



Emma Vázquez

EL FIN DEL SUFRIMIENTO

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2024

ÍNDICE

- INOCENCIA
- VULNERABILIDAD
- COMPASIÓN
- HONESTIDAD
- LIBERTAD
- ALEGRÍA
- CREENCIAS
- ACEPTACIÓN
- PAZ
- RESPETO
- FELICIDAD

INOCENCIA

Nacemos inocentes. Porque somos Pureza. Porque somos Inocencia. Y por el Camino, nuestra Esencia es vestida de miedos, de inseguridades, de culpas, que cada vez nos alejan más de LO que somos.

Sufrimos porque en lugar de enseñarnos a amar, nos enseñan a sufrir. Nos educan para conseguir, para lograr, para alcanzar, para tener, para competir, no para SER.

¿Pero cómo vamos a poder SER si hemos perdido la Inocencia? ¿Si nuestra mirada está llena de miedo y por eso sólo vemos peligros por doquier?

LO que buscamos es a nosotros mismos. Es lo que nos arrebataron. Es de lo que nos hemos olvidado. Lo que hemos desterrado de nuestra memoria. De nuestros Latidos.

No sabemos amar porque no sabemos lo que es el Amor. Por eso, en lugar de disfrutarlo, lo padecemos. Porque nos hemos creído que algo o alguien ajeno a nosotros nos lo tiene que dar.

Pero Amor es lo que Somos. No podemos obtenerlo de nada ni de nadie. Sólo podemos Recordarlo. Sólo podemos Despertar del sueño que está soñando la inmensa mayoría de la Humanidad. Sólo podemos cuestionar y cuestionarnos. ¿El qué? TODO. Y a todos.

Nuestros ojos miran, pero no Ven. Porque para Ver tienen que estar limpios. Limpios de ideologías, de razones, de etiquetas, de creencias. Del tipo que sean.

Y el mundo, la sociedad en la que vivimos está diseñada para cegarnos constantemente. Para que el miedo se apodere de nosotros y podamos ser manipulados por cualquiera. Porque nos los creemos todo. Y creemos que creer lo contrario es estar despierto. Y lo único que hacemos es cambiar un velo por otro. Una creencia por otra.

Cualquier teoría sobre la Vida, sobre la realidad, sobre el universo es FALSA. Porque es una teoría y nada más. Por muy espiritual, mágica, bondosa, amorosa, que sea. Lo falso es falso se pinte de color oscuro o de color de rosa. Te impide Ver. Te impide SER.

Serás Libre cuando tengas la humildad, la honestidad y la valentía de soltar todas las ideas que tienes sobre la vida, sobre los demás y sobre ti.

Sólo entonces, serás de nuevo Inocencia. Sólo entonces, dejarás de sufrir.

VULNERABILIDAD

Hubo un tiempo en el que confundí Vulnerabilidad con sufrimiento. En el que rechazaba Sentir cualquier emoción que no fuese "positiva". Y ahí, en ese juicio que (me) hacía, sufría.

La Vida puede dolerte, pero el sufrimiento lo generamos nosotros mismos cuando entramos en modo lucha contra la Realidad. Contra lo que está sucediendo. Ya sea fuera o en nuestro interior.

Es así de simple. Y así de complicado porque esa barrera que ponemos, ese juicio, rechazo, que no es más que una forma en la que el miedo se expresa, sucede de manera automática en nuestra mente. No podemos evitarlo porque es para lo que hemos sido condicionados, programados desde que nacimos. Culparnos por sentir cómo nos sentimos, por tener esos impulsos, esos pensamientos, esas creencias, esos condicionamientos, no tiene ningún sentido. Porque no los hemos elegido. Porque nos han sido instaurados igual que a un ordenador.

Y si no tiene sentido culparnos a nosotros, tampoco lo tiene hacerlo con los demás. Porque la raíz es la misma para todos.

No somos robots, somos Seres Humanos sintientes y con consciencia de aquello que percibimos. Y eso nos hace ser vulnerables. Porque el mundo en el que vivimos tiene tanta

luz como oscuridad. Tiene tanta guerra como paz. Y no porque sea el único mundo que puede existir sino porque es el que AHORA hay. Es el que creamos todos con las proyecciones de esos condicionamientos. De esos miedos.

La única manera de cambiar el mundo es cambiarnos a nosotros mismos. Es que cada uno sea haga responsable de lo suyo y se ocupe de sí.

Ése es el mayor "granito de arena" que podemos aportar: nuestra propia desprogramación, que nadie más puede realizar.

Y en ese Viaje hacia nuestra verdadera Esencia, es natural sentirse vulnerable. Inseguro. Porque para iluminar tus sombras (creencias que te alejan de ti), tienes que atravesarlas. Y eso implica incertidumbre y dolor.

No se trata de huir(nos) sino de acercarnos con Amor a nuestra Vulnerabilidad. De abrazarla. De sostenerla. De acariciarla.

El Amor no es el destino, es el Camino.

COMPASIÓN

Hasta hace un par de semanas, colaboraba en un proyecto de reinserción de agresores sexuales. De todo tipo. Un grupo de 5 voluntarios realizábamos semanalmente su acompañamiento, seguimiento, reeducación y control de viejos hábitos con el objetivo principal de que no volviera a haber más víctimas.

Después de una formación, te pones delante de un hombre o mujer (sí, también hay agresoras, pederastas, mujeres), te cuenta el delito cometido (porque así lo requiere el proyecto) y, a partir de ahí, la intención es establecer un vínculo para que pueda confiar en nosotras (la mayoría de voluntarias somos mujeres) y trabajar mejor con él y su responsabilidad.

Se trata de una justicia restaurativa y no meramente punitiva ni vengativa, la cual no soluciona nada. Al revés. Y aunque para mí, la agresión sexual es el acto más dañino que puede ser realizado, el que más me revuelve las tripas y más consternación me provoca, quien lo realiza es un ser humano que una vez fue un niño inocente. Y que cuando lo miras a los ojos, lo que ves es alguien roto por dentro y lleno de miedo. De hábitos insanos que le han enseñado. De una gestión emocional carente. Y muchos otros dramas más.

Sí. Es un ser humano como tú y como yo, programado, condicionado, para ser como es. Para actuar como actúa. Y que, cuando lo escuchas, cuando comparte sus

sentimientos, su vulnerabilidad, sus inseguridades, su culpa, su vergüenza, lo que sientes no es ira por él (sí por el acto realizado), sino compasión.

Pero para ello, tienes que tener una mirada profunda de la Vida. Tienes que soltar tus prejuicios y Verlo a él de manera COMPLETA, no a tu rabia hacia él ni a su etiqueta de "abusador". Tienes que COMPRENDER por qué ha hecho lo que ha hecho; que es por la pésima educación emocional recibida y lo (sobre)vivido en casa, entre otras cosas.

Es un animal herido, no un monstruo. Y seguramente, conozcas a alguno, sin saberlo. Y cuando es tu hermano, tu hijo o tu amigo, el sentir cambia.

Compasión es empatía. Es Comprensión. Es Amor. Más allá de tus juicios. Sea víctima o sea agresor.

HONESTIDAD

Una relación donde no hay honestidad por ambas partes no puede darse. Porque carecerá de Confianza. Y si no confías en la otra persona porque no es sincera, porque no te dice la verdad (aunque duela), no se crea ningún vínculo sano.

Proyectamos lo que somos por dentro. Lo que sentimos en el fondo. Nuestros miedos, nuestras inseguridades, nuestras luces y nuestras oscuridades. Y por muchas máscaras que nos pongamos, por mucho que queramos aparentar, fingir, por mucha teoría que nos sepamos, nuestra energía es la que manda. La que se transmite. La que no miente.

Si no hay coherencia entre lo que dices, haces, y tu energía, y lo que sientes de verdad, eso es lo que proyectarás. Porque no la podrás controlar. Y los demás lo percibirán, en mayor o menor medida.

La Honestidad tiene que empezar por uno mismo y con uno mismo. Si no te atreves a Verte, a contarte la verdad, a aceptarte, no lo harás con los demás. Porque tampoco te atreverás. Porque las razones por las que te escondes de ti, por las que te mientes, son las mismas que usas para ocultarte del otro.

Todo el mundo quiere la verdad, pero pocos la practican. Y pocos la asumen porque no asumen la suya.

Si no eres honesto, no puedes ser auténtico. Nadie podrá conocerte como eres en realidad. Lo que implica que nadie podrá amarte a ti. Como mucho lo harán a tu disfraz, lo cual durará hasta que se caiga (siempre lo hace).

La falta de honestidad se huele. Y provoca rechazo. Porque alguien que miente y se miente, aunque sea en nimiedades, tiene algo que esconder. Y eso lo que crea es desconfianza porque si lo hace con cosas pequeñas, también lo hará con lo importante.

¿Y quién quiere establecer una relación con una persona que no es capaz de contarte su verdad? ¿Cómo vas a abrirte emocionalmente a alguien en quien no confías y con quien no puedes sentirte seguro?

Hay muchos detalles que nos hacen ver cómo somos. Muchas señales que obviamos, que excusamos y que nos avisan de que "por ahí no".

Una relación debe tener unos mínimos para iniciarse y que pueda funcionar: interés, coherencia, respeto y Honestidad.

LIBERTAD

¿Es la crisálida libre para convertirse en mariposa? ¿Y el manzano para elegir el fruto que da?

Decidimos, pensamos, sentimos, reaccionamos, según el condicionamiento que recibimos. ¿Es eso libre albedrío?

La Consciencia, lo que nos permite es ser conscientes de lo que perciben nuestros sentidos. De nuestros pensamientos y emociones. Y esa consciencia es la que posibilita que el cambio se produzca en nosotros. Lo que no significa que seamos nosotros los que produzcamos el cambio.

Cuando Comprendes de manera profunda (por haber investigado directamente tu mente) que no eres tú el que eliges sino tu programación, no puede haber culpa. Y si la hay, porque la culpa también forma parte de esa programación, no hay juicio por sentirla.

Lo que somos y en lo que nos transformamos no depende de nosotros. Es un proceso que se da en el transcurso de la vida y que es independiente del "yo" que nos creemos ser y que nos creemos que elige "lo que sea". Igual que la formación de la rosa se da por sí misma sin que haya un "yo" en su interior que decida sus pasos.

La Vida es UNA sola energía que incluye a todos los seres y no seres. A toda la materia. No hay nada separado, aunque así se perciba. Ésa es la Ilusión. Creer que hay alguien individual que va por libre. Creer que la ola es alguien ajeno

al Océano y que puede elegir hacia dónde ir y qué ser o no ser.

¿Y por qué la mayoría de las veces escribo como si pudiésemos elegir cambiarnos? Pues porque es lo que nace en mí hacer. Mi programación. Lo que esa Vida me lleva a escribir, no lo que escribo "yo". Porque "yo" no es real. Es una falsa percepción que sucede al identificarse la consciencia con los pensamientos, emociones, cuerpo. Pero no le sucede a alguien, sólo sucede por sí mismo. Igual que sucede la transformación en mariposa de manera NATURAL.

Tú tampoco has elegido leerme. Hay un impulso interno que te ha llevado a ello. A aquí.

El personaje de una peli no es libre para escoger su guión, pero a él le parece que sí. Y nosotros somos como ese personaje viviendo un papel que ignoramos.

ALEGRÍA

La Alegría no se puede forzar. Forma parte de uno mismo. Y es un síntoma de felicidad. De que estás donde tienes que estar: tanto interna como externamente.

Es una de las energías que más amo junto con la Compasión. Te llena de Luz. Hace que tus lágrimas duelan menos. Y que en tu mente, en ese momento, brille el Sol.

Pero pretender sentirnos siempre alegres nos lleva a sufrir. Podemos estar en paz con lo que sentimos, pero la alegría como emoción no es permanente. Como tampoco lo es la tristeza. Toda emoción viene y va. Como las nubes en el Cielo. Y todas son perfectas. No "hay que" dejar de sentirse como te sientes para aparentar ser una "persona alegre". No hay que forzarse a cambiar el estado emocional en el que te encuentras.

Hay emociones que son incómodas de sentir, sobre todo cuando estás acostumbrada a sentirte casi siempre bien. Pero es muy importante aceptarlas todas. Acogerlas e incluirlas. Dejar de juzgarlas y de juzgarte cuando no te apetece sonreír.

No estar bien está bien. "No poder" está bien. Llorar está bien. Nos empujan (y empujamos) a "sentir perfecto". Y es una trampa más que logra lo contrario de lo que pretendemos.

¿Que nos gustaría estar siempre alegres y ver a las personas que amamos alegres? Sí. Pero eso no implica que no nos respetemos cuando no lo estamos. Porque el dolor vital existe. Tiene su función. Y es al rechazarlo cuando pasamos a sufrirlo.

No puedes integrar la alegría sin hacerlo con la tristeza. Porque en cuanto tienes miedo a sentirte triste (o lo que sea), ya has perdido tu alegría.

Para dejar de sufrir tienes que estar abierto a sufrir. Porque es en esa apertura donde habita la Libertad, el Amor y la Paz.

El miedo a sentir te contrae. Te mete en una cueva interna que te impide ver la Belleza de la Vida. Te aleja de la Realidad. De la autenticidad. Del Aquí y Ahora. De la espontaneidad.

Si no eres tú con TODO lo que surge en ti, no puedes SER feliz.

Alegría, sí. Pero no te olvides de abrazar tu vulnerabilidad, de acariciar tu tristeza y de amarte con incondicionalidad.

CREENCIAS

Una creencia es un pensamiento al que le otorgas certeza. Y viene de lo que nos han enseñado, de lo que hemos leído, desde que nacimos.

Los pensamientos, por sí solos, no nos afectan. Es el CREÉRNOSLOS lo que hace que muevan nuestros hilos. Y la mayoría de ellos son inconscientes. Viven en la llamada Sombra. Y es al Verlos, al cuestionarlos, cuando los iluminamos. Cuando los sacamos a la Luz. Cuando se produce la "sanación".

Se trata de Consciencia nada más. Porque al DARNOS CUENTA de qué creencia está haciendo que suframos, ésta pierde su fuerza, su poder sobre nosotros.

A veces, "desaparece" de un plumazo y otras, si está muy arraigada en nosotros, lo va haciendo poco a poco.

Una cosa es que intelectualmente entendamos que tener un cuerpo perfecto no es lo que nos hace felices, lo que hace que nos elijan, y otra muy distinta es que SINTAMOS que es así.

Hasta que no existe una Comprensión profunda de que esa CREENCIA no es verdad, seguiremos cediendo todo nuestro poder al cuerpo. Seguiremos sumisas a él, sintiendo que no valemos, que no somos dignas de ser amadas sin esa perfección física.

Si alguien te ama o no te ama por tu aspecto físico, es que ahí no es. Y aunque a priori esto podemos tenerlo bastante claro, seguimos intentando gustar por "lo físico": maquillándonos, haciéndonos retoques, dietas "milagro", tacones y ropa incómoda... Seguimos queriendo captar la atención del otro, el amor del otro, a través de lo físico. Y no digo que sea algo malo, sólo pongo las cartas sobre la mesa. Sólo reflexiono para ser conscientes del DESDE DÓNDE hacemos lo que hacemos: desde la carencia o desde el amor.

Si tu creencia sobre Belleza se basa en el aspecto físico, eso es lo que priorizarás de los demás y de ti. Y en cuanto no te veas como CREES que te tienes que ver para SER bella, tu autoestima, tu seguridad y tu confianza se vendrán abajo. Porque habrás puesto "lo bonito" en algo tan frágil como el cuerpo. Un cuerpo que se va a deteriorar sí o sí.

Sufrimos por las CREENCIAS que tenemos. Y cuestionarlas TODAS es la cuestión.

ACEPTACIÓN

Tú eres como eres según has sido condicionado para ello. Y el Mundo que tan poco nos gusta es como somos los Seres Humanos porque somos los que proyectamos en él nuestros miedos.

Todo es UNO significa que sólo existe una Energía que cambia. No hay nada separado de Ella y que actúe por su cuenta.

Si tú cambias, afecta a todo el Universo, aunque no te lo parezca. Porque tu cambio impactará en todo lo que proyectes y en todos aquellos con los que te relaciones. Y ellos lo harán con otros. Y así, sucesivamente. Por eso: "El aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo".

El Viaje de la Vida es "volver a casa", donde casa es la paz, la felicidad, la libertad que son nuestra Esencia. Y en ese Viaje de Regreso, se van produciendo transformaciones internas debido a lo que vamos experimentando. A lo que nos va "afectando".

Se nos van cayendo los velos que nos impiden Sentir lo que somos en Realidad; los condicionamientos que nos han alejado de "casa".

No se trata de aprender, sino de desaprender para que salga a la luz la Luz que Somos.

Y mientras estamos en el Camino es necesario ACEPTAR que somos como somos y que el Mundo es como es. Porque el rechazo, el juicio, son energías que impactan negativamente en nuestro cuerpo. Que nos hacen sufrir. Y que son una parte más de ese alejamiento de la Paz.

¿Por qué aceptar lo que es inaceptable? Pues por la simple de razón de que YA está sucediendo. De que existe. No es por estar de acuerdo, es por sentido común.

¿Qué ganas con no aceptar que esté lloviendo cuando está lloviendo? Ganas sufrimiento.

Y aceptar no significa quedarse de brazos cruzados. Puedes actuar, pero lo harás DESDE un lugar interno de Paz con "lo que es", no desde una rabia, una ira que será lo que proyectarás creando más "Mundo que no me gusta".

Pero la Aceptación (como todo) no puedes hacerla tú, sino que sucede en ti cuando se ha integrado la Comprensión. Porque el "tú" que crees que actúa es una ilusión. Sólo existe esa única Energía Universal que no se puede controlar.

PAZ

Confundimos la sensación de paz, de calma, de tranquilidad, con la Paz que está más allá de la emoción. Y cuando ese sentir de paz se va, nos creemos que hay algo mal en nosotros. Y nos juzgamos por ello. Y es ese mismo juicio el que nos lleva a perder la Paz no emocional porque entramos en lucha con "lo que es". Con la realidad. Y volvemos al esfuerzo por alcanzar el objetivo de la "paz permanente", creyendo que esa paz es un sentir, una emoción. Pero como toda emoción, viene y va. Aparece y desaparece.

La paz emocional son las nubes. La Paz profunda es el Cielo. Y hemos confundido las nubes con el Cielo.

PAZ es estar en paz con TODO lo que sientes, piensas, experimentas, sea lo incómodo y doloroso que sea. Y esta PAZ surge de una apertura total a la Vida. Surge de una Comprensión profunda de LO que eres. De cómo funciona la mente. De la impermanencia de todo aquello que podemos percibir, incluido nuestro cuerpo. Del poco sentido que tiene rechazar y entrar en conflicto con lo que YA está sucediendo porque YA está sucediendo y por ello nada puedes hacer para que NO esté YA sucediendo; de comprender que tu FORMA de ser, de pensar, que tus condicionamientos, tus luces y tus sombras, tus virtudes y tus defectos, NO los has elegido tú, sino que te han sido dados por las experiencias que NO elegiste y que has tenido desde que naciste.

El ordenador no es responsable de los programas, virus, que le han instalado. Tú, yo, tampoco lo somos. Tenemos la capacidad de "ser conscientes de" esos programas, pensamientos, creencias, emociones, sensaciones, "virus", que aparecen. Pero no hay "alguien" dentro de nuestro cuerpo que pueda HACERlos desaparecer. Igual que no hay alguien dentro del ordenador que actúe por su cuenta.

Es la "consciencia de" la que puede llevar a la transformación. Al cambio. A que se vaya integrando ese conocimiento. Esa Comprensión.

Es el proceso vital, natural, el que HACE el cambio, no un "tú" personal.

No tienes nada que arreglarte. Ya ERES lo que "tienes que" SER.

Eso es Paz y Amor Incondicional.

RESPECTO

Respetar no significa estar de acuerdo. No significa que te guste la bandera que alza el otro. Significa que tienes la suficiente humildad y madurez como para Comprender que tus creencias no tienen que ser las de los demás. Que cada uno cojea de aquello que le han inculcado, condicionado y programado para CREER. Que cuando nacemos estamos limpios de ideologías. Que nuestra mente está pura. Que no entendemos de fronteras ni de muros ni de razas ni de separaciones. Que eso nos lo mete en la cabeza nuestra familia, nuestra educación recibida, nuestro país, nuestra cultura. Y lo hacen, en su mayoría, desde el juicio, la rabia y el miedo hacia aquel que no piensa ni siente como tú. Que no elegimos dónde nacer ni con quién. Que la Tierra no es del Ser Humano, aunque se crea poseedor de Ella.

Respetar es Comprender que la Libertad es de todos y para todos. Y que si no ofrecemos la misma libertad de expresión, de manifestación (desde el respeto y la paz) que pedimos hacia nosotros, nos convertimos en intolerantes, en autoritarios, en dictadores. Y desde ahí, lo único que podemos crear y proyectar es conflictos, luchas, sufrimiento y guerras.

La diversidad y la multiculturalidad son Belleza. ¿Por qué tenemos que pensar y ser todos de la misma manera?

No se trata de que hablemos la misma lengua ni portemos la misma bandera ni la misma religión ni la misma ideología

política. Se trata de que podamos convivir en paz todos con todos.

Pero eso sólo será posible cuando dejemos de creernos que tenemos la verdad absoluta de "lo que sea" y dejemos de intentar imponérsela a los demás para así sentirnos más "verdad" nosotros.

Yo no necesito que nadie crea en lo que yo creo. Que nadie sienta como yo siento. Que nadie ame como yo amo. No necesito que el Mundo sea como yo soy para sentirme bien conmigo misma.

No me da miedo lo nuevo. No me da miedo lo diferente. Al revés. Estoy abierta a escuchar todo porque estamos llenos de mentiras y si hay algo que amo por encima de "mí" es la Libertad. Y sólo la Verdad puede hacernos libres.

FELICIDAD

Todos queremos alcanzar la felicidad. Y cada uno lo hace según la idea que le han inculcado que es: tener dinero, una pareja, hijos, el trabajo de tu vida, un cuerpo perfecto, una casa con piscina, éxito profesional, muchos premios y reconocimiento externo, una emoción o personalidad determinada, un estado espiritual concreto... Y esa idea, que no es más que una creencia, es la que nos marcará nuestro camino y la que nos hará sufrir porque cada vez que no poseamos aquello que CREEMOS que tenemos que tener, sentir o ser para ser felices, entraremos en rechazo y frustración. Y es este estado de NO ACEPTACIÓN de "lo que es", de lo que está siendo la realidad (interna o externa) el que nos aleja de la verdadera felicidad.

La Felicidad es un concepto más que el ser humano se ha inventado. Una zanahoria más, una exigencia más "para ser dignos" de la vida. Como si la Vida (Dios, el Universo) fuesen una persona, una energía, que nos juzgara constantemente o fuese a hacerlo al final de nuestros días. Y esto es otra creencia más que nos inculcan.

La Vida, Dios, el Universo, el Uno, es la misma realidad que estamos viviendo. Es TODO. Y siempre es Perfecto. No en

el sentido de nuestra perfección dual del bien y del mal, sino en la Perfección que no tiene condiciones, que lo acoge e incluye todo, independientemente de que lo consideremos correcto o incorrecto según nuestros condicionamientos recibidos.

La Felicidad no es una emoción. Eso es otra cosa: alegría, estar contento, sentir calma, serenidad. Son estados emocionales que vienen y van, como las nubes en el Cielo.

Para mí, la felicidad es un abrirse a todo lo que la vida nos traiga. Es no luchar contra ella, contra la Realidad, siendo la realidad lo que YA está sucediendo y que no puedes por lo tanto evitar.

Incluir, abrazar, acoger, aceptar (que no significa conformarse, callar y no afrontar) es lo que significa Amar. Ya sea a lo que sucede en ti como a lo que sucede fuera y en los demás. Incluido el no aceptar, el juicio, la rabia, la impotencia y la no felicidad (según tu idea de ella).

Sufrimos porque no Comprendemos cómo funciona la Vida, nuestra mente, nuestro cuerpo.

Sufrimos por las ideas, creencias que tenemos.

Sufrimos por las interpretaciones que realizamos de lo que nos sucede. Interpretaciones que son las reacciones a los programas, condicionamientos, que nos han instaurado desde que fuimos concebidos.

Es nuestra ignorancia la que nos hace sufrir y nos aleja de la felicidad profunda (no emocional) porque es esa ignorancia, ese desconocimiento, esas creencias basadas

en el miedo, las que nos hacen elegir lo que elegimos y a quien elegimos. Nos aporten paz o toxicidad.

Se trata de Comprender, de investigar, de cuestionar, no de alcanzar a ser otra cosa de lo que YA eres y es.

Se trata de abrazarlo TODO en cada instante, incluido el no abrazo a ese todo.

Y abrazarlo todo, aceptarlo todo, comprenderlo todo, acogerlo todo, no significa quedarte en una relación insana o que ya caducó. No significa autoengañarte con la IDEA de que tienes que abrazarlo todo para así no tomar decisiones. Para así evitar afrontar el conflicto que existe. Esto no es más que una huida, que una falta de responsabilidad afectiva hacia uno mismo y hacia los demás por tener miedo a la soledad, al qué dirán, a perder la comodidad por muy incómoda que YA te sea y por no saber sostener las emociones desagradables que sientes.

El Cielo abraza, acoge, las nubes de ira, de tristeza, de inseguridad, de enfermedad, de rechazo, de juicio, de indignación, de violencia, de depresión, de muerte, de oscuridad, de impotencia, de ignorancia, de culpa, de rabia, de asco, de frustración que aparecen en Él.

TÚ eres el Cielo en el que surge TODO lo que piensas, sientes, percibes y experimentas. Y nada de ello es permanente. Nada de ello eres TÚ, aunque suceda en TI.

Volver a casa, al UNO, regresar al Hogar, iluminarte, significa COMPRENDER qué eres en realidad. Significa recordar que ya eres lo que eres, pero que te has creído ser otra cosa por lo que te han inculcado. Y si YA eres lo que

eres, no puedes alcanzarte. Porque alcanzar, lograr, conseguir, “llegar a ser” significa que no eres YA lo que eres.

Lo que sientes, tu sufrimiento, viene determinado por lo que CREES. Está todo en tu mente. No viene de fuera, sino de tus ideas, interpretaciones sobre lo que experimentas.

La Paz, la Felicidad, la Abundancia, la Sabiduría, la Iluminación, la Dicha, ES lo que eres. No puedes tenerlo ni llegar a tenerlo realizando “no sé” qué prácticas ni con esfuerzos ni con años de entrenamiento.

LO que eres YA lo eres. El juicio sobre tu “forma” es otra idea, creencia más. Ya eres perfecto siempre. La Vida es siempre perfecta se manifieste como se manifieste en ti. Nos gustará más o menos. Será más o menos dolorosa. Pero es siempre Perfección. Igual que es Perfección tanto si llueve como si hace sol, porque ambas tienen un sentido. Un PARA QUÉ que desconocemos. Una causa-efecto que son UNA y que va más allá de lo que podemos saber por nuestra limitada visión “humana”.

Todas las razones, los por qués, para qués, ideas, opiniones, teorías, que tienes sobre “lo que sea” son falsas porque se basan en la visión limitada de un granito de arena que no puede alcanzar a VER la Totalidad del Desierto.

Lo único que podemos saber es Comprender que no sabemos nada. Es darnos cuenta de que por muy sabios que seamos, seguimos siendo igual de ignorantes.

Eso es el famoso Despertar. La famosa Iluminación. La Consciencia de que todo es Perfecto, más allá de nuestros

conceptos de perfección. La Consciencia de QUÉ soy, más allá de mi forma, de mi personalidad.

Todo y Todos somos la misma Vida. Ya estamos en casa, en el Uno, en el Hogar, porque NUNCA nos fuimos. Es la creencia, la idea, la teoría, la interpretación, la falsa percepción de que estamos SEPARADOS la que nos hace sentirnos así y la que nos lleva a intentar “unirnos”, con todo el sufrimiento que esta búsqueda conlleva por el mero hecho de que YA estamos, SOMOS esa Unidad, lo Comprendamos o no. Lo percibamos o no.

Se trata de pensar lo que pensamos, sentir lo que sentimos, hacer lo que hacemos, experimentar lo que experimentamos. Y para eso no hay que “hacer” ni “dejar de hacer” nada porque todo sucede por sí mismo.

Tú no tienes que hacer nada para que tu corazón lata, para que tengas sed ni hambre, para que te entre el sueño, para que la sangre corra por tus venas, para que tu cuerpo funcione. Lo hace solo.

Tú eres la Vida misma que se hace sola, no el personaje, el a “tú”, el “alguien” con el que te has identificado y que se cree que es un autor independiente de la Vida que en realidad eres.

Las olas del Océano no hacen nada. Solo SON lo que son, en la forma que SON y que no han decidido ni elegido SER.

Tú te crees que eres una ola separada del Océano y que tienes que Regresar al Océano para poder ser el Océano. Es absurdo porque YA eres el Océano, pero te estás

creyendo que eres la ola. Te estás identificando, aferrando, a tu forma-ola.

La ola no tiene que cambiar de forma. No tiene que ser una ola más consciente ni más espiritual ni más honrada ni más santa ni más buena ni más despierta para “llegar a” iluminarse-ser océano. La ola es perfecta en la forma que es. La ola YA es Océano sea como sea. Por muchas horas que se pase meditando o haciendo buenas obras o cuestionándose o moldeándose seguirá siendo YA Océano. Un Océano que es Perfección en la forma-ola que sea: más consciente o menos consciente, más dormida o más despierta.

Que Comprendas que eres el Océano en forma de ola, que no tienes que arreglarte nada porque ya eres lo que tienes que ser, no cambia nada. Dejarás de buscarte, de maquillar tu forma, pero ya está. No serás más ni menos que antes porque antes YA lo eras TODO. Seguirás sintiendo las mismas emociones. Seguirás teniendo experiencias. Seguirás sintiendo placer y dolor. Seguirás pasándolo bien y mal. Seguirás viviendo como hasta ahora: sin saber lo que te sucederá ni cómo reaccionarás a ello. Quizás sufras o quizás no. Quizás juzgues o quizás no.

Que Comprendas de dónde surge el sufrimiento no significa que no vayas a sufrir nunca más. Y no significa eso por la simple razón de que NO SABES. De que con Comprensión o sin, sigues sin tener ni idea de nada más de lo que en cada instante te sucede. Y cada instante es nuevo, espontáneo, misterioso e impredecible. No lo puedes controlar. No te pide permiso para entrar.

No existe el fin del sufrimiento ni la felicidad eterna porque “fin”, “eternidad” y “permanente” requieren tiempo. Requieren un pasado y un futuro que no existen pues sólo el Presente es Real.

Así que sufras o no sufras da igual. No te hace menos ni más. Eres pura Vida en forma de “ser humano”, no al revés.

Si algo tiene que cambiar de “forma” en ti, lo hará de manera natural como lo hace una crisálida al convertirse en mariposa que ignora los pasos que va a dar y en qué se va a transformar.

Siempre estás Presente. Siempre estás fluyendo. Siempre estás donde tienes que estar y en la forma que tienes que estar. Ya sea en forma de luz o de oscuridad. De sonrisas o de lágrimas. De seguridad o de inseguridad.

Todo está bien tal y como es y está. Te guste menos o te guste más.

Si eres feliz, ¡perfecto!

Si no eres feliz, ¡perfecto también!

No puedes elegir porque si pudieras, dejarías de sufrir YA.

Lo único a lo que llegamos es a “ser conscientes de” lo que pensamos, sentimos y percibimos. Ya sea éxtasis o sufrimiento. Nada nos hace peor ni mejor porque somos todos la misma Vida manifestándose en diferentes colores, tamaños, formas. Todos Perfectos tal y como son en cada momento.

Así que ¡tranquilo! Porque “el fin del sufrimiento” o “la felicidad permanente” no está en tu mano. Está en la mano

de la Vida, de Dios, del Universo... que seas lo que tengas
que ser. Por ello, puedes DESCANSAR EN PAZ. O no...