porque tenemos demasiado ruido mental. Y aun escuchándolo, aun sabiendo que esa relación no nos va a hacer bien, nos tiramos de cabeza hacia allí porque nos aporta algo que no nos estamos dando a nosotros mismos. Porque nos da vidilla. Porque no activa la intensidad que no estamos generando en nuestra vida.

Y es cuando surgen los apegos insanos. Los enganches que son tan difíciles de soltar. Y que cuando lo haces (o te lo hacen), el dolor que sientes es como si te arrancaran una parte de ti de cuajo. Y al desaparecer esa "vidilla", nos sentimos vacíos y entra en juego el síndrome de abstinencia de esa química que nos generaba esa relación.

Porque la adicción no es a la persona, sino a lo que se nos despierta dentro cuando está ella.

Si nos hiciéramos más caso, si desde el instante uno fuésemos consecuentes con ese NO, no habría sufrimiento. No habría enganches insanos. Porque al alejarnos, al no entrar en contacto, no se producirían.

Lo hacemos lo mejor que podemos. Y la Vida se trata de experimentar y aprender de ello. Y volver al Centro de cada uno, regresar a casa, cuando te has salido del camino. Cuando te has dicho: *"es un NO, pero voy a la aventura que me aburro. Ya lidiaré con las consecuencias después"*. Y cuando estás lidiando con ellas, con todo el desgarró del corazón que se siente ante la ausencia de "la vidilla", de tu droga, es cuando te arrepientes de haberte metido en la boca del lobo a sabiendas de dónde te estabas metiendo.

Y es que nos autoengañamos con mucha facilidad. Nos inventamos mil y una razones, excusas, justificaciones, para iniciar algo que sabemos de antemano que no funcionará. O para mantener algo que sabemos que no funciona ya.

Detrás de todas esas razones, hay unas creencias, unos pensamientos que son los que nos hacen transformar el NO en Sí. Y es ahí donde debemos parar "antes de", cuando el cuerpo nos está hablando, cuando nos está enviando señales de que por ahí NO, y CUESTIONAR los pensamientos que nos están empujando a alejarnos de nosotros. De nuestra Paz Interior.

Como por ejemplo: con el tiempo cambiará, tampoco es para tanto, hay relaciones que son peores, más vale malo conocido... Todas excusas que nos impiden dejar una relación (o no iniciarla) que nos está haciendo daño. Que es un NO.

¿Qué no nos estamos dando que estamos buscando en otras personas?
¿Qué CREO que estoy necesitando de esa persona que sin ella no puedo ser feliz (no voy a sentir esa intensidad con nadie más, nadie me va a querer como él/ella etc.)?

Lo hacemos lo mejor que podemos. Todos. Y **es necesario ser muy honestos, humildes y valientes para aceptar, asumir, que nos hemos equivocado**. Que de lo único que tengo que ocuparme es de mí. De mis creencias. De mis pensamientos. De mis heridas. De mi dolor interno. De mi Paz.

Que cada uno tiene lo suyo. Y que **mi responsabilidad es para conmigo**. Que no pasa nada por haberla cagado. Que de todo podemos aprender.

Que las culpas ni sirven ni ayudan. Que mi dolor de hoy es mi sabiduría de mañana.

Sufrimos porque rechazamos la realidad. Porque la estamos negando. Porque no estamos siendo honestos con nosotros mismos. Porque estamos en lucha con la verdad. Porque nos avergüenza la reacción, el comportamiento que hemos tenido y es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que en el nuestro.

Cuando ACEPTAS, cuando te rindes a la Verdad, dejas de sufrir. Lo que no significa que te deje de doler lo que te está doliendo. Estás en Paz con tu tristeza, con tu pena, con tu corazón roto, con tu duelo, con tu síndrome de abstinencia.

Pero **para ACEPTAR, antes tienes que mirar dentro**. Muy dentro. E ir despejando esos autoengaños, esos pensamientos que ocultan tu verdad. Para poder llegar a ella. Para poder VERLA. Para poder Comprenderla. Para ser Consciente de para qué dijiste Sí cuando querías decir No. Y así poder cambiar en tu vida lo que sea necesario para que no tengas la urgencia, la necesidad, de estar en lugares, con personas, que te alejan de ti. Y para estar más atenta, más presente, más alerta con la voz de tu cuerpo. Y, la próxima vez, hacerle caso. Y la próxima vez, **hacerte caso**.

Lo hacemos lo mejor que podemos. Lo hacemos lo mejor que podemos. Lo hacemos lo mejor que podemos.

EL APRENDIZAJE DE LA CULPA

Hay una culpa que es muy dañina y otra que es muy necesaria. La dañina es aquella que experimentamos por nuestras creencias. La que no tiene ninguna razón de ser. Como por ejemplo: sentirte culpable por tu orientación sexual, por expresarte libremente, por decir "no", por los kilos de más, por elegirte a ti... Todas basadas en condicionamientos culturales, religiosos, sociales, insanos.

Y luego está aquella que surge y sentimos cuando hemos obrado mal. Como cuando hemos hablado con un tono y unas palabras que no han sido las más adecuadas y han causado un daño emocional a otra persona, cuando somos infieles, cuando no somos honestos, cuando nos vamos sin decir adiós. Es decir, cuando tiene una razón de Ser.

Y la razón es aprender a no volver a cometer el mismo error. A ser más amables, valientes, sinceros. Menos prepotentes, EGOístas, soberbios.

Cuando hemos herido a alguien "por lo que sea" ya no podemos dar marcha atrás, pero **sí tenemos la posibilidad de pedir perdón.** De reparar el daño infringido en alguna medida y de alguna forma. Esto no sólo servirá a la persona herida sino a nosotros mismos, que también nos sentimos heridos por nuestra actitud. Lo cual es síntoma de humanidad, de empatía y de sensibilidad en ese momento.

Y cuando no se puede pedir disculpas porque la situación lo impide, queda lidiar con esa culpa que será más dolorosa. Y **se lidia siendo compasivo con uno mismo.** Comprendiendo que no somos perfectos. Que también nos equivocamos. Que somos igual de humanos que el resto. Que tenemos nuestras heridas. Heridas que no hemos elegido tener y que nos hacen reaccionar de esa manera poco madura.

Se lidia con humildad, con ternura, con cariño. Hacia uno mismo y hacia los demás. Se lidia siendo consciente de que ese dolor punzante que te atraviesa el Corazón, el dolor de haber dañado a otro Ser (le ames o no) como si te hubieses dañado a ti, va a ser tu recordatorio de por vida.

Es ahí donde **la culpa se convierte en tu Maestra.** En tu pepito grillo. La voz de tu cuerpo recordándote en situaciones similares que no vuelvas a tropezar con la misma piedra. Que por ahí no es.

El dolor que has provocado es el dolor que ahora sientes tú y el que te impide volver a provocar ese dolor a otro.

La culpa necesaria, la culpa consciente, adquiere así una gran Belleza. **La Belleza de sentir que tú eres el otro y que el otro eres tú.** Que no hay barreras ni fronteras entre nosotros. Que la Separación es una falsa percepción. Que, **si te hago daño a ti, me lo estoy haciendo también a mí.** Porque en Realidad no existe ni "ti" ni "mí".

Es la Belleza de la fusión. Es la Belleza de la Unidad. Es la Belleza del Amor en forma de dolor.

La culpa nos puede flagelar o la podemos utilizar para ser mejores personas. Más humanas. Más amables. Más empáticas. Más sensibles.

Así que la culpa no es de la culpa... Todo depende de CÓMO la uses. De qué haces con ella.

Ser responsables empieza por uno mismo. Empieza por asumir las decisiones que tomamos, las reacciones que tenemos, lo que hablamos, lo que callamos. Y lo que provocamos con ello.

Todo el mundo quiere ser Libre (ser uno mismo), pero pocas personas son conscientes de que la Libertad tiene un precio. El precio de no poder autoengañarse. El precio de ser radicalmente honestos con la verdad (te favorezca o no). El precio de no poder echarle la culpa a nada ni a nadie de tu vida: incluidos tus pensamientos y tus emociones. **El precio de la RESPONSABILIDAD,** que se dice pronto. Demasiado pronto.

Todo el mundo quiere ser Libre, pero pocos asumen esa responsabilidad. Porque muchas veces te va a doler. Va a hacer que te quiebres. Que huelas tu propia mierda y no puedas escapar de ella. Que sientas vergüenza de ti.

Por eso hay tan poca gente que sea, de verdad, Libre. Porque a nadie le gusta lidiar con la culpa (y lo que no es la culpa). Porque es jodida. Porque se queda muchas veces para hacerte compañía el resto de tu vida. Y **muchos prefieren echar balones fuera, ver la paja en el ojo ajeno, meter debajo de la alfombra la suya, antes que aprender a sostenerla, a sentirla.**

Y, evidentemente, actuando así, eligiendo así..., jamás se podrá Volar ni "estar en casa".

Porque una cosa es ser libre para votar o no, y otra muy distinta es SER LIBRE. Algo que sólo tú te puedes arrebatar.

CUANDO LA VIDA TE CIERRA UNA PUERTA

La Vida manda. La Vida mueve nuestros hilos. La Vida es la que nos guía. Y dependiendo del trabajo interior que hayamos realizado, del cuestionamiento de nuestras creencias, de los miedos superados y herramientas adquiridas para volver a nuestro centro, sufriremos más o menos los "cierres de puertas".

Por experiencia personal, sé que cuando la vida te cierra una puerta, es porque no tienes que estar ahí. Porque tú no lo estabas haciendo. Es porque, **GRACIAS a ese cierre y al dolor que pueda causarte, tienes que VER algo a mejorar tuyo que sin esa despedida estarías ciega.** Es porque hay otros lugares a los que tienes que acudir. Con más paz. Con más "casa". Más acordes a ti.

Son oportunidades para aprender. Para conocerte. Para acercarte un poquito más a lo que eres en realidad: amor, serenidad, paz.

Desde que nacemos, "lo que somos" se va envolviendo de miedos, de experiencias traumáticas que nos tapan, que nos esconden. Es como si el Cielo fuera el AMOR INCONDICIONAL, lo que somos, pero que, al ir llenándose de nubes, no pudiéramos sentirlo.

Se trata de ir despejando esas nubes de nuestra "vista", de nuestro Corazón, para descubrir que lo que tanto buscamos fuera, lo que tanto anhelamos, ¡YA LO SOMOS! Es lo que somos, pero nos hemos olvidado de ello.

Todo está bien. Por muy intenso que sea el dolor de la separación, el cierre de puertas, las despedidas, los adioses (por tu parte o la de otra persona), las muertes físicas (y no físicas), siempre hay una razón de SER. Un para qué. Un motivo que no está en nuestras manos saber.

Cuando más Consciente eres, cuanta más "sanación" realizas, cuanto más autoconocimiento, cuanta más madurez emocional, cuanta más "evolución" personal, menos resistencias tendrás en los duelos. Simplemente, permitirás que el proceso se realice en ti. Llorarás todo lo que tengas que llorar. Y VERÁS, con humildad y honestidad, todo lo que necesites ver para aprender.

Cuanto más Consciente eres, más rápido es ese proceso de aprendizaje.

Más rápido haces los cambios que necesitas y que la vida que te está pidiendo que hagas. Las culpas hacia el otro no son posibles porque SABES que todo sucede PARA TI. Que TODO tiene que ver contigo. Que el otro tan sólo ha sido un Espejo que te ha reflejado todos tus miedos y todo el Amor Incondicional que puedes llegar a sentir. Miedos que estaban encerrados en un cajón y que, GRACIAS a esa persona, a esa experiencia, a ese "lo que sea", han podido salir a la Luz para que los abracés, los ames, los sanes, los Comprendas, los aceptes, los "perdones" y los dejes ir.

La Vida es un Viaje hacia uno mismo. Siendo uno mismo el AMOR, que es lo que todos SOMOS-ES.

Es un cambio constante. Llegamos a un lugar, aprendemos lo que tenemos que aprender y nos vamos (o la vida nos echa de allí) para llegar a otro lugar donde sucederá lo mismo. Cuando Comprendes cómo funciona la Vida, la mente, las emociones, los cambios son mucho más fluidos. Porque tu ego ya está muy debilitado y **deja de luchar contra "lo que es"**. Contra la Realidad.

Vivimos en la incertidumbre. Nunca sabemos lo que va a suceder ni cómo. De repente, todo cambia. Sin pedirte permiso, la vida te arranca aquello que amas y nada puedes hacer por evitarlo. Y, en ocasiones, aquello que amas no es lo mejor para ti. Y es necesario tener esta Comprensión para poder aceptarlo. Parar y preguntarse *qué es lo que quiero* y, a pesar de todo el dolor que se pueda sentir, tomar las medidas necesarias para facilitar ese duelo, ese cambio interno que se tiene que producir, que se está produciendo y que la Vida te está empujando a ello.

Cuanto más te resistas, más sufrirás. Cuanto menos sueltes, más sufrirás. Pero también ese no resistirse, ese soltar, esas medidas necesarias, esa fortaleza y consciencia interna para llevarlas a cabo, son algo a integrar en ti. Que se aprende a base de experiencias dolorosas y de sufrimiento. Lo siento, pero es así.

El Camino de la Vida, del autoconocimiento, del Amor incondicional, de la Libertad, del "Regreso al Hogar", no es un camino de rosas. Tienes que lidiar con la culpa, con la frustración, con el vacío, con la soledad, con la tristeza, con la impotencia, con el miedo. Y no es fácil al principio porque son emociones que sientes muy intensas, pero que es necesario atravesar,

saber sostener, saber ESTAR cuando se presentan. Porque si cuando aparecen, huyes o las anestestas con culpas ajenas, con autoengaños, con justificaciones, con alcohol, con drogas, con trabajo, con sexo, con sustitutos emocionales, con "lo que sea", seguirán estando ocultas en ti y guiando tus pasos. Y esas emociones, esos miedos, esas creencias necesitan ser VISTAS, SENTIDAS, para que "salgan de ti" definitivamente. Si no, volverán a presentarse, volverán a ser espejadas por otra persona, por otra experiencia similar, HASTA QUE decidas hacer algo con ellas (que es contigo).

Nadie quiere sentir ese dolor, esas emociones, pero si no aprendes a hacerlo, te pasarás la vida huyendo y viviendo con miedo. Y de esta manera puedes sobrevivir, pero no VIVIR. Pero no estar en paz, con alegría y amar "como Dios manda". No podrás sostener el dolor de las personas a las que amas (ni que no amas) porque no eres capaz de sostener el tuyo propio.

Cuando la Vida te cierra una puerta, te está indicando que hay otras abiertas que te están llamando. Aprende lo que tengas que aprender y da las GRACIAS (interna o externamente) por el tiempo compartido, por lo que te han enseñado de ti (consciente o inconscientemente) y porque AHORA eres un poco más tú y más libre que AYER.

Cierra las historias, las despedidas, con agradecimiento, con el aprendizaje realizado y sigue adelante. Que **el AMOR (de ti hacia ti y de ti hacia el Mundo) te está esperando...**

TODO LO EXPERIMENTADO ES PERFECTO

Los opuestos no son opuestos sino complementarios. No podemos entender lo que es el frío sin la existencia del calor. Lo que es el día sin la noche. Lo que es la Luz sin la Oscuridad.

Comprender que vamos a experimentar la dualidad sí o sí es imprescindible para no sufrir cuando la vida nos golpea. Y no sufrir no significa que no te duela. Que no llores. Que no sientas. Significa que **cuando las emociones son intensas no las rechazas porque Comprendes que "todo es perfecto" así. Tal y como está sucediendo.**

Cada error que creemos cometer no es más que un paso necesario en nuestro camino de aprendizaje. En nuestro camino de volver al Amor. De conocernos. De sabernos. De sacar a la luz todos los miedos que están escondidos en nuestra cueva. De verlos, aceptarlos, abrazarlos, entenderlo, perdonarlos y soltarlos. Y así sentirnos libres de ellos. Sin el peso que nos mantiene alejados de nuestro Corazón. De la Paz. De la sabiduría. De la compasión. De la alegría. Del AMOR.

Todo es perfecto tal y como se da. Cada sollozo. Cada caída. Cada quiebre del alma. Cada culpa. Cada ira. Cada rabia. Cada envidia. Cada inseguridad. Cada vacío. Cada soledad. Cada huida. Cada frustración. Cada odio.

No hay nada ni nadie que esté fuera de sitio. Fuera de lugar. Porque **sólo existe UN lugar que acoge todos los lugares.** Los luminosos y los sombríos. De fuera y de nuestro interior.

Cuando estás aprendiendo a montar en bicicleta, la pérdida de equilibrio no es un error cometido. Forma parte del proceso de aprendizaje. Si no hubiera "errores" significaría que ya sabes. Y no sabemos. No tenemos ni idea de vivir. De lo que es el AMOR INCONDICIONAL. De quién somos. De cómo funciona nuestro organismo, nuestra mente. De cómo se crean los pensamientos, las emociones. De qué hay más allá de lo aparente. De lo que nuestros limitados sentidos pueden percibir.

Nos creemos lo que vemos, sin darnos cuenta de que "lo que vemos" es minúsculo.

No vemos la Realidad, vemos lo que CREEMOS. Y lo que creemos está basado en los condicionamientos, experiencias, educaciones, que hemos tenido a lo largo de toda la vida.

La mayoría de las personas no saben diferenciar lo que es sano de lo que no lo es. Se creen que, porque alguien no les trate mal, ya tiene que quedarse ahí. Tienen unos básicos muy bajos. Y es porque es lo que han experimentado. A lo que se han acostumbrado. Y cuando te acostumbras a algo que no es sano, lo normalizas. Y te crees que lo habitual es lo normal.

Vivimos en una sociedad enferma donde lo habitual es lo insano. Beber alcohol es lo normal, *no es para tanto*. Y cuando hay alguien que no bebe, es el raro. Cuando debería ser lo contrario. Se bebe por el efecto que provoca el alcohol en tu organismo. Para evadirse de los problemas, de tus pensamientos, de lo que sientes. Para divertirse. ¿Necesitas drogarte (el alcohol, aunque sea legal y esté normalizado es una droga) para divertirte y lo ves normal?

Pero nos ponemos mil y una excusas para no sentirnos mal. Porque en el fondo sabemos la verdad, pero Verla duele. Implica asumir que no estás bien. Implica afrontar todos los miedos que hacen que huyas utilizando la forma que utilizas para ello. Y **no nos atrevemos a hacerlo porque vivimos en una sociedad enferma donde nadie enseña a "sentir", donde la educación emocional brilla por su ausencia**. ¿Por qué? Porque los que mueven los hilos, los que enseñan, están igual de enfermos y no tienen tampoco ni idea de lo ciegos que están.

Pero todo está bien porque "es lo que es". Porque la Vida es como una película que funciona con opuestos, con dualidad. Donde se aprende a base de prueba-error. Seamos conscientes de ello o no. Y cada uno de nosotros tiene un papel. Interpreta a un personaje. Unos hacen de malos para que otros puedan hacer de buenos. Y viceversa. Unos hacen de víctimas para que otros puedan hacer de agresores y otros de salvadores. Y viceversa...

Y no. Nosotros no elegimos el personaje que interpretamos. La Vida nos lo da. Ya tenemos nuestro destino marcado. Nuestro guion escrito. Y si estás muy atento, si prestas atención, te darás cuenta de que jamás has

decidido nada. Que las decisiones han sido tomadas, han sucedido, pero no por "ti".

Nada es lo que parece. Todo es un escenario para que "volvamos a casa". Siendo casa ese Amor, esa Luz, esa Paz que habita más allá de la dualidad del bien y del mal. De lo correcto y de lo incorrecto. De la luz (en minúsculas) y de la oscuridad.

CASA ya es lo que somos, pero no nos sentimos así porque estamos repletos de miedos y de ignorancia. A medida que esos miedos y esa ignorancia se van disolviendo, te vas acercando cada vez más a "lo que eres en realidad". Que es lo que somos-es Todo y Todos.

Cada uno está en un punto distinto, pero todos somos lo mismo. Todos, una pieza del mismo puzle. Todos necesarios para que la película pueda darse.

Nada está mal. Nada ES mal. Ni dentro ni fuera de ti.

Es la Vida sucediendo de infinitas formas. En infinitos cuerpos. Seres. No-seres. Con palabras. Con silencios. Con sonrisas. Con lágrimas. Con amor. Con desamor. Con salud. Con enfermedad.

¿Cómo vas a aprender a "ser rechazado" si nunca te rechazan? ¿Cómo vas a aprender a cuidarte si no te enfermas nunca? ¿Cómo vas a aprender a poner límites si nunca nadie los sobrepasa? ¿Cómo vas a aprender a ser compasivo si nadie sufre?

Todos somos necesarios para que esos aprendizajes se den. Las experiencias, tanto las dolorosas como las placenteras, forman parte del guion de nuestra vida. Que no es nuestra, que es LA VIDA. Y ninguna experiencia, por muy jodida que sea, sobra JAMÁS.

Todas las personas con las que nos cruzamos, independientemente del tiempo que lo hagamos, son imprescindibles para nosotros porque cada una de ellas nos activa aquello que debemos VER para poder trascender. Y repetiremos mil y una veces la misma historia, con diferentes cuerpos, hasta que aprendamos lección. Hasta que DESPERTEMOS a la verdad. Hasta que nos amemos de manera incondicional.

Aquello de lo que huyes habita en ti. Así que no puedes huir por mucho que te evadas. Solo lo estás tapando con una tirita. Con una anestesia. Con una bebida, con un porro, con una raya, con una pastilla, con mucho

trabajo, con sexo, con juego, con "lo que sea" que cada uno utilice para "no sentir".

Por mucho que te alejes de las personas que te hacen de espejo y activan en ti todos esos miedos, seguirán estando en ti. Seguirás sufriendolos. Y seguirán apareciéndote personas que los vuelvan a activar. Porque la Vida es así de generosa. Así de Maestra. Así de Escuela.

Llegará un momento (o no...) en que te hartarás de sufrir, de tapar, de esconder, de huir de ti. Y **empezarás a mirar dentro en lugar de a culpar fuera**. Y será el inicio de otro viaje dentro del Viaje hacia Casa. Hacia lo que YA eres y somos todos.

Porque no sirve con irse por las ramas... Hay que ir directo a la raíz.

Pero no te preocupes porque todo está bien. No estás haciendo nada mal. Eso no es posible. La Vida, el guion, el papel que interpretas (tú y todos) es siempre perfecto. Cada coma, cada punto, cada final. Cada enganche, cada adicción, cada apego, cada despedida, cada error. Todo necesario. Todo imprescindible. **Todo escrito, siendo y sucediendo PARA TI**. No en contra de ti.

No luches contra tu sufrimiento. Siéntelo en cada rincón de tu Ser. Te está enseñando algo, aunque en este momento no seas consciente de ello.

Todo sucede cuándo, cómo, dónde y con quién tiene que suceder. Y no depende de ti. Ni de mí. Ni de nadie.

Descansa en la Paz de saber que todo está bien, aunque lo sientas como mal.

Descansa en la Paz de saber que nada depende de ti. Que las victorias no son tuyas y las derrotas tampoco.

Descansa en la Paz de saber que somos bebés aprendiendo lo que es el Amor y a Amar. Aprendiendo a SER.

RECUERDA:

Todo es Perfecto. Tú eres Perfecta, te gustes menos o te gustas más.

NO PODEMOS APARTARNOS DE NUESTRO CAMINO

No es posible que nos apartemos de nuestro camino porque "nuestro camino" es justamente cada paso que damos. En cada instante. En cada Aquí y Ahora.

Los pasos correctos e incorrectos, los pasos que "no son del corazón", que no están alineados con nuestra alma, tan sólo son juicios de nuestra mente.

TODO ES NUESTRO CAMINO. Las piedras con las que tropezamos, los errores que cometemos, las caídas, las palabras equivocadas, los silencios en demasía. Las lágrimas, las furias, las rabias, las tristezas, los vacíos, las soledades, las cobardías, las inseguridades... Todo aquello que experimentamos ES nuestro camino.

Nada puede estar separado de él porque esa separación no es real. Es una percepción mental. No hay nada que "no debería existir", que "no debería haber sucedido" así o así. Todo es perfecto. Todos somos perfectos.

El sufrimiento es una experiencia perfecta. ¿Para qué? Da igual. Es perfecta por el simple hecho de que está sucediendo. Igual que sucede una tormenta, la erupción de un volcán o una pandemia.

Si no se Comprende esto a un nivel profundo, nos creeremos que tenemos taras, que no somos suficientes, que somos un error de la naturaleza, que no merecemos, que "lo que sea". Y todo por la CREENCIA de que, en algún momento, por alguna cosa, pensamiento, emoción o reacción, nos hemos salido de nuestro camino. ¡Como si pudiésemos saber cuál es!

No tenemos ni idea de nada. **La mente quiere controlar. Y una de las maneras de hacerlo es pretendiendo averiguar cuál es nuestro destino,** nuestro propósito vital, los objetivos de nuestra alma, de nuestro corazón... ¡No tiene sentido! ¿Cómo vas a saber tu destino (entendiendo destino como algo futuro) HOY (el único tiempo que es real)? **¿Cómo vas a saber hacia dónde te diriges si aún no has llegado allí?** Si te paras a reflexionar te darás cuenta de que el Destino, tu destino, es lo que está sucediendo en este único instante. YA ESTÁ.

La mente busca seguridad ante la incertidumbre de la vida. Y busca y busca y busca para tenerlo todo controlado. ¡Pero no es posible! Porque la

Vida es incertidumbre. Porque no podemos saber nada. Porque TODO y TODOS estamos cambiando constantemente e ignoramos el hacia *dónde*, el hacia *para qué*.

La mente, en su intento de controlar para sentirse segura, buscará mil y una teorías, interpretaciones e ideas. Pero ninguna de ellas es certera. Sólo el Presente es Real.

Consciencia es lo único que podemos tener. Consciencia de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de lo que percibimos a través de nuestros sentidos. De los cambios de energía que tenemos. De los procesos de sanación internos que experimentamos...

Todo aquello que le añadimos al "ser consciente", todos los por qué, todas las razones, todas las teorías, todas las interpretaciones, son FALSAS. Se basan en creencias y las creencias provienen del pasado. Un pasado que es ilusorio. Un pasado que YA NO ES. Un pasado que está absolutamente condicionado por otros pasados.

Meditamos para ser consciente de que sólo podemos "SER conscientes".

Para ser conscientes de cómo nos aferramos a los pensamientos que surgen en nuestra mente. Para ser conscientes de las creencias que tenemos y que guían nuestros pasos. Para ser conscientes de cómo huimos de las emociones. Para ser conscientes de nuestros miedos. Para ser conscientes de nuestro parloteo mental. Para ser conscientes de las historias que nos contamos. Para ser conscientes de cómo el conocimiento que hemos adquirido (religioso, social, político, espiritual) nos condiciona y nos crea nuevas creencias que nos quitan la paz y libertad interna que es lo natural en cada uno de nosotros.

Porque sólo siendo conscientes (iluminando) de aquello que no somos conscientes porque no nos estamos parando a observar, a mirar, a Ver, podemos soltar lo que nos impide volar: hábito, conducta, creencia, miedo.

Meditamos no sólo para relajarnos, sino principalmente para OBSERVAR nuestras inercias, para conocernos, para SABERnos, para ir más allá de lo que parece, para descubrir que no somos quien creemos que somos. Para volver a nuestro Hogar (paz, alegría, amor y dicha).

No podemos apartarnos de nuestro Camino porque no podemos apartarnos de la Vida, que la estamos viviendo continuamente. **El**

"apartarse del camino" forma parte de nuestro Camino. El fallo forma parte del aprendizaje.

Todo es perfecto, aunque tú, yo o "quién sea" lo tachemos de imperfecto.

SI APRENDES, NO PIERDES

Las derrotas, las pérdidas, las separaciones son oportunidades que te ofrece la vida para que aprendas. ¿El qué? Depende. Eso es algo que cada uno tendrá que descubrir por sí mismo.

Los aprendizajes son un paso hacia la libertad interior. Hacia la paz interior. Hacia aquello que TODOS anhelamos: sentirnos plenos, ser felices, dejar de sufrir.

Cuando algo me parte el alma, cuando estoy atravesando una experiencia dolorosa, cuando las emociones me revuelven las entrañas, sé que hay una lección PARA MÍ. Una lección que sin ese sufrimiento no podría darse. No podría VER.

Escondemos muchos miedos dentro de nuestro corazón. Y esos miedos son los que nos guían. Los que nos hacen reaccionar con ira, con celos, con tristeza, con envidia, con frustración. Los que hacen que no nos sintamos valorados ni merecedores del amor. Del éxito. De "nada". Los que hacen que nos apartemos del mundo. Que nos cerremos a la Vida, con todo lo que la vida incluye.

Hay miedos que están tan ocultos que no podemos ni sentirlos. Que ni siquiera somos conscientes de ellos y de que son ellos los que nos hacen estar donde en realidad no queremos estar ni con quien estamos. Los que nos hacen callar por miedo a ser rechazados, abandonados. O los que nos hacen hablar de más para que nos presten la atención que nos hemos olvidado de darnos a nosotros.

Y es GRACIAS a esas pérdidas que los miedos que están jugando al escondite con nosotros salen a la Luz. Para que los podamos Ver. Y al Verlos, aceptarlos, abrazarlos, amarlos y Comprenderlos.

Sólo siendo CONSCIENTES de "lo que sea" podemos dejar de huir de lo que estamos huyendo inconscientemente.

Y sí. Es jodido aprender así, pero "es lo que hay". Puedes sufrir para nada o puedes sufrir para acercarte a tu Libertad. A tu SER. A tu Hogar.

Puedes enfermarte y seguir sin cuidarte o puedes enfermarte, tomar conciencia y decidir cambiar de hábitos para sentirte mejor y estar más cerca de la Salud. Lo que no significa que no te vuelvas a enfermarte jamás...

Si aprendes, no pierdes. Y, ¿sabes una cosa? SIEMPRE aprendes. Porque no hay experiencia que no te deje huella. Aunque esa huella sea muy pequeña, está ahí haciendo su trabajo. Aunque vuelvas a tropezarte con la misma piedra, ese tropiezo era inevitable.

Es como si cada lección a aprender tuviera un vaso que llenar de "mini aprendizajes". Cada experiencia es una gota (o más de una gota) que va llenando ese vaso hasta que llega un momento que "es la gota que ha colmado el vaso". Y es cuando haces el "clic interno" e integras la lección. Y a otro vaso, mariposa. A otra lección.

Y así constantemente. Es el camino hacia uno mismo. Hacia el SER. Hacia la paz, la libertad, la felicidad. El Viaje de la Vida. El Viaje hacia el AMOR.

Por eso, aunque parezca que no has aprendido nada, ¡sí lo has hecho! Pero no somos conscientes de ello. Y nos frustramos porque caemos otra vez en lo mismo. Pero es que así tiene que ser. Así es como se VE. Porque no es lo mismo entender intelectualmente "lo que sea", que integrarlo en el cuerpo, en la piel, en el corazón. **El proceso emocional es mucho más lento que el intelectual.**

Que yo sea consciente de que tengo miedo al compromiso no hace que ese miedo desaparezca. Son necesarias experiencias, tirarse al agua, mojarse, dolerse, llorarse, para que ese miedo se vaya.

Y esas experiencias, ese tirarse al vacío, ese *hacer* acompañada del miedo y de todos sus síntomas, es lo que evitamos una y otra vez porque es lo que nos duele. Y nuestra mente nos llena de excusas, de justificaciones, de culpas ajenas, de historias, de ideas, de creencias, en un intento de escapar de experiencias similares que nos hicieron sufrir. La mente quiere protegernos, pero no entiende que su manera de protegernos nos hace sufrir más. Nos aleja de la Vida, de la alegría, de la abundancia, del Amor Incondicional.

Si tenemos un accidente de coche, la mente hará todo lo posible para que sintamos miedo y ese miedo haga que no volvamos a conducir. Nos dirá que "es peligroso", que "nos podemos morir", "que saldremos heridos"

etc. Y si no cuestionamos esos pensamientos que nos hacen sentir ese miedo, caeremos en su trampa.

Y así funciona con todo a nivel emocional también.

CUESTIONA TUS PENSAMIENTOS, las creencias que tienes, porque son las que provocan todas tus inseguridades, toda tu rabia, tu ira, tu melancolía, tu envidia, tus celos insanos. Las que hacen que te quedes en una relación tóxica o en un trabajo o con una amistad que no te hace feliz. Que no te permite ser tú misma. Las que hacen que no seas capaz de iniciar ninguna. Las que hacen que no te atrevas a decir ¡NO! (cuando quieres decir no) o ¡SÍ! (cuando quieres decir sí). Y si no puedes hacerlo sola, ¡PIDE AYUDA!

Aprovecha esas pérdidas, esas supuestas derrotas, esas roturas de corazón para "regresar a ti". Lloro todo lo que tengas que llorar. Valida todas y cada una de tus emociones, de tus sentimientos. No te juzgues por nada. No tengas prisa en salir del pozo. Lo harás cuando toque. Y una vez pasada la tormenta, una vez aclarado el Cielo, encuentra la Lección (que siempre la hay). Y sigue caminando. Y sigue experimentando. Que **la Vida se trata de eso: ¡de vivirla!** Con sus lágrimas y sus risas. Con sus vacíos y sus compañías. Con toda la vulnerabilidad que un Ser Humano siente ante la incertidumbre de su existencia. Con todos sus miedos. Con toda su Belleza. Con todos sus rodeos y jadeos.

Todo está bien, aunque se sienta *mal*.

Nada es lo que parece. No te quedes con el escenario, con el dedo que señala a la Luna. Mira más allá. **No hay nada que te haya sucedido, suceda y sucederá que no debería haberlo hecho.**

¿Que ha sido muy duro y traumático y sufriente? Sí. Pero no puedes hacer nada por cambiar el pasado. Ni el presente. Ni el futuro. En Realidad, nada depende de ti. Ni de mí. Tan sólo somos un vehículo, un canal, en el que la Vida ES. Una Vida que es lo que somos todo y todos.

Te ha tocado experimentar el personaje que estás experimentando. Y a mí, el mío. "Es lo que hay". Por mucho que te resistas, por mucho que patalees, por mucho que te quejes y culpes al sistema, a los políticos, a tu padre, a tu madre, al vecino, a tu pareja, a tu jefe o a Dios..., la Realidad es la que es. Y siempre será la que Es. Te guste o no.

Y cuanto más luches contra Ella, más sufrirás (éste es otro vaso que llenar...).

No es resignación, no es conformismo, es Comprensión de la Realidad.

No puedes perder cuando lo que estás ganando es Vida. Es "a ti".

¿Y sabes otra cosa? **Siempre estás ganando Vida, aunque, en ocasiones, la Vida te deje sin respiración...**

LA VIDA ES COMO LAS OLAS DE UN OCÉANO

Las olas no se quedan estáticas, fijas. Son impermanentes. Como la vida misma. Como los pensamientos, las emociones, las experiencias que tenemos.

A veces, estamos arriba. Otras, abajo. Y otras, en calma absoluta.

Así funciona. Así es como es la Realidad Humana. Por mucho que pretendas estar, sentir, siempre en "todo lo alto", no es posible por el mero hecho de que el Ser Humano no funciona así. No es algo que podamos cambiar. Sería como pretender hacer que el Sol queme menos.

Lo que sí podemos es **aprender a surfear las olas**. Y lo primero es la **ACEPTACIÓN de lo que sucede en cada instante**. De que, si YA está sucediendo, no podemos cambiarlo. De que, si estamos sintiendo tristeza, no podemos no sentirla porque YA la estamos sintiendo. De que, si algo nos enfada, nos activa la ira, nuestro fuego interno, y nos hace reaccionar de una cierta manera, YA ha sucedido. Primero, aceptar. No luchar contra "lo que es". Luego, aprender "lo que sea".

Es la Realidad, las experiencias, las que nos transforman. No somos nosotros los que transformamos la Realidad.

Cada uno de nosotros tenemos un papel en esta Vida. Y a lo máximo que podemos llegar es a Ser Conscientes de ello. No tenemos el poder de cambiar nuestro guion, nuestro "destino".

Y sí. Estamos cambiando constantemente. Unos más que otros. Pero esos cambios forman parte de nuestro guion. Forman parte del proceso de cada uno.

La crisálida no elige convertirse en mariposa (si es que llega a hacerlo). **Somos semillas distintas y cada uno sembrará lo que la Vida quiera, no lo que quiera la semilla, cuyo fruto ya está dentro de sí**, aunque aún no haya brotado.

Unos harán de malos. Otros de buenos. Unos serán muy intensos. Otros muy sensibles. Cada uno con sus capacidades, con sus virtudes, con sus defectos, con sus condicionamientos, con su programación.

Nos creemos que hay "alguien" dentro de nuestro organismo cuerpo-mente que puede elegir "lo que sea". Que toma decisiones. Que puede cambiar. Y lo creemos porque la Consciencia (que es lo que somos) se identifica (a temprana edad) con los pensamientos, ideas, que surgen en la mente de cada organismo-cuerpo y que son fruto de su genética, personalidad, educación, condicionamiento recibido.

No elegimos cómo somos. No elegimos nuestros gustos. No elegimos nuestras virtudes. No elegimos las experiencias que nos condicionan. No elegimos los pensamientos que tenemos. Ni las emociones que sentimos.

Nos creemos que sí podemos elegir cambiar, pero tampoco es cierto porque el impulso de cambio de "aquí hacia allí", de "así a asá" tampoco lo decidimos tener nosotros. Sólo surge una llamada a realizar un cambio. Una llamada que no es "nuestra". Un pensamiento que nos hace un "clic" interno que nos empuja a cambiar de dirección, de hábitos, de "lo que sea".

Pero ese clic no nos lo provocamos nosotros. **Los cambios se producen, las decisiones se toman, pero no somos "nosotros" los autores de ellas.** Simplemente, suceden en nuestro organismo cuerpo-mente como sucede la transformación de crisálida a mariposa o de semilla a fruto.

La Vida es como las olas de un océano que aparecen y desaparecen sin que ellas intervengan en nada. Ellas mueren, pero el Mar sigue existiendo. Nuestros cuerpos-mentes-personalidad muere, pero "lo que somos en realidad" sigue existiendo.

Si la crisálida tuviera Consciencia, la capacidad de ser consciente de sí misma, de lo que sucede en ella, no podría hacer nada por cambiar su proceso. Por acelerarlo. Por desacelerarlo. Por hacerlo menos doloroso. Más amoroso. Por cambiar los tiempos o los pasos que sigue. Sólo podría "ser consciente" de todo.

Pues así funciona el Ser Humano también, con la diferencia de que se ha creído que es el autor de ese proceso, de esa creación. Que es Dios. Y de ahí surge todo el sufrimiento humano. **De ahí surge la lucha contra la Realidad. De creer que es el autor de la realidad y de que pueda cambiarla también.** De no saber "quién es", que no es un "quién" sino un "qué". Un Qué que es lo mismo para ti que para mí.

Cuando puedes VER-COMPRENDER que no intervienes en nada, que ya eres perfecto siempre, hagas lo que hagas, pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, reacciones como reacciones, entonces ya no sufres, aunque sientas sufrimiento. Aunque se te rompa el corazón. Porque COMPRENDES que todo forma parte de algo mucho mayor. Que no tienes libre albedrío. Que nunca lo has tenido. Que no eres responsable de ser como eres. **Que es la Vida la que te ha hecho así para experimentarse a sí misma de esa manera.**

¿Con dolor, sufrimiento, tristeza, ira, frustración, impotencia, dolor, enfermedad, culpa...? Sí. Con TODO eso y con toda la belleza, alegría, placer, compasión, respeto, dicha, amor, ternura que también experimentamos.

Es la película de la Vida. El Juego de Dios. De la dualidad. Es la Existencia manifestándose de esta manera. Es el Mar que al moverse forma las olas. Es el Vacío, la Nada, que al moverse forma la materia, el todo, la vida tal y como la percibimos. Es el Silencio que al moverse forma el ruido, las palabras, los sonidos.

Todo está bien. No hay nada fuera de lugar. Ni en ti ni en mí ni en nadie. Por muy oscuro que lo veamos o sintamos. Por mucho que lo etiquetemos como "maldad". Forma parte de la película. No puede haber un bueno sin un malo. No puedes sentir Compasión sin la existencia del sufrimiento, tuyo o ajeno.

Estás interpretando un papel que no has elegido y que, por mucho que te esfuerces y empeñes, no puedes soltar porque el personaje de una película no puede dejar de ser personaje de esa película por mucho que "despierte", por muy Consciente que sea de que tan sólo es un personaje con un papel determinado a interpretar. Ese "despertar" también forma parte del papel de ese personaje. Un papel de Despertar que no es ni mejor ni peor que otro. Pues todos SON la misma película. Todos SON necesarios para que la película suceda tal y como lo hace.

Y lo hace independientemente de **los personajes que no tienen libre albedrío para elegir el guion. Ni para cambiarlo.**

O se Comprende y Acepta (algo que también está escrito en el guion de ese personaje) o no.

Y tanto si se hace como si no, será perfecto porque "así tiene que ser" y "así es".

Todos somos perfectos tal y como somos. Nos gustemos menos o más. Tengamos éxito o fracasemos. Nos equivoquemos o acertemos. Seamos santos o villanos. Da igual. Es el papel que nos toca interpretar. Y no hay papeles mejores ni peores. No hay destinos mejores ni peores. De más nivel o de menos. Todos somos "lo mismo".

Somos el Mar, no las olas (personajes que se perciben como separados entre ellos y del Mar) que vienen y van.