

ESTAR EN PAZ CONTIGO



Emma María Vázquez Pérez



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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2025

ÍNDICE

QUE NADA TE AFECTE	5
LA NO-DUALIDAD INCLUYE LA DUALIDAD	7
EL RUIDO POR EL ESFUERZO DE SILENCIARTE.....	9
COMO SI NO HUBIERA NADA QUE TEMER	11
CREER QUE TIENES UN PROBLEMA	13
SANAR NO ES EXCLUIR, SINO ACOGER	15
LAS EMOCIONES SON DE LA VIDA, NO TUYAS	17
VIVIR LA VIDA, NO HACERLA PERFECTA.....	19
EL SILENCIO NO ESTÁ PARA SER LLENADO	21
¿Y SI DEJAMOS DE ARREGLAR A LOS DEMÁS?	23
LA CARENCIA DE CREER QUE NO ESTÁS COMPLETO.....	25
SI TE CREES OLA, NO PUEDES VER EL MAR	27
LA PREGUNTAS ES: ¿POR QUÉ NO?	28
TODOS SOMOS VULNERABLES	30
MI PERSONALIDAD NO ES MEJOR QUE LA TUYA	35
NOS SENTIMOS SOLOS PORQUE NOS RECHAZAMOS	38
FELICIDAD ES ESTAR EN PAZ CON LA VIDA	41
EL VACÍO QUE SIENTES ES DE TI	43
TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA ES PERFECTO	46
NO ES LO QUE SE GANA, ES LO QUE SE PIERDE	50
NO HAY NADA QUE ALCANZAR	54
LA VIDA ES SIMPLEMENTE VIDA	57
LO QUE TENGA QUE PASAR, PASARÁ	62
CUANDO ENSUCIARTE ES LO DE MENOS.....	65
NO PERMITIRSE FALLAR	67
TE AMO, PERO NO TE NECESITO	70
LO QUE SUCEDE NO ES LO QUE PIENSAS QUE SUCEDE	74

LO QUE NOS ENCANTA ES PERSEGUIR, NO LOGRAR.....	76
“DESPERTAR” ES UN CAMBIO EN LA MIRADA	80
YA ERES LA PLENITUD QUE BUSCAS FUERA.....	84
TENER PAZ EN MEDIO DEL CAOS.....	86
¿TENEMOS LIBRE ALBEDRÍO?	90
NO PUEDES HACER QUE EL PENSAMIENTO PARE.....	91
NO ERES MEJOR POR SER MEJOR.....	93
SÉ FELIZ A TU MANERA.....	96

QUE NADA TE AFECTE

Hay personas que somos muy sensitivas. Que percibimos las energías emocionales de los demás muy claramente. Como si fueran nuestras. Y es muy necesario saber lidiar con ellas para que no te "coman".

Por mucha Comprensión que tengamos sobre la Vida, el funcionamiento de la mente y demás, no nos libramos de Sentir. En mi caso, cuanto más han ido cayendo los velos, más sensitiva, empática, me he vuelto.

La alta sensibilidad (o como cada uno lo llame) tiene dos caras. La de sentir lo agradable, la belleza, de una manera más intensa que lo habitual, y la de hacerlo también con lo desagradable.

Cuando estás hablando con una persona y te "llega" su energía oscura, de agresividad, rabia, ira, maltrato, abuso, es muy desgarrador. Doloroso. Y hablo de la energía, no de la persona. Evidentemente, esa energía la desprende ese "cuerpo", pero todas las sensaciones que sentimos provienen de la energía en sí, no de la persona que la "contiene".

Por experiencia propia, es muy complicado hacer esa separación entre Persona y Energía porque cuando te vas luego a casa, lo que te vienen son las imágenes de la persona junto con todas las sensaciones que incluyen la energía que has sentido. Por eso, la tendencia es a no querer volver a cruzarte con él/ella para no volver a sentir todo lo que sientes.

¿Pero qué haces cuando la persona en cuestión es un vecino, un compañero de trabajo o el de la panadería?

Hay dos opciones:

1. Entrar en lucha/huida con la energía que sientes y vas a sentir seguramente cada vez que le veas. Esto sólo será perjudicial para ti, para tu salud, para tu felicidad.

2. **Aprender a sentirla desde un lugar interno de aceptación, de inclusión, de compasión.** No porque te agrade sino porque YA está ahí. Y cuando YA estás sintiendo lo que sientes, por mucho dolor y malestar que te provoque, forma parte de ti. Luchar contra ello, rechazarlo, ocultarlo, hacer como si no estuviera, es abandonarte. Es sufrir.

La Vida está llena de personas que te van a activar lo desagradable y es necesario aprender a estar en Paz con esa cara de la moneda. Lo que no significa que no te afecte.

La opción de cerrar tu Corazón, vivir en la mente racionalizándolo todo y aislarse del Mundo no funciona. Ya lo he intentado.

LA NO-DUALIDAD INCLUYE LA DUALIDAD

El término Advaita viene a referirse a que nada está Separado. Que TODO es "sí mismo". UNO. Que las olas y el Océano no son algo distinto. Que ambas son idéntica Agua.

En el momento en el que CREES que eres algo o alguien diferente al resto, te estás separando de ello. Hay millones de formas, millones de olas, pero todas son una Unidad. Una única "cosa" que se manifiesta a sí misma como APARENTEMENTE miles.

Lo que llamamos "yo", la identidad que nos creemos ser diferente al resto no es más que una historia mental. No hay "alguien" que no sea la Vida (Totalidad, Absoluto, Uno, Universo) que actúe por su cuenta. No hay una ola que tome decisiones independientemente del Océano. Porque la ola no tiene ninguna voluntad propia.

Es la VIDA la que se manifiesta de manera ESPONTÁNEA, en forma de pensamientos, emociones, sensaciones, objetos, cuerpos, minerales, vegetales, virus, animales, soles, lunas, planetas, galaxias, estrellas, ordenadores, música, movimiento etc.

UNA única VIDA que sucede a cada instante y que lo hace al unísono con todas esas "formas", manifestaciones. No hay ninguna que actúe por su cuenta. Que se mueva independientemente del resto. Es lo que parece, sí. Pero no lo es.

La sensación de "yo" que se tiene es la de Existencia de la Vida, no la de alguien (yo Emma) que esté Separado de Ella.

Por eso, la búsqueda espiritual, de iluminación, de Regresar al Hogar, de Unión, no tiene ningún sentido porque YA eres ESO que buscas. Ya eres la misma Vida que pretendes alcanzar. Nunca te has separado de ti misma. Esa Vida YA es Iluminación siempre.

Lo que en realidad se busca es el fin del sufrimiento. La eliminación del dolor emocional que se siente. Pero tanto el sufrimiento como la felicidad SON Iluminación.

Nos hemos creído, nos han hecho creer, que hay una tara en algunas emociones que sentimos. Que el vacío, la soledad, la ira, la tristeza, la frustración son errores de la Vida.

CREEMOS que, si no nos sentimos siempre bien, es que hay algo mal y se debe erradicar. Con la lucha que ello conlleva.

Y ésta es la gran mentira a desvelar.

EL RUIDO POR EL ESFUERZO DE SILENCIARTE

Un par de días antes de que me venga la regla mi mente se dispara. Estoy muy irascible. Lo que me suele molestar, se multiplica por un millón. Mi fuego se vuelve más intenso. Y mi mirada más "oscura". Es decir, tengo que hacer mucho ejercicio de respiración, de contar hasta 200, para no quemar el Mundo que me rodea. Me cuesta convivir conmigo misma en esos momentos. No es todo el día, pero durante bastante tiempo.

Y aun sabiendo que es un tema hormonal donde se dispara "lo peor" de mí, sigo cayendo en el intentar pararlo, arreglarlo, eliminarlo. Como si el cuerpo fuese a hacerme algún caso. Y después de agotarme mentalmente (por todo el ruido intenso que tengo y no cesa haga lo que haga), acabo rindiéndome. Dejando de luchar contra la Naturaleza. Aceptando el caos en el que estoy inmersa.

Y, como todo, acaba pasando. Regreso a mi calma, paz, habitual.

Es curioso cómo la mente me lleva a lo conocido. Su inercia es que vaya en busca y captura de una solución a un problema que en esos instantes me invento para lograr que esa intensidad mental disminuya. Empiezo a buscar heridas, patrones, traumas. Me diagnostico. Y con el diagnóstico, empieza "la búsqueda del fin del diagnóstico".

¡Es toda una invención que hago!

Algunos, ante ese estrés, intentan escapar bebiendo alcohol, haciendo mucho deporte, comiendo por los codos o empastillándose. Y, otros, como yo, nos dedicamos a autoanalizarnos y auto curarnos. A anestesiarlos con la razón, la lógica, la comprensión.

Cuando lo real es que "no me pasa nada". Que tengo las hormonas revolucionadas y, con ellas, los pensamientos se vuelven locos y me descentro. Ya está.

Los intentos por silenciarme sólo añaden más leña al fuego porque son una lucha contra la realidad. Es poner más caos en el caos. Es nadar contracorriente. Es no fluir con la vida, por muy desagradable que ésta suceda.

Las historias mentales que surgen (en su mayoría negativas) son automáticas. Me veo perdiéndome en ellas. Creyéndomelas aun siendo consciente de lo que son y no pudiendo hacer nada por evitarlo.

Es la Vida viviéndose a sí misma en esa forma. Sólo eso.

COMO SI NO HUBIERA NADA QUE TEMER

Nos creemos que son los demás los que nos arrebatan la libertad, pero somos nosotros mismos los que nos autocensuramos. Los que no nos permitimos ser como somos en realidad.

Tenemos la mente repleta de creencias que juzgan nuestra personalidad.

Que han metido en el cuarto oscuro de las reglas, las normas, los correctos e incorrectos, el sentido del humor, el divertirse, el Disfrutar.

Estamos totalmente desconectados de ese "niño" que NECESITA jugar, crear. Desde lo espontáneo, no desde lo establecido y lo socialmente adecuado.

Nos reprimimos porque tenemos una voz (que es nuestra, aunque suene a la de alguna otra autoridad-padre-madre-sistema) que nos está dictando cómo DEBEMOS vivir para ser incluidos, acogidos, aceptados, amados por el grupo, por la familia, por la pareja, por las amistades, por Dios, por los demás.

¿Te imaginas vivir, SER, como si no hubiera nada que temer?

¿Te imaginas no tenerle miedo a quedarte solo?

¿Te imaginas SENTIR la Libertad de poder expresarte como sientes tú y no como crees que es lo correcto?

¿Te imaginas estar en Paz contigo mismo? ¿Con todas las partes que te conforman?

¿Te imaginas dejar de juzgarte por ser como eres y que los juicios ajenos no te afecten para manifestar tu autenticidad?

Sí. Seríamos todos más felices porque seríamos Libres. **Libres de nuestras propias IDEAS sobre cómo tenemos que comportarnos, ser, sentir, pensar y actuar.**

Libres de los deberías y tendrías que van en contra de nuestra Esencia. De lo que nos pide "la Vida".

Libres de los lugares que nos asustan de nosotros mismos. De las heridas que nos hemos colgado. De las sombras cuya luz hemos apagado. De las perfecciones que hemos imperfeccionado.

No. No se trata de los demás. De lo que nos faltó o sobró. De las ausencias y abandonos que padecimos. De los abrazos que no tuvimos.

**Se trata de AHORA. De las historias que te cuentas TÚ y que te crees TÚ.
De lo mal que te tratas TÚ.**

De la poca Presencia que tienes tú contigo.

De lo mucho que te rechazas y abandonas TÚ al juzgarte constantemente
y no permitirte ser lo que eres.

Así que sólo TÚ puedes amarte y liberarte de “ti”.

CREER QUE TIENES UN PROBLEMA

El autoconocimiento sirve para Aceptarse, para amarse, no para arreglarse. No hay nada mal en cada uno de nosotros. Nos llenamos la mente de tanta información, de tantos conceptos, que acabamos confundiendo el dedo con la Luna.

Las herramientas de autoconocimiento (astrología, eneagrama, diseño humano...), si las usas para identificarte con ellas, acabas poniéndote un traje más sobre el que ya tenías. Y se trata de lo contrario: de vaciarte, no de llenarte.

Hay que saber SOLTAR las explicaciones y quedarse con lo vivido, con la experiencia que hace que veas con más claridad cómo es tu personalidad. Pero la mayoría de las veces nos perdemos en los nombres, en las etiquetas, y las utilizamos para ESCAPAR de lo Real. Para crearnos traumas, heridas, que no existen AHORA. Para involucrarnos en las historias mentales de las preguntas, de los por qué, de los para qué, que nos alejan de lo que está sucediendo en la Vida, no en la mente.

La Vida, tú, está para ser aceptada, amada, abrazada, incluida, no rechazada, no juzgada, no Separada. Eso no significa que dejen de producirse cambios y transformaciones. Lo harán porque es lo Natural. Porque lo único constante es el cambio. No hace falta que "tú" intervengas para que se realicen.

TODO funciona al unísono porque es UNA sola Energía la que se "mueve". Nada ni nadie está separado. Es una falsa percepción. Tu pie no está separado de la mano. Es el mismo cuerpo. La misma Piel. Pero los nombres pueden hacernos CREER que sí lo están y tratarlos como algo independiente.

La mente es dual. Es cómo funciona. Pero eso no significa que la Vida, que LO que somos en realidad, también lo sea. Existe la sensación de frío y la sensación de calor, pero ambos SON lo mismo experimentados de manera diferente.

Los problemas no se tienen, se CREE que se tienen. Y es la CREENCIA la que te hace sentir que hay algo a arreglar en ti.

La raíz está en Comprender y Sentir que todas las emociones son perfectas e impermanentes.

SANAR NO ES EXCLUIR, SINO ACOGER

La verdadera sanación (que no es sanación porque no hay nada que sanar) es el abrazo, acogida, de todas y cada una de las sensaciones/emociones que tenemos.

En el momento en el que pretendemos eliminar, arreglar, mejorar y/o deshacernos de la tristeza, la ira, la duda, la frustración, el vacío, la soledad, la inseguridad, el miedo, "lo que sea" que sintamos, surge el sufrimiento. **Sufrimos porque NOS estamos rechazando.** Nos rechazamos porque CREEMOS que hay algo malo en esas sensaciones/emociones que sentimos. Lo creemos porque es lo que hemos escuchado durante tanto tiempo y lo hemos dado por certeza. Escuchado en nuestra sociedad, cultura. A nuestros padres, profesores, maestros, gurús.

Sanar siempre es Aquí y Ahora, nunca mañana. Nunca en el futuro. Sanar siempre lo haces tú hacia ti, no nadie ajeno. No un terapeuta. No un "iluminado" con su "energía sanadora".

Porque **Sanar es Amar. Y amar(te) sólo puedes hacerlo tú.**

Los pensamientos, los juicios (que sólo son pensamientos), no los eliges. Aparecen de manera automática y espontánea en "la mente". Igual que las emociones. No las creas tú. No tienen nada que ver contigo.

La meditación no sirve para arreglarte, para iluminarte (¿iluminar el qué o a quién?), para mejorarte, sino para DARTE CUENTA, para SER CONSCIENTE AHORA, de que esos pensamientos a los que tanta verdad les otorgamos son como nubes en el Cielo que tal como vienen, se van. Que no podemos controlar. Ni hacerlos aparecer ni desaparecer. Tienen vida propia.

Les damos una importancia, una certeza que no tienen. Y en ellos basamos todas nuestras decisiones al hacerles caso.

No es cuestión de eliminarlos (no se puede) ni de dejar "la mente en blanco" (no se puede), sino de CONOCER, de Saber, de Comprender, de VER lo que son. De dejarlos estar en Paz (sean agradables o no) igual que dejamos estar a nuestros latidos. De acogerlos, abrazarlos, permitirlos, amarlos porque no tienen nada de malo. Igual que tampoco lo tienen

ninguna de las emociones, por mucho que nos repitan y hayan repetido lo contrario.

Sanar es Amarte en tu Totalidad.

LAS EMOCIONES SON DE LA VIDA, NO TUYAS

No eres una persona triste, sólo sientes en un momento determinado tristeza.

No eres una persona frustrada, sólo sientes en un momento determinado frustración.

No eres una persona vacía, cabreada, insegura, sólo te sientes así en un momento determinado.

Y esas emociones, y esos pensamientos que aparecen y nos creemos y provocan muchas veces las emociones que sentimos, no son "mías". Son de La Vida, que es lo que Somos en Esencia.

La tristeza que sientes cuando alguien a quien amas fallece es la misma tristeza que siente cualquier otro en la misma situación.

El vacío, desgarró y soledad que sientes cuando tu relación de pareja se rompe es la misma que sienten todos aquellos que pasan por esa experiencia.

No es algo personal. No te sucede nada malo. Nada a erradicar, a hacer desaparecer, a intentar mejorar o purificar. Es únicamente una emoción, una expresión de La Vida (no de TU vida), que surge y ES a través de un cuerpo, vehículo, recipiente.

Y con los pensamientos es igual. **No son "tus" pensamientos, sino que son los pensamientos de la Humanidad.** De la Vida Absoluta.

Tenemos la capacidad de sentir y pensar la "memoria Humana". No TU memoria. No TU humanidad. Porque no existe un "tu", un "mi", un "yo" que sea distinto a esa Vida, a ese Absoluto, a ese Océano que forma millones de olas que no están Separadas ni son algo diferente a Él.

La sensación de "Yo Soy", de "yo existo" que tienes es la misma que tengo yo. Ese "Yo Soy" es el mismo en todo y en todos.

TODO ES UNO. Pero la mente tiende a separarlo por partes. A fragmentarlo. Porque funciona así. Pero nada lo está. Los nombres que nos han puesto sólo son nombres. "Emma" no es nadie. No es una identidad que tiene voluntad propia y que actúa, decide, independientemente de LA VIDA.

YO SOY la Vida, no "Emma". **"Emma" no es más que una historia mental que surge en cada instante y con la que me identifico.** Y a la que le cuelgo miles de etiquetas. Etiquetas que no son más que pensamientos que surgen en cada AHORA y doy por certeza.

Una emoción, un pensamiento, sólo es una ola del Océano.

VIVIR LA VIDA, NO HACERLA PERFECTA

La Vida ya es Perfección de por sí. No necesita de "nosotros" para resolverla, arreglarla, sanarla, purificarla. Pero no lo percibimos, no lo Vemos, porque la estamos juzgando constantemente. A Ella y a nosotros, que somos lo mismo.

Nos hemos llenado la "mente" de deberías, de tendrías, de errores, de taras, de faltas, de heridas..., que hacen que nos sintamos incompletos. Carentes. Faltos de "lo que sea". Y esa sensación de vacío, de soledad, de separación, de no encajar, nos lleva a realizar inagotables esfuerzos por llenar lo que YA está lleno. Por conectar con lo que YA está conectado. Por unir lo que YA está unido. Por iluminar lo que YA está iluminado.

No hay nada mal en ti. Las emociones que sientes son todas "correctas". Los pensamientos que surgen son todos permitidos por la Vida. **Toda experiencia que tienes es la propia Vida manifestándose de esa forma. A veces, placentera. A veces, dolorosa. SIEMPRE perfecta, aunque te resulte incómoda.**

Nos hemos CREÍDO que "tenemos que" pensar, sentir, ser SIEMPRE, de manera permanente, perfecto. Siendo ese perfecto un ideal ilusorio. Que no es real con nuestra condición humana. Que le pone una mordaza a una parte de Ella. Y así es como la Separa. Y así es como nos sentimos fuera de Casa.

La Vida, nosotros, es Cambio constante. No para llegar a ningún lugar distinto al que AHORA estamos, no para alcanzar una meta más divina que en la que ya respiramos, no para purificar lo que consideramos que está dañado. Es Cambio porque funciona así. No cambio "para algo". Para alcanzar un objetivo, un propósito, un destino distinto al que se está SIENDO en cada Instante.

El pasado y el futuro, el ayer y el mañana, tan sólo es un constructo mental. **Sólo EXISTE lo que sucede en este instante en el que la respiración, los latidos, los sonidos, los olores, las sensaciones, suceden.**

El pasado es un pensamiento que sucede AHORA.

El futuro es un pensamiento que sucede AHORA.

Dime, ¿dónde está el Tiempo?

¿Dónde está ese pasado y ese futuro que te hacen sentir tan imperfecta?

Vivir.

Para nada.

Tan sólo Vivir.

EL SILENCIO NO ESTÁ PARA SER LLENADO

Estar en compañía de otra persona y que vuestros silencios dancen al unísono. ¡Cuánto nos cuesta sostener el Silencio! ¡Cuánto nos cuesta no hablar!

Enseguida aparece una sensación de incomodidad, de "y ahora qué digo", de "parezco tonta", de "se va a creer que estoy mal", que me empuja a vomitar estos pensamientos de mi mente para quitármelos de encima.

¿Podemos, por un momento, **QUEDARNOS con esa incomodidad**, con ese malestar, con esa ansiedad, con esa energía, vibrando en nuestro interior?

No hay necesidad de llenar los silencios. Porque el Silencio YA está lleno de sí mismo. No depende de las palabras, de los sonidos, para Existir. Para SER lo que es.

¿Eres consciente de la Paz que habita en la Escucha?

No estoy planteando en ningún momento que dejemos de conversar. Hablo de la posibilidad de disfrutar también de "la Nada". De la ausencia. Del vacío. De la sagrada Soledad. Donde nos vinculamos desde un lugar de Presencia. Desde el Continente. Para poder Ver el Contenido que nos contiene.

Escuchar lo que se mueve.

Escuchar lo que viene y va.

Escuchar el cambio constante.

Escuchar la impermanencia.

Escuchar la Realidad.

Escuchar las sonrisas, las caricias, los fuegos que se nos encienden.

Los lamentos, las roturas y los dolores que nos hieren.

Escuchar las rabias, las furias, los huracanes que nos revuelven.

Las ternuras, las sensibilidades y las vulnerabilidades que nos mecen.

Cuanto más Conoces el Silencio, más lo disfrutas. Más lo amas. Más lo quieres. Para tus oídos, tus miradas y tus pieles.

La Vida no está para ser analizada, pensada, interpretada.

Se pueden intercambiar "vidas", pero LA VIDA es lo que hay más allá de nuestras opiniones. De nuestras palabras.

Es lo que sucede mientras la estamos fotografiando. Mientras la estamos dibujando. Mientras la estamos dialogando. Mientras la estamos intentando capturar. Entender. Iluminar.

Nos cuesta mantenernos en Silencio porque es ahí donde surge todo aquello de lo que estamos escapando.

Donde se caen nuestras máscaras y nuestros disfraces.

Donde la Verdad se hace Desnudez al Caminar.

¿Y SI DEJAMOS DE ARREGLAR A LOS DEMÁS?

¿Por qué siempre estamos intentando arreglar, corregir y salvar a los demás?

Hay dos motivos:

1. Porque estamos repletos de creencias sobre cómo deberíamos ser, sentir y pensar.
2. Porque en lugar de sostener el malestar e incomodidad que sentimos cuando alguien no es como CREEMOS que debería ser, sentir, pensar y actuar..., lo proyectamos en él.

Hay muy pocas personas que habiten en ese lugar de Libertad interna, de autenticidad, de aceptación y amor hacia lo que ES en cada instante. Por eso, tampoco la respetamos en los demás.

"Lo que es Dentro es Fuera"

Y seguramente lo hacemos con toda la buena intención, compasión y amor APARENTE, pero **en lo profundo lo que realmente estamos haciendo es decirle al otro que es defectuoso. Que tiene que corregirse, perfeccionarse, para ser incluido, aceptado, amado.**

Una cosa es cuidar y otra, sobreproteger.

Una cosa es expresar una disconformidad o un "cuidado que por ahí te la puedes pegar" (de manera puntual) y otra, exigirle al otro que sea como tú crees que tiene que ser.

¿Quién soy yo para decirle a nadie cómo debe actuar y vivir su vida?

Nos excusamos en la "ayuda al prójimo" para vomitar consejos, recomendaciones, para psicoanalizar y terapeutizar al otro, cuando nadie nos ha preguntado ni pedido ayuda.

La mejor ayuda que podemos ofrecer es ¡dejar de ayudar! Dejar de intentar que el otro cambie para que tú te sientas mejor con tu molestia, con tu incomodidad.

Nos ayudamos cuando estamos Presentes. Cuando nos acompañamos. Cuando nos sostenemos.

Si no te gusta cómo es la otra persona, si no encaja contigo, VETE. ¡No la elijas! Estás en tu derecho. Pero no la intentes corregir porque la llenarás constantemente de sensaciones de carencia. De no ser "merecedores de".

Todo empieza por uno mismo. **Si tú, contigo, estás siempre juzgándote y llenándote de taras e imperfecciones (es decir, no amándote AHORA), eso es lo que harás con el Mundo.**

En lugar de Ver singularidad, libertad, espontaneidad, verás errores, rarezas y "cosas a sanar".

En lugar de Ver belleza y Vida, verás fealdad y Heridas.

LA CARENCIA DE CREER QUE NO ESTÁS COMPLETO

Nuestra sensación de no encajar, de carencia, de que nos falta algo (o nos sobra), de no sentirnos plenos y completos, viene de un pensamiento que nos estamos creyendo. Con el que nos estamos identificando AHORA.

El pensamiento puede ser que la emoción que estamos sintiendo no la deberíamos sentir. Que el pensamiento que tenemos no deberíamos tenerlo. O que lo que nos está sucediendo no debería ocurrirnos.

La raíz es CREER que lo que estamos experimentando es un error. Que estamos haciendo/siendo algo mal. Que una parte de nosotros es incorrecta, defectuosa, está tarada y es necesario arreglarla, corregirla, purificarla, sanarla e iluminarla para que MAÑANA, en un futuro, "yo" sea la mejor versión de mí misma, el "yo" iluminado, evolucionado y perfeccionado que TENGO QUE ser para sentirme SIEMPRE en paz, abundante y feliz.

Es decir, **estamos rechazando, menospreciando, juzgando, lo que es REAL** (lo que sucede ahora) y así pretendemos alcanzar el Amor MAÑANA (un tiempo irreal).

¿Cómo vas a sentirte perfecta, plena, en un futuro si en el Presente te estás sintiendo imperfecta?

La creencia de que hay que alcanzar un estado emocional, mental, de consciencia, diferente al que AHORA tienes, es falsa. Es una historia mental que nos estamos contando y a la que nos aferramos. Es otro mecanismo para HUIR del dolor que sentimos AHORA.

Un dolor que no es algo a arrancarnos de la piel, sino algo simplemente a SENTIR. Un dolor que es natural, igual que lo es la lluvia caer. No es un fallo de la Vida, de tu cuerpo, de tu mente o de ti. Es sólo energía manifestándose de esa forma.

La tristeza, ira, miedo, inseguridad, vacío, soledad, celos, envidia, frustración, impotencia, asco, rabia, no tienen nada de malo. No son indignas ni pecaminosas. Son indicativos de "algo". Igual que lo es un estornudo o un picor en el cuerpo. No significa que seas "menos que".

La Plenitud ES lo que somos, pero está tapada por la cantidad de creencias FALSAS que tenemos sobre lo que debería(mos) ser y no ser.

No se trata de añadir "perfección" sino de VER lo ilusorio.

SI TE CREES OLA, NO PUEDES VER EL MAR

Todos somos Buscadores. ¿De qué? Lo llamamos felicidad, pero es de LO que somos en realidad. De esa Vida, Totalidad, Energía, que sucede por sí misma y que es inseparable. Que es tanto el contenido como el continente. Tanto el espacio en blanco como lo que en él hay dibujado.

Y cada uno busca allá donde cree que va a encontrar su verdadero Hogar, que no es más que la absoluta sensación de amor por todo lo que ES. Es decir, la sensación de que todo es UNO, indivisible y YA perfecto, adquiera la forma que adquiera. De que cada una de nuestras partes son correctas, sagradas y divinas. Y de que esas "partes" tan sólo es una percepción falsa de Separación de la Unidad que Somos.

Buscamos en la acumulación de dinero, en el éxito profesional, en una pareja ideal, en la formación de una familia, en la adquisición de conocimiento, en el sexo, en la comida, en la pertenencia a una ideología/religión, en las drogas o en el desarrollo personal/espiritualidad.

Desde que nacemos, se produce de manera automática una identificación con los pensamientos, emociones, ideas, creencias, cuerpo, roles, que hace que nos CREAMOS que somos eso. Es la ola "yo", también llamada ego. Y con esa identificación pasamos de manera simultánea a sentirnos SEPARADOS de la Vida Total, que es lo que Somos. Del Océano.

Ese "yo/ola" que nos creemos ser tan solo es un pensamiento que dice: eres esto, así, asá, aquello (tanto en positivo como en negativo como en neutro). **Y lo damos por certeza.**

Cuando la búsqueda "terrenal" (dinero, pareja, trabajo, sustancias, experiencias, ideologías) no funciona, pasamos a la búsqueda "espiritual" (alcanzar la iluminación, perfección, sanación, consciencia, paz interior). Y aquí podemos quedarnos la otra media vida intentando convertir el "yo/ola" que consideramos defectuoso en un "yo/ola" permanentemente perfecto y amoroso.

Pero no nos damos cuenta de que seguimos identificándonos con un "yo" Separado del resto. Y seguimos creyendo que hay emociones que no deberíamos sentir y estados de consciencia que DEBERÍAMOS alcanzar para SER Unidad.

LA PREGUNTA ES: ¿POR QUÉ NO?

No tienes que dar explicaciones, razones, justificaciones, a nadie (ni siquiera a ti mismo) para elegir lo que eliges. Son tus necesidades. Es tu Vida. Tu Libertad.

¿Por qué no? ¿Por el qué dirán? ¿Por las creencias de los deberías y tendrías (tuyos y/o de los demás)? ¿Porque la sociedad considera que no es correcto? ¿Porque no es divino, de iluminados y espiritual?

No permitas que el miedo te haga ser quien no eres. Te llene de máscaras. De apariencias. De disfraces. Porque al final acabarás perdido. Sin reconocerte. Viendo cómo actúas de manera incoherente. Haciendo una cosa y sintiendo otra muy diferente.

Si tú no te aceptas, te amas, en todas tus partes, te convertirás en una marioneta del Mundo. Y no será por ese Mundo sino por no atreverte a seguir a tu Corazón.

¿Y por qué no te atreves? Porque hay un pensamiento TUYO que te estás creyendo y que te está diciendo que tal y como eres, es un error y algo a arreglar. Son tus juicios (creencias) sobre ti mismo los que te impiden respirar libre. ¿Libre de qué? Libre de esos mandamientos, reglas, normas, con los que te has identificado.

Mientras la RAÍZ sea la misma (escapar de cómo te sientes), da igual la forma que utilices para ello. Seguirás siendo una prisionera de tus creencias.

Es indiferente que escapes del dolor, de la Vida, del Aquí y Ahora, del vacío, de la soledad, de la sensación de rechazo, de los celos, de la frustración, de la inseguridad..., usando el intelecto, el análisis, el cuestionamiento, respirándolo o meditándolo, que utilizando la bollería, las redes sociales, el sexo, la televisión o una botella de alcohol.

Se trata de que estás HUYENDO de lo que sientes. De la experiencia humana que estás teniendo en este momento en forma de incomodidad.

Pretendemos hacer perfecta la experiencia humana cuando de lo que se trata es de RENDIRNOS a su "imperfección". Una imperfección que es perfecta así. Que forma parte de la moneda ENTERA.

No importa que uses la espiritualidad o la terrenalidad para escapar.
Sufrirás igual porque **le estarás diciendo NO a la Vida. NO a ti.**

TODOS SOMOS VULNERABLES

Cuando te muestras tal y como eres, con todas tus partes, con todas tus sensaciones de inseguridad, con todas tus manías y tus rarezas, te arriesgas a que te rechacen. A que te abandonen. A que te digan NO. A quedarte solo. Es cierto. Y esto puede causar pavor. Miedo. Puede despertar viejas heridas de carencia, de no merecimiento, de "no eres suficiente", de "te tienes que arreglar". Pero también te *arriesgas* a que te amen de verdad. De manera incondicional. Que te digan Sí. Que te elijan por lo que eres, no por las máscaras, disfraces, que llevas puestas. Te *arriesgas* a que se queden contigo. Acunando tu vulnerabilidad. Haciendo sagrada tu Humanidad.

¿No es eso, acaso, lo que la mayoría buscamos? Más allá de esa pureza de amor hacia nosotros mismos, **¿alguien que nos Vea, y viéndonos en nuestra Totalidad, decida acompañarnos en nuestras luces y nuestras sombras?**

Es el anhelo de "volver a casa". Del Amor Incondicional. Que no significa que tengáis que ver las cosas del mismo modo. No significa que os calléis vuestros sentimientos de dolor. Lo que os está molestando del otro. Es al revés. Significa que sois un lugar seguro para expresaros libremente. Para mostraros auténticamente. Para abrir vuestro Corazón sin ser juzgados, menospreciados, criticados y juzgados por ello. Sin exigencias sobre cómo deberías ser, pensar, o no ser, no pensar. Pero sí **con la desnudez y la honestidad que necesita una relación para ser sana, íntima y verdadera.**

¿Cómo van a poder amarte si no eres tú al 100%? ¿Si escondes una parte de ti "por miedo a"?

¿Cómo vas a poder amar a otra persona si se disfraza de lo que no es?

Por eso es tan importante que empecemos por nosotros mismos. Que aceptemos CÓMO somos. Nuestros miedos. Nuestras inseguridades. Nuestras virtudes. Nuestros defectos. Nuestras oscuridades. Que no nos partamos en "lo bonito" y "lo feo". En lo correcto y lo incorrecto. En lo que es raro y lo que es habitual. Que no nos SEPAREMOS por dentro y nos metamos en diferentes cajones.

Si nos Vemos como UNA sola moneda, como un Todo, nos elegiremos a nosotros mismos. No podremos abandonar, menospreciar, castigar, ninguna de nuestras partes porque TODAS serán UNA. Y es que TODAS SON UNA, aunque las percibamos como varias.

Que *seamos como somos* no significa que no podamos cambiar. Pero una cosa es exigirte a ello desde un lugar de no aceptación, y otra muy distinta es que se produzca de manera natural desde un lugar de amor.

No puedes amar a alguien "cuando cambie". No puedes amar la imagen mental que tienes de una persona. Ese amor es fantasía. No es real. Y esa relación jamás funcionará porque estará basada en una ilusión. En una IDEALIZACIÓN.

De igual modo, amar a "la mejor versión de ti mismo futura" es absurdo. Porque mientras no la alcanzas (si es que la alcanzas), te estás infravalorando, maltratando, mal hablando, juzgando. Con el dolor y sufrimiento que esto provoca.

La Vida sucede Aquí y Ahora. En este preciso instante. **Es ESTO lo que es necesario amar, aceptar, abrazar, acoger, incluir, Comprender.** Y ese aceptar no es, de nuevo, desde un lugar de exigencia. La Aceptación sale a la Luz cuando "dejas de rechazar" LO QUE HAY. El Amor sale a la Luz cuando "dejas de no amar". Porque lo que queda cuando dejamos de añadir juicios, tendrías, deberías, creencias, etiquetas, es Incondicionalidad. Es aceptación. Es fluidez. Es inclusión. Es Amor.

Lo que buscamos, lo que anhelamos, no lo podemos lograr "haciendo lo que sea" porque es lo que SOMOS. Es lo que YA es. Es donde YA estamos. Pero no lo percibimos porque está envuelto de ignorancia, de creencias falsas con las que nos hemos identificado y que tiñen de oscuridad lo que es de por sí Luz.

La Paz ya es Aquí, pero con toda la lucha que tenemos hacia nosotros mismos, hacia el Mundo y hacia la Vida, no podemos sentirla.

Entre lo que es en Realidad la Vida, tú, y la imagen mental que tienes de cómo debería(s) ser, hay todo un *espacio* de ansiedad, frustración, miedo, vacío, soledad, rabia, ira, guerra, rechazo y ausencia de amor.

LO mejor que puedes ser es lo que AHORA eres. ¿Dónde está mañana? ¿Dónde está ayer?

La Vida está en constante cambio, transformación. No "tienes que hacer" nada para que se produzca porque se *hace* por sí misma. Las hojas de los árboles caen en otoño por sí mismas. La respiración sucede por sí misma. La piel se muda por sí misma. Las conexiones neuronales se dan por sí mismas. El corazón late por sí mismo. Los cambios internos suceden por sí mismos. Porque ¡estamos vivos! Estamos siendo tocados, rozados, acariciados, golpeados, empujados, por la Vida. Por sus experiencias. Constantemente. No es algo que podemos evitar. Por mucho que no quieras cambiar, ¡lo vas a hacer! Porque TÚ no puedes decidir quedarte estático. Porque igual que no pudiste decidir ser como eres, tampoco podrás decidir que ese COMO se vaya transformando.

Somos Vida en movimiento. **Somos Vida que está VIVA.** Aunque parezca que "no está pasando nada", Sí lo está. El Silencio es transformador. El descanso es transformador. El "no hacer nada" es un HACER que forma parte del proceso de transformación. De nuevo..., no está SEPARADO el "no hacer" del "hacer". El silencio del ruido. Todo es la misma moneda, la misma Vida, la misma Energía, que sucede de manera espontánea y por sí misma.

Y todos somos vulnerables a Ella. Porque somos Ella. No hay nadie que sienta siempre felicidad, alegría, éxtasis, serenidad. Que se haya arrancado de su piel las emociones desagradables, incómodas. Que no le sople el viento cuando el viento sopla.

El estado permanente de paz, de éxtasis, de sensaciones placenteras y gozosas, de dicha, de Iluminación, es una imagen mental más. Es fantasía. No es realidad. Porque el tiempo no existe, por lo que la *permanencia* tampoco.

Pero una cosa es creer que lo incómodo es algo a erradicar y otra muy distinta COMPRENDER que forma parte de la Vida y de nuestra Humanidad. Que sentir tristeza o ira o vacío o celos o inseguridad es igual de perfecto, de sagrado, de divino, de espiritual, que sentir alegría, satisfacción, seguridad o compasión.

TODAS son UNA. Son la misma Energía, la misma Vida, expresada en formas distintas. Ni mejores ni peores. Ni correctas ni incorrectas. ¿Más o menos agradables? Sí. Pero no por ello imperfectas.

Una cosa es cuidarse, es dejar de tomar "lo que sea" que te hace sentir mal, es no elegir relaciones/hábitos que te perjudican y otra muy distinta es exigirse, obsesionarse con "estar siempre bien", con tener el cuerpo "perfecto", la apariencia perfecta, el conocimiento perfecto, el estado emocional perfecto, el estado de consciente perfecto. Porque esa obsesión, ese "mañana lograré arreglarme y ser perfecta", tiene su raíz en "no me acepto, no me amo, tengo una tara, no me elijo HORA". Y con esa RAÍZ, "mañana" seguirás sintiéndote igual, por mucha "perfección" que alcances, porque no la habrás cortado "de raíz". Sólo estarás moldeando unas ramas que por muy perfectas que ya sean, seguirás viendo imperfectas.

Son tus CREENCIAS las que te hacen sentir que "no vales", no sirves, no eres suficiente. Son sólo pensamientos que te crees. Que no son tuyos. Simplemente aparecen en tu consciencia igual que aparece el sonido de los coches. No dicen nada sobre ti. No son un problema. No son pensamientos negativos que tengas que cambiar a positivos. No son nada. Pero si los etiquetas como verdad, como certeza, entonces será cuando empieces a "hacer" cosas para arreglarte. Cuando empezarás a sentirte "como una mierda". Y no porque lo seas, sino porque TE LO ESTARÁS CREYENDO.

Lo que te separa de tu Hogar, del Amor Incondicional (que no tiene nada que ver con sentir siempre "bonito"), es un pensamiento que te estás creyendo AHORA. Con el que te identificas. No es el Sistema, la sociedad, tu infancia, tus padres, tu trabajo, tus vecinos, los políticos, tu sensibilidad o "lo que sea que uses para justificarte". Es TU pensamiento hecho TU creencia.

Nadie puede salvarte de TUS creencias. Sólo tú puedes DARTE CUENTA de ellas. Y al darte cuenta, van perdiendo fuerza hasta desaparecer de manera NATURAL. No forzada. No exigida.

Si todos somos vulnerables, ¿qué tiene de malo mostrar también nuestra vulnerabilidad (que no significa victimizarse ni dramatizarse constantemente)?

Mostrar únicamente la parte de ti que consideras apta, bonita, bella, agradable, digna de ser amada, no permite que haya una conexión con el otro (ni contigo misma). Esa ausencia de conexión es la que nos hace

sentir vacíos, solos y que no encajamos. No tiene nada que ver con no estar rodeado de gente y tener miles de amigos, sino con rechazar, abandonar, excluir una parte de ti que consideras errónea.

Nos arriesgamos a que no nos elijan, a que nos dejen, a que nos digan que No (están y estamos en nuestro derecho a ello), a sentirnos rechazados, pero también nos abrimos a todo lo contrario. A que quien se quede, lo haga con todas las de la ley. La Ley de la Autenticidad. De la Verdad. De la Desnudez. Y del Amor Incondicional.

Y RECUERDA:

Cuando tú te apruebas, te aceptas, te acoges, te abrazas, te amas, ya no necesitas la aprobación, la aceptación, el halago, el "me gusta" de los demás. Así que elegirás DESDE el compartir tu amor, no desde la desesperación del necesitar que el otro te ame y te complete (amistad, amante, pareja, compañeros, vecinos, familia) para sentirte en paz y feliz.

MI PERSONALIDAD NO ES MEJOR QUE LA TUYA

No podemos elegir la personalidad que tenemos. Aquello que nos interesa. Que necesitamos. Nos viene dado. Y las experiencias de Vida nos van moldeando y transformando.

Yo tengo mucha necesidad de estar a solas. Soy de tener pocos contactos y poca interacción social. Eso no significa que también me guste compartir, pero no con muchas personas. Las que son afines a mí. Y no demasiado tiempo. Estoy acostumbrada a la soledad. A estar conmigo misma. Al silencio. Es donde encuentro la paz, la serenidad. Cuando hay algo de movimiento en el móvil, me estreso con facilidad.

Antes, me juzgaba por ser así e intentaba encajar con lo que es más habitual. Pero no funcionaba. No era yo. Me estaba rechazando a mí misma. Me estaba diciendo que era rara. Que tenía heridas que sanar. Que tenía que cambiar. Y sufría por ello.

Somos como somos y la única persona que necesitamos que nos acepte somos nosotros mismos. Nadie más. Ahora me siento perfecta. Con todas mis particularidades. Con todos mis contrastes. Con todas mis intensidades y profundidades. Con toda mi necesidad de aislarme del Mundo. De perderme en mi Mundo. Y también de salir a él cuando así lo siento. Cuando me nace hacerlo. Cuando lo necesito. No por obligación, no por el qué dirán, no por mis tendrías y deberías, no porque "es lo normal". Sólo porque me sale natural.

No hay nada más liberador que vivir sin la necesidad de aprobación. Ni la tuya ni la de los demás. Poder expresarte, manifestarte, SER como eres sin condenarte ni castigarte por ello. Sin creer que tu "rareza" es una imperfección a erradicar.

Las personas que elegimos son aquellas que más se asemejan a nuestra personalidad. Porque es con quienes encajamos. Cada uno con sus gustos y preferencias, pero desde parecido "lugar".

No hay personalidades mejores que otras. Lo importante es que cada uno asuma la suya y no se disfraze de la que no es porque es cuando te abandonas y te pierdes. Y rodearte de aquellos que no te juzgan por ser como eres. Que no te estén diciendo que seas más así o menos así. Que

intenten arreglarte para que seas más "normal" o para que te parezcas más a ellos. Siempre, empezando por ti. De ti hacia ti. Así es como dejarás de ponerte máscaras que te asfixiarán y cómo podrás elegir desde el amor que sientes por ti y no desde el desprecio y desde la necesidad de que otros te acepten.

Escucha:

¡No tienes ningún problema! Sólo tienes que creértelo. No tienes que tener una personalidad común. No tienes que tener los hábitos e intereses que tienen la mayoría. Si los tienes, ¡perfecto! Adelante con ellos. Si no los tienes, ¡perfecto también! Haz lo que te apetezca, no lo que le apetezca a la sociedad.

Si necesitas estar rodeada de gente, ¡hazlo! Si no lo necesitas, ¡no lo hagas! ¿Quién dicta lo que es normal y lo que no lo es?

Tu sensación de plenitud, de sentirte bien, a gusto y en paz contigo misma, es la señal. Es por lo que tienes que guiarte. Pero vigila que tu vacío, tu soledad, no esté siendo creado por tus creencias sobre cómo deberías ser para ser alguien digno de amar. ¡Todos los somos ya, tengamos la personalidad que tengamos!

Tus necesidades sólo las sabes tú. Ningún terapeuta, psicólogo, maestro o gurú sabe nada de ti. Tienen mucho conocimiento, mucha teoría, muchas etiquetas, muchos perfiles en su cabeza, pero eso no es sabiduría. Te juzgan por toda la información que tienen en su mente. No te ven a ti, ven "diagnósticos", "heridas", "apegos". Olvídate de todo eso y **ESCÚCHATE A TI**. Y ámate tú a ti. **Ahí es donde habita la felicidad: en la aceptación incondicional de lo que eres en cada instante. Sea agradable o desagradable. Cómodo o incómodo. Oscuro o luminoso.** Esto es lo que anhelas. Esto es lo que se ha llamado HOGAR.

No tienes que sentirte siempre bien. Eso no es real. La Vida es una mezcla de sensaciones de todo tipo. Y todas ellas son perfectas. No están para ser eliminadas ni perfeccionadas ni escondidas ni arregladas ni sanadas ni iluminadas, sino SENTIDAS. Contempladas. Permitidas. Abrazadas. ¡VIVIDAS!

A veces, estamos con personas que no tienen nada que ver con nosotros. Y pretendemos forzar la relación. Y ahí empiezan los reclamos y los intentos de cambiar al otro para que sea como tú crees que tiene que ser.

Para que encaje contigo. Pero es que ¡no encaja! Y **en lugar de asumirlo, de aceptarlo, de respetar como es cada uno, de irte, queremos meter la pieza del puzle a la fuerza en un lugar que no le corresponde.** Por eso, sufrimos de manera innecesaria durante tanto tiempo. Porque ¡no elegimos bien! Y es algo que desde el principio se ve, pero las emociones, los subidones, la química, los autoengaños, la necesidad de que otro nos haga felices, de que nos de cariño, de que nos haga sentir llenos y completos y queridos, de no estar solos, nos ciega.

Al otro no le sucede nada. A ti tampoco. Pero vuestras personalidades, vuestras necesidades, vuestros hábitos, vuestros ritmos, vuestra madurez, es muy distinta. Y chocáis. Y es cuando se producen los conflictos.

Si eres una pera, ¡sé una pera! No pretendas ser una manzana porque jamás podrás "alcanzar esa meta". Y, además, sufrirás por ello.

Mi personalidad no es mejor que la tuya. Ni la tuya que la mía. Sólo es diferente.

¡Suelta las máscaras! **Atrévete a ser tú.** Y deja que los demás sean como son. Lo que no significa que tengas que quedarte a su lado.

NOS SENTIMOS SOLOS PORQUE NOS RECHAZAMOS

La Plenitud no es más que la aceptación de todo lo que somos. De todo lo que surge en nosotros a cada instante. Y esta aceptación no es algo que pueda "hacerse" sino que es algo que se ES cuando no hay juicios, rechazos y condenas sobre ti mismo. Sobre los pensamientos y emociones que tienes/sientes.

Del mismo modo, este "no rechazo" no es algo tampoco que se haga, sino que se ES también al Comprender que **ningún pensamiento y emoción es incorrecto**. Que tan sólo son nubes en el Cielo. Que no son certezas. Que son "apariciones", manifestaciones de la Vida, de las que eres Consciente. Que no tienen nada que ver "contigo". Son energía que surge y que puede ser debida al condicionamiento que has recibido desde que naciste. O no. O simplemente es energía que "captas" y punto. No importa. No es necesario saber de dónde viene y cuál es su causa.

Y hasta que no esté integrada esta Comprensión, este conocimiento de QUÉ somos, de cómo funciona nuestra mente, nuestro cuerpo y la Vida, ese rechazo seguirá produciéndose de manera automática. Y nos crearemos todo lo que cuentan los pensamientos que pensamos. Y reaccionaremos a ellos. Y nos sentiremos "desarreglados" cada vez que sintamos una emoción que CREEMOS que no es espiritual, correcta y que no deberíamos sentir porque es eso lo que nos han enseñado y hemos dado por certeza.

Nos sentimos solos porque estamos desconectados de gran parte de nuestra Totalidad. Porque nos da vergüenza Vernos pensando lo que pensamos, fantaseando lo que fantaseamos, sintiendo lo que sentimos. Y nos da vergüenza porque nos CREEMOS que somos eso. Y nos escondemos, ocultamos, enmascaramos, disfrazamos y huimos de esas partes usando mil y una estrategias: alcohol, drogas, interacciones sociales, WhatsApp, redes sociales, sexo, trabajo, deporte, talleres, comida, compras... Cada uno "lo suyo" que le sirva.

Así es cómo nos abandonamos a nosotros mismos y cómo somos incapaces de estar a solas con nosotros mismos, sin distracciones constantes. Porque cuando lo hacemos, surgen todas esas sensaciones

que somos incapaces de sostener y enseguida pasamos a escapar de ellas de manera consciente o inconsciente.

Pero resulta que hasta que no nos quedamos y nos miramos de frente, y nos escuchamos, y nos conocemos mediante la observación y contemplación (sin juicios), no podemos descubrir todas esas CREENCIAS falsas. No podemos DARNOS CUENTA de que ya somos perfectos tal y como somos. Que **nada ni nadie puede darnos el amor (aceptación de nuestra totalidad) que nosotros no nos damos.**

Porque ESO es lo que anhelamos y buscamos contantemente en el Mundo, en los padres, los amigos, los trabajos, los amantes, las parejas... ¡Que nos acepten incondicionalmente! Pero ¿cómo van a hacerlo si ni siquiera nosotros nos atrevemos a mirarnos? ¿Cómo van a hacerlo si para ello, tenemos que mostrarnos en nuestra Totalidad y no en nuestras máscaras y disfraces?

¡No funciona! Lo máximo que lograrás es un alivio temporal de esa soledad. Es como poner una tirita o un parche. **La Soledad es una sensación profunda, no superficial. Se necesita llegar a ella a través de la apertura TOTAL del Corazón. A través de una absoluta honestidad y humildad con uno mismo. Y lo que solemos hacer es autoengañarnos.** Buscar culpables. Justificarnos. Poner nuestra atención en otra cosa (noticias, enfermedades, cotilleos...). Mostrar solo la parte "bonita" de nosotros.

Pero esta parte explota por los aires en cuanto hay un poco más de roce con el otro. Porque las máscaras tienen muchas fisuras y no pueden mantenerse mucho tiempo. Y acabamos proyectando fuera todo lo que hemos metido en el cajón del olvido, de lo *no divino ni digno de ser amado*. Toda nuestra ausencia de amor por nosotros mismos. Por eso, nuestras relaciones duran tan poco. Por eso, nos frustramos tanto. Porque en realidad no conocemos a la otra persona. Conocemos su máscara o la imagen mental, fantasía, que hemos creado de ella. Y cuando se cae, nos sentimos engañados. O nos creemos que el otro ha cambiado. Cuando siempre ha sido así, pero no queríamos verlo para no quedarnos solos.

Mostrando sólo una parte es imposible crear conexiones reales, verdaderas y duraderas. Con nosotros mismos y con los demás. **Podrán no**

elegirte al Verte, pero al menos habrá REALIDAD y autenticidad en tu Vida. Y no puro teatro y falsedad.

¿Cómo no vas a sentirte solo si no dejas de juzgarte?

¿Cómo vas a dejar de juzgarte si no PARAS, te miras y cuestionas tus creencias y comportamientos?

Nos sentimos solos porque nos rechazamos. Y nos rechazamos porque nos ignoramos. Y pretendemos que los demás no lo hagan. Que se ocupen de lo que nosotros no nos ocupamos. Que sostengan lo que nosotros no queremos/sabemos sostener. Que nos hagan caso, nos escuchen, nos salven, cuando nosotros nos dejamos de lado y nos tapamos los oídos a lo que estamos necesitando: decirnos ¡Sí! a la moneda entera, no sólo a una cara de ella.

Ámate tú para no depender de nada ni de nadie. Para elegir desde la Libertad y no desde el miedo a la soledad.

Conócete para amarte.

Escúchate para conocerte.

Pasa tiempo contigo a solas para escucharte. Por muy incómodo que te sea y mucha ansiedad que sientas.

FELICIDAD ES ESTAR EN PAZ CON LA VIDA

Según el concepto que tengas de Felicidad (Iluminación) así lo sentirás. Si tienes la creencia de que Felicidad es estar siempre bien, nunca enfermar, tener sólo emociones y pensamientos *positivos*, y ser una persona con miles de amistades, una pareja ideal y una cuenta corriente desbordante, dudo mucho que en algún momento logres *Iluminarte* porque este concepto es IRREAL.

Es una imagen mental como podría ser la de que sólo fuese de día y siempre hiciese sol.

Para mí, **Felicidad es estar en paz con la Vida. Conmigo misma. Y estar en paz no significa "sentir siempre *bien*" y que desaparezcan los conflictos de tu vida. Significa que hay un fondo en tu interior que es Paz que acoge todo lo que la Vida le trae.** Todo lo que le sucede. Incluido el rechazo hacia ello. Incluida la tristeza, la ira, el dolor, la enfermedad, el error, la separación, la frustración, la impotencia, el miedo, el vacío, la soledad y la inseguridad.

Antes, mi concepto era el irreal. Por eso, me sentía incompleta, imperfecta, que tenía que arreglarme, que sanarme. Porque juzgaba una parte de mis pensamientos, de mis emociones, de mis experiencias, como no espirituales, no divinas, no amorosas. Como incorrectas. Como algo a eliminar.

Perdía la Paz no por lo que sucedía en el momento, sino por lo que CREÍA de él. Por mis ideas sobre CÓMO debería yo ser y no ser. Pensar y no pensar. Sentir y no sentir. Experimentar y no experimentar.

Me creí lo que me enseñaron. En mi familia, en la escuela, en la sociedad y en la mayor parte del mundillo de la Consciencia, autoayuda y Espiritualidad.

No podemos controlar NADA. Somos lo que hemos nacido para ser. Lo que hemos sido condicionados para ser. Lo que seguimos siendo condicionados para ser. Nuestra biología, nuestra genética, la familia, la cultura..., todo nos ha moldeado (y sigue moldeando) para que tengamos los pensamientos que tenemos, sintamos como sentimos, reaccionemos como reaccionamos y elijamos lo que elegimos.

No hace mucho que comprendí que "yo" no era más que un personaje que ha adquirido la Vida para manifestarse de esta forma. Que **TODA la Vida es como una película donde cada uno de nosotros interpreta el papel PERFECTO para ella.** Que no podemos salirnos de nuestro guion, aunque creamos que sí y que estamos decidiendo hacerlo. Que *mi* personalidad es Perfecta tal y como es. Con sus manías. Sus rarezas. Sus defectos. Sus virtudes. Sus dones. Que es la Vida, con sus experiencias, la que la va transformando en lo que Ella *quiere*, no en lo que "yo" deseo. Que sucede todo de manera espontánea y como una Totalidad. Que nada está separado, aunque parezca lo contrario. Que todo y todos somos la misma Vida SIÉNDOSE como se ES. A veces, con tristeza, sufrimiento, dolor, lluvia, tormenta, caos, guerra, violencia. Otras, con alegría, éxtasis, salud, sol, ternura, amor y compasión. AMBAS siempre perfectas.

Y perfectas no porque tengan que resultarnos agradables, sino porque así es como han sucedido. Porque así es cómo funciona. Porque no puede eliminarse una cara de la moneda. Porque la "oscuridad", por muy dolorosa que pueda llegar a ser, tiene su razón de existencia.

Para estar en Paz con la Vida, contigo, es necesario darle la vuelta a todo nuestro sistema de creencias. Cuestionarlas. Y llegar a esa Comprensión profunda sobre lo que es Real y sobre lo que no lo es. Sobre cómo se han dado y se dan las *cosas*. Sobre qué somos. Sobre cómo funcionamos.

Sólo así se podrá asumir, aceptar de manera natural, que "todo está bien" aunque lo sintamos como un puñal en el Corazón. **Sólo así podremos estar en Paz, aunque sintamos un absoluto caos.**

¿Cuál es tu concepto de Felicidad? ¿Es posible o es ilusorio? ¿De dónde lo has sacado? ¿Quién te lo ha enseñado? ¿Crees que puedes sentir siempre emociones positivas de manera permanente? ¿Cómo puedes saberlo si sólo puedes tener la certeza de lo que AHORA estás sintiendo?

EL VACÍO QUE SIENTES ES DE TI

Nos creemos que la felicidad viene de fuera. Que nos la va a traer el trabajo ideal, la economía ideal, la amistad ideal, la pareja ideal, la casa ideal, el cuerpo ideal, el pensamiento o la emoción ideales. Y si no tenemos algo de ese IDEAL, vamos en su busca y captura para que nos llene el vacío y soledad que sentimos. Para que nos bañe de amor, de paz y de iluminación.

Pero **nada ni nadie de FUERA puede hacernos felices**. Puede completarnos. Porque la felicidad, la plenitud no es algo que se logre, que se adquiera, que te den, sino algo que se ES, pero que está oculta bajo todas esas CREENCIAS.

Creemos que el Vacío que sentimos es porque una persona nos ha dejado, porque nos ha dicho que NO o porque no es compatible a nosotros (da igual la razón). ¡No es cierto! **El Vacío es el reflejo de la falta de conexión que tenemos con nosotros mismos, no con el otro**. Es la ausencia de Amor que tienes de ti hacia ti. Es la falta de relación, de profundidad, de intimidad, que tienes contigo. Es tu propio abandono. Es la CONDICIONALIDAD con la que te tratas.

Una ruptura de un vínculo requiere un duelo, que será mayor o menor según lo feliz que seas tú por ti mismo. Pero esa tristeza no tiene nada que ver con el sufrimiento que crea la creencia de que "sin ti no soy nada".

Se trata de AMARSE INCONDICIONALMENTE a uno mismo, no de encontrar a alguien que lo haga. Mientras tú no te ames, TODAS tus relaciones estarán destinadas al fracaso. Al sufrimiento. Porque proyectarás tu ausencia de amor en el otro. Y ese otro, en ti. Lo cual se reflejará mediante la dependencia emocional, las faltas de respeto, los reclamos constantes de atención, la necesidad de que el otro cambie, las obligaciones, los chantajes, la ansiedad, las manipulaciones, los reclamos, los celos, las infidelidades, las mentiras, las culpas etc.

No se podrá evitar. Hasta que tú no seas LIBRE, hasta que no puedas convertirte en tu mejor amigo, hasta que no seas capaz de ser feliz estando solo, contigo mismo, hasta que no sepas sostenerte sin "anestesias", hasta que no estés en paz contigo, con la vida, con tus

padres, con la sociedad, no te sentirás Completo y buscarás en "lo que sea" escapar de la Soledad.

Lo siento, pero nada ni nadie funciona para *hacerte* Feliz. Te podrán aliviar temporalmente, igual que lo hace una droga. Será un chute de dopamina, de adrenalina. Pero ya está. Esa sensación ES en ti, la disfraces de lo que la disfraces. Cualquier otra opción es autoengañarse. Es irte por las ramas, en lugar de a la RAÍZ.

¿Qué te estás creyendo para SENTIR que "sin ti, no soy feliz"? ¡Atrévete a cuestionarte!

¡"El amor de tu vida" eres TÚ! ¡No existen las almas gemelas! Todo eso forma parte de la ilusión de que alguien puede completarte y sanar tu Vacío. ¡Es todo mentira! Te lo has creído. Y por eso, cuando alguien que CREES que es el Amor de tu vida, tu alma gemela, te deja o la relación no funciona, te vienes abajo. Te deprimes. Te sientes tan Vacío. Pero no es por él o por ella, es por tu ignorancia. Por tus creencias.

Ese Vacío YA estaba ahí. Es tu desconexión de ti. Es el rechazo hacia partes de ti, de la Vida. Y **hasta que no seas capaz de quedarte solo con "tu mierda" y no huir de ella sino sentirla hasta el final, seguirá "viviendo" en ti. Porque lo que te está pidiendo es que la abras, que la huelas, que la acojas, que la ilumines (que la Veas con tu Luz), que la aceptes, que la ames. Y tú llevas toda la vida haciendo lo contrario. Intentando arreglarla, ocultarla, eliminarla, sanarla, curarla, diciéndole que NO.**

Sólo quieres Escuchar lo que consideras bonito, pero TÚ lo eres TODO. TÚ eres la Vida entera, no sólo una parte de Ella.

Son tus juicios, tu Separación de ti, la que te hace sentir como te sientes.

Lo Natural, LO que eres, es Paz, Compasión, Amor, Plenitud, UNIDAD. Una Paz que no tiene nada que vez con sentirse siempre de subidón, sino con ser ese espacio interno donde todo lo que surge en él es abrazado. Ser el Cielo que no impide a las nubes estar, que no las juzga, que no les exige cómo tienen que ser, sino que las deja ¡vivir! Ya sean blancas o negras. Ya traigan tormenta o tranquilidad.

¿Cómo vas a ser maduro emocionalmente si estás huyendo de ti? ¿Si no puedes ser feliz contigo mismo? ¿Si no te das tú AHORA, siendo adulto,

lo que tu padre y tu madre no pudieron darte porque no supieron hacerlo mejor? ¿Si les sigues culpando por ello?

Ese Vacío, esa Soledad, ¡NO ES REAL! Es fruto de la identificación con tus pensamientos, creencias. Cuando las cuestionas, cuando te PARAS, te quedas contigo sin huir, sin anestesias, y permites que TODO salga; cuando te observas, te conoces, te Comprendes, te DAS CUENTA de que "no hay nada malo en ti". Que ya eres perfecto así. Que no dependes de nada ni de nadie para ser feliz.

Y, entonces, es cuando amas el estar solo. El pasar tiempo contigo. Porque ya no necesitas escapar de lo que te daba miedo (sensación de vacío, imperfección y soledad). Porque disfrutas de tu propia compañía.

Y, entonces, es cuando **ELIGES desde esa Libertad, desde esa Plenitud, desde ese Amor que te tienes, que te ERES**. No haces ni quedas ni eliges para cubrir la sensación de vacío existencial, de soledad, de "lo que sea" que sientes, sino para COMPARTIR. Porque quieres de verdad, no para que te quieran, te acepten, te amen y te llenen. Porque te motiva, te nace, no para escapar de ti.

Has descubierto que por muchas veces que te caigas, que te tropieces, ¡TE TIENES A TI! Confías absolutamente en ti. Te sientes YA Poderosa, no porque te sientas siempre pletórica, sino porque **tienes el poder de levantarte, de sostenerte, de abrazarte, de amarte, "en la salud y en la enfermedad"**.

No necesitas que nadie ni nada lo haga por ti porque tú ya SABES hacerlo, SERLO.

Eso es LIBERTAD. Y son tus creencias, **tu miedo a Verte en tu Totalidad**, lo que tienes que afrontar.

No hay culpables. Tu felicidad es tu Responsabilidad. De nada ni nadie más.

TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA ES PERFECTO

Nadie quiere sufrir. Nadie quiere pasarlo mal. Nadie quiere enfermar. Forma parte de nuestro instinto de "supervivencia" intentar evitar todo aquello que nos pueda llevar a la "oscuridad", a la muerte, al dolor, a la infelicidad. Por eso, nos cuidamos. Por eso, cambiamos de hábitos. Por eso, nos separamos. Por eso, decimos NO. O decimos SÍ.

Pero una cosa es "no querer" y otra es que cuando el dolor (en la forma que sea) esté Presente, lo rechazamos.

Una cosa es querer tener pareja y otra muy distinta sufrir por no tenerla por CREER que no podemos sentirnos plenos sin ella.

Que yo diga, crea y sienta que "todo lo que sucede en mi vida es perfecto" no significa que "todo lo que sucede en mi vida me gusta, me agrada y me da placer". Hay momentos en los que mi mente crea historias que me hacen sentir MUY incómoda. Que me arrebatan la serenidad, la alegría. Y hay otros, en los que esas historias (igual de irreales) me llenan de éxtasis, de risas, de gozo, de paz.

Evidentemente, prefiero estas últimas. Pero la cuestión no es lo que yo prefiero sino LO QUE ES. **¿Qué es lo que está sucediendo aquí y ahora? ESO, se tiña de luz o de oscuridad, es PERFECTO por el simple hecho de que es lo REAL.**

Creemos que podemos evitar lo que YA está sucediendo. No es verdad. Si fuese así, todos elegiríamos lo que nos hiciera sentirnos felices, radiantes, abundantes, serenos y seguros. Y no es el caso...

No podemos elegir. Ni siquiera podemos elegir ser conscientes de que no podemos elegir. Somos pura Vida viviéndose en cada instante como se vive. Un COMO que es espontáneo y que se da por sí mismo. La tristeza aparece. La ira aparece. Las nubes aparecen. Los impulsos aparecen. El pensamiento aparece. La identificación aparece. La emoción aparece.

¡No controlamos nada! La gran ilusión es que sí podemos hacerlo. Que hay una herramienta, un método, que nos puede llevar a EVITAR lo que tememos. ¿Y qué tememos? La emoción desagradable, no placentera, incómoda. Porque al final, cuando vas quitando las capas de la cebolla, las

ramas, ésa es la raíz: el CÓMO nos sentimos, no la experiencia que APARENTEMENTE lo motiva.

Ante un día lluvioso, una persona puede sentir tristeza y juzgar el día como "feo" y otra puede sentirse alegre y juzgar (o no hacerlo) el día como "precioso".

No es la experiencia, es el CÓMO la vives. Y ese CÓMO no se puede elegir tampoco. Porque cada instante es nuevo. No sabemos jamás cómo... vamos a reaccionar ante una situación. Por muy preparada, consciente, madura, sabia, que te consideres, el abanico de posibilidades sigue siendo infinito.

Tomar Consciencia de que lo que llamas "yo" no es más que una identificación que se produce con el cuerpo, los pensamientos y emociones, es lo que te permite, de manera natural, sentir que todo es perfecto tal y como es; no tal y como te gustaría o tal y como debería ser según tus condicionamientos y creencias.

Si llueve es perfecto. Si hace sol es perfecto. Si te sientes cabreada es perfecto. Si te sientes poderosa es perfecto.

Estamos tan CONDICIONADOS por lo que tendría o no tendría que ser la vida, por cómo tendríamos o no tendríamos que sentirnos, que perdemos de Vista LO que es La Vida y LO que somos nosotros (esa misma Vida).

No se trata de llegar a un estado en el que nada te afecte, sino de DARSE CUENTA de que te afecte o no, "todo está bien tal y como sucede". Que lo único que pasa si no te sientes feliz es que "no te sientes feliz". Cualquier otro juicio, interpretación, opinión, creencia sobre ello es fantasía, imaginación. Y es lo que nos lleva a sufrir.

La Vida es la TOTALIDAD de la Vida que incluye no sólo a los miles de millones de seres humanos sino a todos los animales, vegetales, minerales, planetas, galaxias, virus, bacterias... TODO lo que existe (sepamos que existe o no) es LA VIDA. Que "yo" no sea feliz, una minúscula manifestación de LA VIDA es indiferente. Primero, porque **LA VIDA no pone condiciones para "ser digna"**. Y segundo, porque un grano de infelicidad no hace al Desierto infeliz.

Nos sentimos Separados de LA VIDA que en realidad somos. Nos creemos que "nuestra vida" debe tener un sentido particular que si no realizamos

es porque hemos fracasado. Cuando **el DESTINO de LA VIDA** (que es lo que somos, no ese "yo" ilusorio que se cree separado de Ella) **es ¡vivirla! No vivirla bien, sino sólo VIVIRLA.**

¡No hay ninguna razón para estar vivos! ¡No hay un TENER QUE evolucionar hacia "lo que sea"! Todo eso es una invención de la mente que necesita sentirse segura y tener un propósito vital para cubrir el Vacío Existencial que proviene de la sensación ilusoria de Separación. De Creerse que es la ola, cuando lo que en Realidad es, es el Mar en forma de ola.

No puedes vivir una mejor vida de la que vives. ¿Qué es mejor? ¿Qué es peor? ¿Qué es una buena o mala vida? ¿Según qué CREENCIAS? ¿Según que condicionamientos?

Sí. Nuestro instinto NATURAL es llevarnos al Equilibrio. A la sensación interna de paz, de abundancia, de amor, de compasión, de conexión, de libertad. A tener salud. Pero LA VIDA lo es TODO. A veces, se desequilibra para volver a equilibrarse. Y, a veces, se equilibra por medio del dolor. Porque está (estamos) siempre en movimiento. Y el descanso, el parar, el "no hacer nada" forma parte de él.

No se trata de sentirse siempre bien. No se trata de alcanzar una "mejor versión" cuya IDEA sea sentirse siempre bien. No se trata de lograr el Samadhi o Iluminación donde nunca sientas emociones desagradables ni nunca enfermes. Se trata (y tampoco es necesario) de COMPRENDER que sientas lo que sientas, ESO YA es "bien". Que la forma de ola que adquieres (con placer o con dolor) es perfecta así, aunque te desagrade.

Ahí, en esa Comprensión es cuando el juicio hacia la Vida desaparece. Desaparecen las preguntas y la necesidad de encontrar respuestas. Desaparece el sentirte culpable por las reacciones que has tenido y las decisiones que has tomado. Porque COMPRENDES que no podría haber sido de otra manera. Que tus padres no podrían haberte amado más ni mejor. Que tu personalidad es perfecta con todas sus supuestas imperfecciones y rarezas. Y la de los demás, también. Y esto no significa que ames a todos y que nada ni nadie te provoque rechazo. ¡No puedes elegir! "Tú" no tomas decisiones. Las decisiones suceden a través de ti.

Estamos tan identificados con ese "yo" que no podemos Ver lo que es Real y lo que no lo es. Porque ese "yo" (que no es más que un conjunto de pensamientos que surgen y nos creemos en cada instante) está repleto de

ideas, de tendrías, de deberías, de creencias que nos hacen ver la vida de ese modo. De ese color con el que se ha teñido el "yo".

Y así es ¡perfecto! No estoy diciendo que TENGA QUE ser diferente. Es "lo que es". Sólo pongo las cartas sobre la mesa. Sólo expongo la Ilusión para que pueda Verse la Realidad.

Lo único que te impide sentir que la Vida, que "tú" eres Perfecta es CREER que no lo eres.

Indaga en **qué es lo que te hace creer que deberías ser diferente**, que deberías sentir diferente, que la Vida debería ser diferente. Y tira del hilo. No te quedes con la primera capa porque está repleta de condicionamientos. De ruido.

La Realidad (la Verdad) siempre ES Aquí y Ahora. No la busques en el pasado ni en el futuro porque no son más que sueños.

Aquí y Ahora, ¿dónde están las heridas que crees tener? ¿Dónde está la imperfección? ¿Con qué creencia, con qué pasado y qué futuro, con qué OTRA cosa la estás comparando para sentirlo así?

NO ES LO QUE SE GANA, ES LO QUE SE PIERDE

Creer que somos lo que no somos es la raíz del sufrimiento. ¿Y qué creemos que somos? Un "yo" separado de la Vida, de la Existencia. ¿Y qué es lo que somos en Realidad? La Vida, la Existencia.

Cuando nacemos, no tenemos ese sentido de identidad de "soy una persona". Nos sentimos UNO con la Vida. Pero nos ponen un nombre y nos dicen "eres Emma". Y se produce de manera inevitable esa identificación. Esa creencia de ser un alguien separado del resto con una serie de obligaciones, de tendrías, de deberías, de condicionamientos, que le dictan qué hacer y no hacer para ser una *persona* digna, divina, mejor, exitosa, abundante.

Eso es lo que ganamos: las creencias, las ideas, las historias mentales que aparecen y damos por certeza.

Pero siempre **hay una sensación de carencia. De que falta algo. De Vacío, de Soledad, que proviene de esa falsa percepción de LO que somos. De esa Separación con LO que somos. Y es cuando nos convertimos en buscadores de algo que nos llene y nos haga sentir completos.** Algunos buscan en el dinero, el éxito profesional, la pareja gemela, formar una familia. Otros intentan hacer desaparecer esa sensación con drogas, sexo, redes sociales, relaciones sociales. Otros van a terapia porque creen que tienen heridas que sanar y que cuando lo hagan esa sensación de vacío desaparecerá. Y cuando ya lo has probado todo y ves que sigue estando eso ahí, descubres algo que se llama Iluminación y pasas a pretender iluminar a la *persona*, al "yo" que crees que le falta algo. Y vuelta a empezar con retiros, Maestros que dicen estar iluminados y que pueden ayudarte a TI, a la persona que es ilusoria a iluminarse, con meditaciones, métodos y técnicas milagrosas para ello y procesos que nunca tienen fin.

Pero **se equivocan en la raíz porque no se trata de ganar algo, sino de perderlo todo. ¿De perder el qué? La creencia de que eres un "yo" que tiene voluntad propia, que puede elegir y que está separado de la Vida.**

Estoy haciendo una descripción de lo que sucede. Del Juego de la Vida. Pero todo y todos, en todo momento, es Perfecto siempre tal y como es. Para nada estoy diciendo que esa identificación sea un error y que TENEMOS QUE "despertar". Esto sería volver a lo mismo. No hay "alguien"

que pueda hacer algo para despertar, iluminarse, mejorar, sanar. Ésta es la clave. No hay un ente, un ser, un alma individual que te esté guiando. No hay "dos". No hay objeto y sujeto. Es solo una apariencia. TODO ES UNO. Nada está Separado.

Yo soy tú. Tú eres yo. La piedra, el mosquito, el pensamiento, la emoción, el arriba, el abajo, el dentro, el fuera, la luz, la oscuridad, el rojo, el azul, el virus, la bacteria, el perro, la estrella... es UNA misma cosa que se manifiesta de diferentes formas. Igual que el Océano se manifiesta tomando la forma de distintas olas.

La ola, de manera automática, se identifica con su forma, con su nombre, creyéndose ser algo distinto al Océano. Esa creencia le hace sentir vacía e inicia un camino para alcanzar el Océano que YA es, con el sufrimiento, frustración y aumento de sensación de Separación que conlleva. Porque no puedes alcanzar lo que ya eres y porque no hay "alguien" dentro de la ola que pueda decidir nada.

Hay cosas sucediendo: un cuerpo está sentado en una silla y escribiendo, un coche pasando, un pájaro volando, un estornudo, una sensación de tristeza o de alegría, un pensamiento, un dolor en la cabeza... Lo que sea que suceda. ESO es la Vida, la Existencia. Pero no le sucede a nadie ni a nada. Sólo es un suceder. **La historia mental que se cuenta sobre lo que sucede no es real, aunque también sucede.** Lo que se opina, se interpreta, de lo que sucede es ilusorio, aunque también perfecto.

Sólo hay Vida sin historia, aunque suceda (a nadie) la historia mental (como historia, no como hecho) también.

Lo que se busca es la Vida misma. La Vida es la respuesta. Es ESTO que está sucediendo. Es ESTO lo que somos. La sensación de "yo" es la Existencia, Vida misma, no un "alguien" particular y separado de Ella. No hay millones de personas separadas entre sí. Sólo hay Vida en forma de millones de cuerpos que funcionan por sí mismos. Sólo hay millones de olas que son el mismo Océano en esas formas que vienen y van. Las olas pierden la forma (mueren), pero nunca dejan de ser lo que son (Océano). El Océano, la Vida, la Existencia, nunca se acaba. Se muere el cuerpo, el organismo, con sus características, sus gustos y su falsa identificación.

No hay nada que alcanzar porque no hay un aquí y un allá. TODO es el mismo espacio y el mismo lugar. Todo surge, aparece, sucede siempre

"aquí" (que no es un aquí distinto del allá). No le sucede a nadie y no lo provoca nadie tampoco. Simplemente, aparece en la "pantalla de la Vida".

¿Cómo vas a encontrar lo que nunca has perdido? Lo que puede suceder es que un cuerpo-organismo tenga problemas sexuales o con su madre y al hacer terapia se resuelvan. Puede suceder que un cuerpo realice una actividad (deporte, meditación) que le haga sentir mejor. Pero de lo que hablamos es de la sensación de Separación que se seguirá teniendo por muy sereno que sea ese cuerpo/mente. Porque no tiene nada que ver con las características del organismo ni con las emociones que surjan sino con la creencia de que se es esa forma que está separada de la Vida, que se va a morir y que se tiene que alcanzar "lo que sea".

La Vida no está para ser resuelta. YA está resuelta porque siempre es Perfecta tal y como es. Tal y como sucede. Puede suceder una sensación de imperfección, de desagrado, de malestar, de incomodidad, de rechazo hacia otro cuerpo, hacia "lo que sea", pero no le sucede a alguien. Se siente en el cuerpo. Sólo sucede, igual que sucede una nube en el Cielo. Cualquier historia sobre esa sensación (no debería sentir eso o tendría que sentir mejor) no es más que eso: una idea, pensamiento, interpretación, condicionamiento recibido por otros cuerpos que se creen y sienten igual de separados que el "mío".

Todo está bien porque no hay nada que esté fuera de lugar porque todo es el mismo lugar. Un juicio es un pensamiento que sucede. También perfecto. No hay nada que no lo sea. No hay nada que esté excluido de la Vida, de la Existencia que es lo único que existe.

No eres culpable de nada ni responsable de nada porque no hay una "persona" que haya decidido hacer o dejar de hacer algo para sentirse así. Lo que sucede, sucede y punto. Sin razón. La Vida no tiene ningún propósito más que ser vivida. Y eso siempre se está SIENDO. Los demás propósitos, misiones, objetivos, metas, razones son pura invención. También perfecta. También divina. Pero invención de la mente que tiene la necesidad de conseguir siempre cosas, estados de consciencia, superar niveles etcétera. Así es cómo funciona. Así es el Juego. Así es perfecto.

La identificación está bien, la no identificación está bien, la dualidad está bien, la no-dualidad está bien, la ola está bien, el Océano está bien, el sufrimiento está bien, la plenitud está bien. TODO es la misma Vida

manifestándose con diferentes sensaciones, emociones, sucederes, siendos. El Paraíso es la Vida que ya eres. ¿Cómo vas a llegar a lo que ya eres en todo momento si YA lo eres porque YA estás en él siempre? ¿Cómo vas a estar más Presente de lo que ya estás si sólo existe ese Presente? ¿Cómo vas a elegir ser más o menos consciente si no hay nadie para elegir?

No sufres porque sientas ciertas emociones, sufres porque crees que no son correctas, porque las juzgas, Y lo haces porque crees que tienes que convertirte en ALGUIEN mejor de lo que YA eres. Y lo crees porque estás identificado con un "yo ilusorio" que no existe. Existe la sensación de existencia, pero no ese yo separado de la Existencia.

No hay nada que puedas hacer o dejar de hacer para iluminarte porque el "yo" que crees que puede decidir, **el "yo" que crees que puede iluminarse y dejar de sufrir ¡no es real! Sólo es una CREENCIA más.**

No es lo que se gana, es lo que se pierde.

NO HAY NADA QUE ALCANZAR

Tu personalidad ya es perfecta. La creencia de que debes mejorar es tan solo una idea, una historia que se ha ido propagando y con la que nos hemos identificado. Cada cultura con sus tendrías. Con sus obligaciones. Con sus objetivos, metas, propósitos y mejores versiones que conseguir. Cada religión con sus mandamientos que cumplir para poder llegar al Cielo, al Paraíso. Cada Espiritualidad con sus niveles de consciencia y de iluminación que lograr.

Nos pasamos la vida buscando una perfección que ya somos, pero que no percibimos porque tenemos una IDEA errónea de ella.

No podemos ser de otra manera de la que somos. No porque no queramos sino porque cada uno tiene una serie de características, de manías, de preferencias, de gustos, de rarezas, que son únicas. Que no han sido elegidas. Que nos han sido dadas por la Vida. Y quizás sea la misma Vida la que nos las arrebate (o no) de la misma manera que nos las tatuó en la *piel*. Pero todo esfuerzo, disciplina, práctica, método por cambiarnos, por arreglarnos, por mejorarnos lo único que nos hace es sufrir. Porque, por muy sutil que sea, el mensaje que nos estamos dando es que no somos válidos tal y como somos. Que no nos aceptamos. Que no nos amamos AHORA así.

No hay nada malo en ti. Eres una expresión divina. Igual de divina que pueda ser aquello que consideras más "divino".

¿Te das cuenta de que lo correcto y lo incorrecto no es más que una CREENCIA? ¿Y que una CREENCIA no es más que una imposición a lo que es la Realidad, que está libre de juicios?

Lo que para ti es belleza, para otros es fealdad. Lo que para ti es un pecado, para otro es normalidad.

Escucha:

Ningún juicio dice nada de ti. Ni de la Vida. Ni de los demás.

Tus preferencias, tus opiniones, tus interpretaciones, tus creencias son puros condicionamientos que has recibido. Igual que los míos. Igual que los de cualquiera. Da igual lo espirituales o no espirituales que sean. Da

igual lo positivos o no positivos. Lo respetuosos o no respetuosos. TODOS son falsos porque **la Realidad es NEUTRA.**

LO QUE ES, lo que percibes, no es bonito ni feo, bueno ni malo, correcto o incorrecto. Es LO QUE ES. La tristeza es tristeza. La ira es la ira. La frustración es frustración. La alegría es alegría. La enfermedad es enfermedad. La serenidad es serenidad. Cualquier añadido que le hagamos es falsedad. Es una ilusión, una invención. Es pensamiento. Es imaginación.

Si lo que está sucediendo en este momento es que estás enfadado, ESO es la Vida. ESO es la Realidad. SIMPLEMENTE estás sintiendo enfado. Así es perfecto. La historia que le añades no tiene ninguna relevancia. Es una película. Un relato mental. La REALIDAD es "siento enfado". Lo otro tan sólo es una necesidad de la mente de buscar (la mente siempre está buscando) una causa, un motivo, una razón, a algo que está sucediendo. Pero ¡no es necesario! El enfado, cualquier emoción, cualquier pensamiento, cualquier experiencia vienen y van. Tal como aparecen, desaparecen. Como las nubes en el Cielo. Pero le añadimos esas historias que las perpetúan durante más tiempo.

Nos CREEMOS que hay algo equivocado en nosotros porque la mayoría del Mundo está metido en la historia de que hay que ser mejor persona o mejor "lo que sea". Porque se CREEN que así dejarán de sentirse como se sienten. Porque así dejarán de sufrir y de sentir emociones que les incomodan. Tendrán una salud de hierro, jamás enfermarán y todos los problemas que tienen desaparecerán porque solo atraerán cosas buenas, bonitas y divinas.

¡Es absurdo! Es una IDEA de la Vida utópica, ilusoria y fantasiosa.

La Vida lo es TODO. Y nosotros, como Vida que somos, podemos sentir y experimentar cualquier cosa. Y ninguna de ellas es algo a erradicar, por muy molesta que nos sea.

Si hay molestia, incomodidad, es perfecto así. ¡Ya se irá! No hace falta esforzarse en eliminarla porque NADA ES PERMANENTE.

Si hay dicha, alegría, paz, también es perfecto así. ¡Y también se irá! Los intentos por aferrarnos a esos estados emocionales son los que nos causan sufrimiento, agotamiento. Porque nos contraemos, nos cerramos. Porque pasamos a vivir con miedo a perder lo que tenemos.

No hay nada que alcanzar porque lo que queremos alcanzar YA ESTÁ AQUÍ. Es ESTO que estás Viendo, sintiendo, pensando, percibiendo. Todo ESTO es la Vida Divina, perfecta, que buscas. Y cuando digo Perfecta no me refiero a que la vivas como si tuvieses un orgasmo constante. Digo Perfecta en el sentido de que no pide ser solucionada ni resuelta. Son tus IDEAS sobre cómo debería ser, sobre cómo deberías tú ser, la que la tiñen de Imperfección. Ideas que provienen de la cultura, sociedad, religión, psicología, condicionamiento que has recibido desde que naciste.

LIBERTAD no es hacer lo que te dé la gana **es sentirte en paz contigo, con la Vida.** En la no obligación/deber/creencia de ser algo que no estás siendo, sintiendo, pensando en cada momento.

Lo único que te aleja del Hogar que buscas, de la meta que buscas, de la iluminación que buscas, es la IDEA/CREENCIA de que ya no eres ESO. Es sólo una falsa percepción de LO que eres. Nada más.

No hay nada que alcanzar. ESTO es todo lo que hay. Siempre perfecto. Siempre YA completo. Siempre UNIDAD.

LA VIDA ES SIMPLEMENTE VIDA

El propósito de la Vida es vivirla. Por mucho que nos gustaría que tuviese otro sentido, una razón de ser, lo que hay es LO QUE ES. A veces, en forma de luz. Y otras, de oscuridad. A veces, con lágrimas en los ojos. Y otras, con sonrisas en los labios.

Cuando nos toca la parte dura, dolorosa, incómoda, molesta, es cuando intentamos buscar "algo mejor". Pero de tanto acostumbrarnos a esa reacción, pasamos a pretender mejorar lo que es natural en la vida. Por muchas técnicas que usemos, por muchos métodos que aprendamos, por mucho que nos cuidemos, por mucho que nos auto conozcamos, no vamos a poder escapar de esa otra cara de la moneda que tan poco nos gusta y que tanto nos cuesta sostener cuando aparece.

La vida es dual. Siempre ha sido así porque es cómo funciona. Y todo esfuerzo por eliminar una parte de la dualidad que se manifiesta, es añadir más sufrimiento al que ya existe de por sí.

Una cosa es cambiar lo que se puede cambiar y otra muy distinta es cambiar lo que es imposible cambiar. Y en saber esa diferencia habita la paz. No la paz ilusoria que está ausente de las emociones NATURALES que nos incomodan, sino la paz que acoge, asume y abraza TODO lo que sucede en la Vida. No porque lo juzgue como bueno, como "bien", sino porque está Presente. Porque YA existe. Y cualquier tipo de rechazo sobre lo que YA Es, implica sufrimiento.

Cuando me adentré en el mundillo espiritual/consciencia, lo hice porque no quería volver a sufrir más. Y me llené de creencias que lo único que hicieron fue juzgarme por sentir, pensar, ser cómo era y experimentar lo que experimentaba. Creencias, la inmensa mayoría de ellas, que sólo te llenan de culpa, de miedo, de frustración, de vacío y de soledad.

Después de mucho esfuerzo, de mucha búsqueda, de mucho agotamiento por alcanzar lo inalcanzable, te das cuenta de que ese camino, esa "búsqueda de la iluminación" no es más que otra trampa más de la mente para escapar de ESTO. ¿Y qué es ESTO? La Vida misma que en ocasiones nos hace pasarlo mal, sentirnos mal. Y no porque lo hayamos atraído o porque tengamos que aprender algo, sino porque la

Vida es así. Tiene experiencias placenteras y dolorosas. Y vamos a pasar por ellas queramos o no.

Otra cosa es que tengamos una serie de creencias (educación emocional pésima) que nos lleven a sufrir más de lo debido. De igual modo que si tienes unos hábitos insanos seguramente enfermarás más a menudo (a corto o a largo plazo). Pero todo eso es por ignorancia. Por desconocimiento. Por creer lo que no es, no porque haya que arreglar algo en nosotros, tengamos que limpiar karma o porque nuestra personalidad sea errónea.

¿Desde dónde haces lo que haces? ¿Para qué lo haces? Si lo haces para huir de lo que sientes, sufrirás hasta que aprendas a ESTAR con lo que sientes. Y *aprender a estar* no significa que dejes de sentir lo que sientes, sino que lo acoges, lo abrazas, por muy intenso que sea.

Creemos que si nos iluminamos, que si nos convertimos en nuestra mejor versión, que si lo aprendemos todo, que si meditamos mucho, todas las incomodidades de la vida desaparecerán. Y, al final, incomodidades no es más que "emociones que no quiero sentir". Y esta CREENCIA es la que pone más leña al fuego porque su base es falsa. Porque NUNCA, como ser humano, podrás dejar de sentir TODA la gama de emociones. Todas igual de perfectas, divinas y dignas. Desde las más agradables hasta las más desagradables. Y hasta que no se asuma esto, se seguirá en un camino de búsqueda inútil que conllevará sentir las emociones desagradables que pretendemos que desaparezcan de la Vida.

Lo siento, pero no es posible.

Podemos cuidarnos, podemos cuestionar las creencias que nos llevan a rechazar la vida, podemos ir a terapia para comprendernos y ayudarnos, podemos amarnos tal y como somos, podemos respetarnos, podemos poner límites, podemos elegir lo que nos hace disfrutar y decir NO a lo que nos provoca dolor..., pero no podemos cambiar "las reglas de la Vida".

Y por muchos propósitos que nos inventemos, por muchas misiones que creemos, por mucha esperanza y sueños que pongamos en un futuro, por mucho que intentemos controlar lo que pasará mañana, por mucho que nos "sanemos", por mucho que creamos que estamos preparados para ello, por mucho conocimiento que adquiramos, la Realidad es la que es, nos guste o no. Así ha sido siempre y así seguirá.

¿Sabes la Paz que hay en "dejar de luchar"? ¿En rendirse a la Vida tal y como es? ¿En rendirnos a nuestra personalidad, con sus rarezas y sus "imperfecciones", tal y como es? ¿En rendirse al funcionamiento de la mente (que no depende de nosotros), con todas sus historias mentales, sus pensamientos intrusivos, su fantasía, su imaginación, sus películas para no dejar de reír y para no poder dormir?

¿Sabes la Paz que hay en estar en paz con "lo que hay", por muy caótico que lo sintamos?

La Vida es simplemente vida. Es ESTO que nos sucede y que vivimos lo mejor que podemos con la personalidad, la genética, los condicionamientos y las creencias que hemos recibido. **La Vida puede cambiarnos, pero no podemos cambiarnos a nosotros mismos chasqueando los dedos.** Y si no podemos hacerlo, si nadie pudo hacerlo, ¿qué sentido tiene culparse por ser como somos, por decidir lo que decidimos, por elegir lo que elegimos, por sentir lo que sentimos, por pensar lo que pensamos, por reaccionar como reaccionamos, si nada de ello podemos evitarlo?

¿Crees que, si pudiésemos elegir sentirnos siempre bien, no equivocarnos nunca, tener otra personalidad más "normal", tener sólo pensamientos e historias mentales placenteras, que te atraigan otras personas más adecuadas para ti, no caer en adicciones, etcétera..., no lo haríamos todos en todo momento?

Pero es que ¡no funciona así! Porque por mucho que parezca que podemos elegir, ¡no podemos! Es la Vida la que nos empuja a cambiar, la que nos crea la llamada, el impulso, las ganas, el deseo, la idea..., de hacerlo (o no hacerlo) ¡No nosotros!

Todo lo que has vivido no podría no haberse vivido así. Todo lo que estás viviendo en este instante no puede suceder de otra manera. Y todo lo que vivirás mañana, tampoco.

Ésa es la Perfección de la que hablo. No una perfección de color de rosa que rechaza una parte de la vida, sino una perfección que incluye todas las imperfecciones (según el juicio moral del ser humano) existentes.

Somos Perfectos tal y como somos, y a la vez, somos pura imperfección cada uno de nosotros. Decimos cosas que pueden doler, consciente o inconscientemente. No somos honestos siempre. La liamos. Mentimos.

Actuamos con cobardía. Somos infieles. Traicionamos. Nos maltratamos a nosotros mismos. No sabemos amar ni amarnos. Proyectamos nuestros miedos en los demás. Traspasamos límites. Manipulamos. Chantajeamos. Somos egoístas. Racistas. Prepotentes. Arrogantes. Insolidarios. Y también, todo lo contrario. No siempre actuamos y reaccionamos del mismo modo. No siempre somos "así o asá". ¡Y no pasa nada! No vamos a ir al infierno ni a reencarnarnos en una cucaracha por ello. Como mucho, nos sentiremos mal cuando creamos que hemos actuado de manera incorrecta. Perderemos amistades, parejas, trabajos. Pero la Vida seguirá. Continuará. Porque nunca para. Vendrán otras amistades, otras parejas (o no), otros trabajos, otras experiencias.

Y de ESTO se trata la Vida. De ESTO se ha tratado siempre, desde que nacimos. De **vivir lo que venga siendo como somos. Cada uno con sus virtudes y sus defectos.** Con sus fortalezas y sus flaquezas. Ambas siempre PERFECTAS. Con placer. Con dolor. Con lluvia. O con sol.

Puede llegar un punto en el que se caigan todas las creencias que tienes sobre cómo debería ser y no ser la vida. Sobre cómo deberías ser y no ser tú. Sobre la Búsqueda. Sobre la Felicidad. Sobre el Amor. Sobre la Iluminación.

Puede llegar un punto en el que llegues a Ver lo absurdas que eran y son esas creencias. Lo engañado que estabas con ellas. Su origen. Su raíz. Tus ganas impetuosas de escapar de la Vida, de lo que sientes, de lo que eres.

Puede llegar un punto en el que quede LO QUE ES. En absoluta desnudez. Con su alegría. Con su tristeza. Con su vulnerabilidad por bandera.

Puede llegar un punto en el que ya no NECESITES disfrazar, enmascarar, teñir, colorear, anestesiar la realidad, la vida, a ti, porque haya llegado un punto... en el que las dos caras de la moneda se hayan transformado en UNA. Y ya no estén en lucha. Y ya no estés en lucha. Por mucha incomodidad, intensidad y emocionalidad (es decir, ¡VIDA!) que surja.

Puede llegar un punto en el que te des cuenta de que la Vida es simplemente Vida. Siempre divina, por muy poco divina que parezca.

Y puede llegar un punto, ahí..., **en ese punto, donde empieces a saborear el aroma de la verdadera LIBERTAD.** No porque te hayas convertido en una persona iluminada y carente de "oscuridad", sino porque ya no necesitas "alcanzarla" porque te hayas LIBERADO de la idea de ese

propósito, de la necesidad de esa búsqueda, de esa misión, de obtener esa ilusoria "mejor versión" (de la vida y de ti) tan poco REAL.

La Vida es LO QUE ES. ¿No es acaso eso simple...?

LO QUE TENGA QUE PASAR, PASARÁ

Por mucho que intentemos controlar lo que pueda pasarnos, lo que tenga que pasar, pasará. No porque esté ya programado y estemos predestinados a "lo que sea" sino porque **no podemos elegir nada**. Y cada vez lo Veo con más claridad.

La Vida nos va transformando. La Vida nos hace sentir, nos hace pensar lo que pensamos. Hace que nuestra mente "sin venir a cuento" se dispare y empecemos a identificarnos con historias mentales que, a su vez, hacen que tomemos las acciones que tomamos. Hace que nuestra energía hierva y parezca que vayamos a estallar.

Nada de eso ha sido escogido por nosotros a voluntad. Nuestra única intervención es DARNOS CUENTA de ello. Y ese darse cuenta, que tampoco elegimos, puede llevarnos también a que se produzcan una serie de acciones.

Es todo como una constante reacción a lo que sucede. Y dentro de ello, está el intentar controlar lo que nos sucede mediante diferentes métodos, herramientas y técnicas.

Nada está fuera de sitio. Nada es un error. Todo ocurre porque tiene que ocurrir de esta manera. Sin un por qué. Sin un para qué. Sin una razón.

Somos como una historia en blanco que está siendo escrita por la Vida y que nosotros sólo tenemos la capacidad de leerla mientras tanto.

Por una parte, puede resultar aterrador porque nada está en nuestra mano. Por otra, resulta LIBERADOR porque significa que no somos culpables, responsables, del guion de la Película.

Podemos compartir opiniones, debatirla, comentar si nos gusta o no, pero ya está. Somos meros observadores de la Vida que ES. De la nuestra y de la de los demás (que es la misma, aunque sea diferente para cada uno).

¿Que el observar cambia lo observado? Sí, puede ser. Pero ésa no es la pregunta. La pregunta es ¿quién/qué elige que estás observando y LO que observas?

No se trata de DESPERTAR a si la Realidad es un sueño o no lo es, sino de que no podemos modificarlo por mucho que lo descubramos.

Da igual si yo soy consciente de que estoy interpretando un papel donde no soy yo el que lo está escribiendo. La cuestión es que por muy consciente que sea, por mucho que despierte, por mucho que me libere, por mucho que me ilumine, por mucha "mejor versión" en la que me transforme, voy a seguir SIN poder elegir nada de lo que sucede. Ni pensamientos ni emociones ni cambios internos ni experiencias que tengo.

El autoconocimiento te llevará a conocerte. Y conocerte puede hacer (si es que lo hace) que te aceptes y ames en tu Totalidad. Pero ya está. Lo que te vaya a ocurrir, te ocurrirá de igual modo independientemente de lo que tú quieras y desees porque es la Vida la que *manda*, no tú (¿quién es tú...?).

Si no somos nosotros los que pintamos nuestro propio cuadro, ¿para qué preocuparse?

Por eso, TODO ESTÁ BIEN. *Bien* en el sentido de que el mal tampoco es elegido por nadie, aunque suceda en él. Podemos psicoanalizarnos y hacer miles de perfiles. Podemos buscar mil y una causas por las que somos como somos. Podemos ser Maestros en decir tú eres así o asá, con estas heridas, traumas y problemas, porque te pasó esto o aquello. Pero el conocer es sólo intelectualidad. Es como tener una enciclopedia en la cabeza. La intuición, la Visión, la percepción, no produce cambios, sólo los puede predecir.

Creemos que sabiendo lo que puede suceder, podemos modificarlo. Pero no es así. Si algo cambia, es porque *tenía que* cambiar. No porque nosotros de manera particular lo hayamos hecho posible. La Vida se "mueve" en su Totalidad, no de manera individual por los millones de partes que la forman.

La Vida "nos toma" y hace con nosotros lo que quiere. Y si miras atrás, podrás darte cuenta de ello. Incluso lo que creemos que estamos eligiendo conscientemente, ¡no lo estamos haciendo! Sólo "parece que". Ya está.

Podemos relajarnos en los trazos que nos son dibujados en la piel. A veces, con dolor. A veces, con placer. Ninguno de ellos incorrecto por muy desagradable que los sintamos.

No vamos a poder evitar la rabia, la ira, el caos, la incertidumbre, el miedo, la inseguridad, la vulnerabilidad, la tristeza, el vacío, la soledad.

Que nos enamoremos de quien no se enamora de nosotros o de alguien con pareja o de alguien que no cuadra con nuestras ideas. Que nos echen del trabajo o que nos llevemos mal con algún compañero o que nos rechacen o que no nos acepten ni amen. Que nos separemos de nuestra pareja. Que nos sea infiel. Que nos mienta o lo hagamos nosotros. Que enfermemos. Que alguien a quien amamos, se muera. Que nos hagamos adictos a "lo que sea". Que escapemos de lo que sentimos utilizando medios insanos para ello. Que perdamos todas nuestras posesiones por un volcán en erupción, un terremoto, un tsunami o una Dana. Que nos peguen una paliza en la calle. Que nos agredan sexualmente. O que nos maten. No podremos evitar ser inmensamente felices. Reírnos a carcajadas. Gozar de las actividades que nos llenan el alma. Amar a quien nos ama. Que nos cuiden. Que tengamos un techo bajo el que dormir. Que nos toque la lotería. Que la alegría inunde nuestros días. Que nos abracen. Que nos besen. Que nos acaricien. Que nos enamoremos hasta las trancas y seamos correspondidos. Que nos ayuden. Que nos escuchen. Que nos vean y así nos quieran.

Toda esa VIDA siendo escrita en nuestro Corazón, sin saber dónde, cuándo ni con quién. ¿No es maravilloso? ¿No es emocionante? ¿No es absolutamente divino, espiritual y mágico?

Ésa es la GRACIA. La gracia de NO SABER. La gracia de que todo lo que sucede es pura espontaneidad. Pura autenticidad. Pura sorpresa. Hasta las máscaras con las que somos ocultados. Hasta los disfraces con los que nos disfrazamos para intentar controlar lo incontrolable.

Lo que tenga que pasar, pasará. En forma de orgasmo o de gatillazo vital.

Todo siempre perfecto. Todo siempre "bien".

CUANDO ENSUCIARTE ES LO DE MENOS

La Vida nos ensucia. Y nos vuelve a limpiar. Nos despeina. Y nos peina luego con suavidad. Así funciona. Es lo que Somos. Es lo que experimentamos. Pero en algún momento olvidamos la maravilla de ser niños. Y no tener miedo. A caerse. A tirarse al vacío. A probar. A aventurarse a descubrir. A mirar sin juicios. Sin peligros inventados. Sin etiquetas, barreras, muros y condiciones para Jugar.

Y nos llenamos de armaduras que no nos permiten respirar en Paz. Y con Libertad. Y empezamos a comportarnos como si pudiésemos evitar el dolor que es innato a la Humanidad. Como si hubiese un Camino distinto para la luz y para la oscuridad, cuando la Realidad es que es el mismo. Que van de la mano. Que es imposible SEPARAR.

Nos podemos hacer daño, sí. De hecho, nos lo haremos. Pero también tendremos un abanico más amplio para amar. Y para que nos amen. Para gozar de la Belleza con la que la Vida nos deleita y que muchas veces somos incapaces de percibir porque tenemos los ojos del Corazón vendados. Cegados. Anestesiados.

La mayoría que hemos experimentado mucho sufrimiento, nos polarizamos. Pasamos al extremo opuesto donde la protección es nuestra arma de seducción. **Nos protegemos tanto que metemos en el cajón de lo prohibido a la vida misma. A la vulnerabilidad. Al amor.** Pero tenemos tanto anhelo de Vivir, de ser vividos, de disfrutar, de volver a jugar, a compartir, a conectar, que se produce un conflicto interno entre nuestro deseo y el miedo a volver a romperse. *A fracasar.*

Ése es el Regreso al Hogar. Un Hogar que es la Vida misma que somos. Con todo su abanico de colores. Unos más fríos. Otros más neutros. O más cálidos. Un seguir respirando con la madurez, la sensibilidad y la confianza de que si volvemos a ser heridos, seremos capaces de sostenernos, de levantarnos, de abrazarnos, de cuidarnos, de llorarnos, de amarnos.

Porque quizás cuando lo necesitamos, cuando éramos niños, no hubo nadie que lo hiciera. Y por eso pintamos nuestra piel de hormigón. Por pura supervivencia. Pero ya no somos esos niños indefensos. Ahora nosotros somos esas personas adultas que reclamábamos. Somos nuestro padre y nuestra madre. Nuestro masculino y nuestro femenino. Nuestro

coraje, nuestra seguridad, nuestra escucha, nuestro abrazo, nuestro amor, nuestra compasión, nuestra ternura, nuestra suavidad.

Ya podemos desprendernos de los muros que alzamos para evitar la Vida. Ya podemos salir al Mundo con nuestra desnudez, con nuestra particularidad, con nuestras imperfecciones perfectas ya. Porque tenemos a la persona más importante acompañándonos las 24 horas el día: NOSOTROS MISMOS.

Y no nos vamos a abandonar. No vamos a huirnos. No vamos a olvidarnos. Porque tenemos las herramientas para no hacerlo. Porque somos incondicionales con nuestros errores, con nuestros defectos. Porque no nos consideramos mejores que nadie. Ni tampoco peores. Porque todos somos diferentes. Pero también Iguales.

Ya no dependemos de nada ni nadie para sentirnos a salvo. Porque ya lo estamos. Porque somos el Hogar, la serenidad, el fuego, la sabiduría y el Amor que tanto buscábamos y anhelábamos. Y AHORA lo sabemos. Y ahora, en lugar de salir corriendo, nos quedamos. Cuando nos sentimos tristes o cabreados. Caóticos o calmados. Porque lo somos TODO. Porque ya no nos dividimos en bueno y malo.

Ya podemos Ensuciarnos las manos. Y despeinarnos. **Ya podemos Jugar con la Vida. Y permitir que la Vida juegue con nosotros.** Y nos lleve por lugares que aún desconocemos. Y conozcamos latidos que sepan acariciar nuestros latidos, como ahora hacemos nosotros con nosotros mismos.

Porque Ensuciarse es lo de menos cuando estás Viviendo.

Porque Ensuciarse es lo que (te) toca cuando Amas de Verdad.

NO PERMITIRSE FALLAR

Somos muy exigentes con nosotros mismos y con los demás. Hemos mamado desde pequeños que tenemos que ser mejores de lo que somos para que nos amen. Para tener éxito. Para triunfar. En el trabajo, en la vida, en las relaciones y en la espiritualidad. Estamos rodeados de creencias que nos hacen sentir débiles, carentes, vacíos, no válidos, raros, tarados, inseguros, imperfectos..., cada vez que tropezamos. Que caemos. Que nos equivocamos.

¿Eres conscientes de lo difícil que es vivir sin permitirse fallar? ¿De lo difícil que es amar y que te amen con tanto perfeccionismo controlándote?

¿Sabes qué es lo irreal, lo ilusorio, lo utópico? Comportarse SIEMPRE correctamente. Como *Dios manda*. Ir a todas horas bien peinada. Arreglada. Maquillada. Para APARENTAR perfección. Para tapar nuestras arrugas, nuestro paso del tiempo, nuestras cicatrices, nuestras heridas, nuestra vulnerabilidad, nuestra Humanidad.

Y esto no significa quejarse, criticar, juzgar, tirar balones fuera, culpar y proyectar lo nuestro al Mundo. Significa que, si en algún momento lo hacemos, NO PASA NADA. No tienen por qué dejar de querernos. No tenemos por qué dejar de amar.

"El que esté libre de pecado que tire la primera piedra". ¡Nadie puede tirarla! Porque todos hemos cojeado, cojeamos y cojearémos por alguna parte. Porque hemos nacido en una sociedad imperfecta que nos hace imperfectos. Porque **nacemos puros, pero no sabios**. Porque no somos Maestros, sino alumnos eternos.

Estamos aprendiendo a vivir. Y cuando estás aprendiendo, lo normal es fallar. Forma parte del proceso. Y esta Comprensión profunda, donde no se huye de la responsabilidad, sino que se asume, es la que permite que el Perdón surja. Un Perdón que no es conformista. Que no excusa. Un Perdón que nace de la humildad, de la aceptación, de la sabiduría y del amor. **Un Perdón que no significa que te quedes, sino que te puedes ir sin rabia ni rencor.**

¿Sabes la paz que habita en tener la confianza de que, aunque te equivoques, los que te aman no te abandonarán? ¿Sabes lo amoroso que es seguir amándote a ti mismo, abrazándote a ti mismo, aunque la hayas liado?

En ocasiones, confundimos protección con amor. Y no permitimos que nuestros niños, que nuestros padres, nuestras amistades, nuestras parejas, se caigan. Por MIEDO A. A que, al hacerse daño, nos hagamos daño nosotros. Pero así, lo único que logramos son seres humanos que no saben sacarse las castañas del fuego. Que se vuelven totalmente dependientes de lo que sea y quien sea. Que sienten una inseguridad y falta de confianza inmensa en sí mismos. Que no tienen las herramientas ni la fuerza mental para volverse a levantar porque siempre los han levantado otros con su fuerza. Que cada vez que sienten miedo o que se tienen que enfrentar a un reto o a una experiencia estresante, dolorosa, lo que decidan es anestesiarse, drogarse o huir para NO SENTIR esa otra cara de la moneda tan incómoda.

No permitirse fallar (ni permitir que otros fallen) es no permitir madurar. Aprender. Empoderarse. Empatizar. Porque si tú no sabes (por experiencia propia, no porque lo hayas leído en un libro o hecho un curso online) renacer por ti mismo, sostenerte a ti mismo, sanarte a ti mismo, tampoco sabrás ayudar a nadie más. Tampoco sabrás ACOMPAÑAR (que no sustituir) a los demás cuando necesiten un sostén. Porque no tendrás ni idea de cómo hacerlo. Porque lo habrán hecho siempre todo por ti.

Pedir ayuda es de valientes. Pedir ayuda constantemente para que sean los demás los que tomen TU responsabilidad no lo es.

Que fallemos no significa que tengamos algo que arreglar en nosotros. Significa que somos humanos, que hemos actuado desde la ignorancia y que tenemos algo que aprender. Y eso nos sucede a TODOS, por muy sabios y perfectos que nos creamos y que queramos aparentar ser.

Aparentar ser perfecto (física, mental, emocional) es de por sí una imperfección. Porque el "querer aparentar" implica que no te amas tal y como eres. Y eso, de "perfecto", no tiene nada. Aunque también sea Perfecto y divino sentirse así.

La Libertad va de la mano de la Responsabilidad. La responsabilidad de hacerse cargo de las decisiones que tomamos. De asumir sus

consecuencias. De dejar de culpar a nuestros padres, parejas, políticos, jefes, sistema, de lo que sentimos NOSOTROS. Lo que no significa que los demás no tengan ninguna responsabilidad afectiva. Significa que ésa es su responsabilidad, no la nuestra. Que es su asunto, no el nuestro. Que es su "equivocación", no la nuestra.

La mayoría quieren ser libres, pero no Responsables. Pero no asumir el precio a pagar por su Libertad. Que, en ocasiones, puede resultar muy caro.

Permitámonos fallar más. Permitamos a los demás fallar más. Y, aun así, seguir amándonos. En nuestra luz y nuestra oscuridad.

TE AMO, PERO NO TE NECESITO

¿Sabes por qué nos cuesta tanto permitir que el otro sea como es? Porque estamos llenos de cadenas nosotros mismos. Porque nosotros mismos no nos permitimos SER LIBRES. Porque ni siquiera somos conscientes de que somos nuestros propios carceleros. Porque **tenemos la mente repleta de condicionamientos, de creencias, que nos cortan las alas.** Que nos mantienen amordazados. Que nos encogen el Corazón. Que nos contraen la Energía. Que nos arrebatan las *ganas*.

¿De qué tenemos tanto miedo? ¿De que ese "yo" que tanto ESFUERZO nos cuesta mantener se venga abajo? ¿De darnos cuenta de que todo por lo que hemos luchado, de que todo lo que hemos sufrido, de que todo lo que nos hemos perdido, de que todas las prácticas que hemos realizado no han servido para lograr nuestro objetivo?

Tenemos miedo de que la identidad que nos viste se rompa en mil pedazos y nos quedemos desnudos. Sólo con nuestra piel. ¡Pero de ESO se trata! De que toda la programación explote. De que podamos VERNOS, sentirnos, tal y como somos, no tal y como nos han dicho que TENEMOS QUE ser.

Nos da miedo que, si nos quedamos "sin nada", nos perderemos en el Vacío. Nos iremos directos a él. Sin paracaídas. Sin un *suelo* por el que pisen nuestros pies. Nos CREEMOS que no sabremos qué hacer. Que desapareceremos del mapa. Que no sobreviviremos a la Vida.

Nos da miedo morir, pero resulta que para ser libres es necesario que lo que no somos muera. Para DESCUBRIR que somos la Vida misma que tanto tememos. De la que tanto nos *separamos*. La Vida misma que siempre ha existido y que no puede dejar de SER.

Queremos que los demás piensen como nosotros pensamos. Sientan como nosotros sentimos. Crean lo que nosotros creemos. Porque lo contrario pone en peligro la "verdad" a la que tanto nos aferramos. Una "verdad" tan frágil que puede ser amenazada por cualquier otra frágil "verdad".

Y resulta que cuando saboreas el aroma de la verdadera Libertad, ya no puedes volver atrás. Enseguida hueles la falsedad. La mentira. La ilusión.

Los disfraces, las máscaras y el maquillaje que usas para aparentar ser lo que no eres. Para intentar encajar en lo que no encajas. Para rogar que te acepten. Que te incluyan. Que te amen. Aunque sea arrastrándote y abandonándote por unas migajas.

Unas migajas que jamás llenarán tu hambre. Tu anhelo. Tu Sed. Porque nada ni nadie ajeno a ti puede hacerlo. Porque es la creencia de que no eres suficiente, de que no sirves, de que no vales, la que te hace sentir Carente.

¡Ya eres el Amor que buscas! ¡Ya eres Completo! Yo **te puedo amar, pero NO TE NECESITO**. No dependo de ti para ser lo que soy. Para ser Pleno. Porque soy la Plenitud. Porque por mucho que lo intente, no puedo separarme de Ella, que es lo que Soy.

Nos hacen CREER que NECESITAMOS al otro para sentirnos felices, abundantes y llenos. ¡Es mentira! Otra mentira más que proviene de la ignorancia de CREER que ahí "fuera" está lo que sientes que te falta: en el dinero, en el trabajo, en una pareja, en amistades, en hijos, en la iluminación, en "lo que sea".

¡No hay fuera ni dentro! ¡No hay arriba ni abajo! Son conceptos que utilizamos para comunicarnos, pero TODO ES UNO. ¿Eres alto o bajo con respecto a qué? ¿Eres delgado o gordo comparándote con quién? ¿Eres inteligente o tonto comparado con quién? SIEMPRE usamos la comparación para describirnos, para definirnos, pero ¡es falso! MÍRALO. Cuestiónalo. No puedes definirte porque depende de con quién te compares serás una cosa u otra. Y **si necesitas la comparación para saber quién eres, entonces ESO que crees que eres no es real**.

No podemos elegir ser de otra manera porque CÓMO somos no es más que un conjunto de condicionamientos, genética, creencias, que hemos heredado y recibido. Y según ellas, así reaccionamos. Así sentimos.

La Vida nos puede REcondicionar. De hecho, lo está haciendo constantemente. Pero se lo hace al cuerpo-mente. Al organismo. No a "alguien" que llamamos "yo" que tiene voluntad y capacidad de elección.

¡Aquí dentro no hay nadie! Lo que existe es Vida. La misma Vida que es un perro, una piedra, un virus, la luna, el fuego, una estrella o una camamila.

El Ser Humano tiene la capacidad de ser consciente de sí mismo y esa autoconciencia hace que PAREZCA que seamos algo distinto al resto de Vida. De Existencia. De formas que vienen y van (igual que nuestro cuerpo-mente). Pero las olas del mar son el mismo Océano, no algo distinto a él. No están Separadas de él. Son la misma agua, pero adquiriendo formas distintas.

La Visión y LO que se ve ¡es lo mismo! No hay un sujeto y un objeto diferentes, aunque así lo parezca.

No hay nadie, no hay un "alguien" que pueda ELEGIR ser menos intenso, o más intenso, o menos sensible, o más sensible, o menos agresivo, o más agresivo, o menos social, o más social, o más alto, o más bajo, o más observador, o menos observador. Cada cuerpo-mente tiene una serie de características, de particularidades, que son PERFECTAS. Que no TIENEN QUE cambiar para serlo e ir al Cielo o para llegar al concepto de Iluminación de "persona perfecta" que tan falso es.

¿Cómo vas a convertirte en una persona perfecta si no existe ninguna persona que perfeccionar ni nadie que pueda elegir hacerlo? ¡No tiene sentido!

La Vida puede transformarnos o no. Pero no será a mejor ni a peor porque el mejor y el peor necesita de la comparación.

El único lugar al que podemos llegar es donde SIEMPRE estamos. Porque ¡no hay otro! "Allí" no existe. Es un concepto mental. Igual que el pasado y el futuro. Tan sólo son pensamientos, recuerdos, sueños, ilusiones, que surgen AHORA, Aquí, en la mente. Siempre surge todo AHORA. Ésta es la Eternidad que es atemporal. Que es espontánea. Que no tiene ayer ni mañana.

Cada tic tac del reloj está surgiendo AHORA. El anterior ya no es. Es un pensamiento. Sólo eso. Lo que te sucedió la semana pasada es un recuerdo que surge AHORA en la mente. Es una imagen mental. No es real.

Toda está apareciendo y desapareciendo constantemente. **La Vida es un constante movimiento de nacimiento y muerte de TODO.** Pensamientos, emociones, objetos, sensaciones. Lo que percibimos como algo sólido, no lo es. Nunca nada es igual que hace un segundo. Nuestro cuerpo está

cambiando constantemente. No es un "cuerpo fijo, estable, estático".
NADA LO ES, aunque lo parezca.

No es que tengamos que actuar con libertad o convertirnos en libertad. Es que ES LO QUE SOMOS. Una Libertad, una Vida, que no se puede controlar (por eso es Libertad). Que aparece y desaparece a su antojo.

Todo lo que hay es ESTO que está surgiendo: un sonido, un olor, una sensación, el estar sentado, el bailar, el cantar, un pájaro volando, una visión borrosa, un menstruar, un orgasmo, una caricia, un golpe, una sensación de tristeza, de ira, de frustración, de impotencia, de asco, de rabia, de alegría, de calma, de deseo sexual, un pensamiento sobre el pasado, un pensamiento sobre el futuro, un soñar, un dolor muscular. Sólo apariciones que viene y van. Que no se quedan PERMANENTES. Lo único que permanece inalterable es el "espacio" de "silencio", de "vacío", en el que aparecen. Pero tanto el Silencio como el Ruido, tanto lo permanente como lo impermanente SON LA MISMA VIDA. Existencia. Consciencia. Amor Incondicional. Fuente. Dios. Absoluto. Uno. Totalidad. Tiene muchos nombres. Elige el que prefieras.

Una Vida que adquiere diferentes formas cambiantes constantemente. Que no están separadas porque SON LO MISMO. Que no tienen que alcanzar la Vida para ser Vida. Que no tienen que perfeccionarse ni mejorarse ni iluminarse porque ya lo son.

Te Amo, pero no te necesito. Porque ya SOY todo lo que puedo anhelar ser. Porque no tengo necesidad de nada ni de nadie. Porque ya SOY "llena". Porque **sin ti, sigo siendo Completa**. Aunque me entristezca tu muerte. Aunque te eche de menos. Aunque pueda llorarte. Aunque me duela que desaparezcas.

Eres libre para irte o para quedarte. Soy libre para irme o para quedarme. Porque NO TE NECESITO para vivir. Ni para ser feliz. Ni tú a mí. Aunque te CREAS que sí. Aunque te hayan hecho creer que sí.

LO QUE SUCEDE NO ES LO QUE PIENSAS QUE SUCEDE

Tu verdad no es La Verdad. Mi verdad no es La Verdad. Tan sólo es un punto de vista particular. Ni correcto ni incorrecto. Ni acertado ni desafortunado. Todo DEPENDE de los condicionamientos que cada uno haya recibido.

El bien y el mal, lo bonito y lo feo, son relativos, no Absolutos. Por eso, que sea habitual una creencia no la hace "correcta". Que la mayoría se comporte de una manera no significa que esa manera sea "la mejor".

Lo que sucede no es lo que PIENSAS que sucede. Igual que un pensamiento sobre un árbol no es el árbol. Ni un pensamiento que hable de ti, eres Tú. Ni una historia mental (conjunto de pensamientos) que surge en la mente sobre una persona o un hecho es la persona ni el hecho en sí.

Como no somos conscientes de ello, pasamos a identificarnos con nuestros pensamientos. A CREER que son La Verdad. Y en ellos basamos nuestros juicios, nuestras decisiones y nuestras prioridades. Muchas de las cuales nos llevan a sufrir.

Se necesita mucha **HUMILDAD** para admitir, asumir, aceptar, que mis pensamientos, mis creencias, mis ideas e ideologías, son irrelevantes. No tienen ninguna importancia. Y pueden estar "equivocadas".

La mayoría (todas...) de las guerras, de los conflictos, de las luchas (internas y externas) tienen su raíz en nuestras creencias. Creencias referentes a las razas, géneros, nacionalidades, tendencias sexuales, religiones, espiritualidades, políticas, sociales, culturales... Ningún aspecto se libra de ellas. Y vamos por ahí, vestidos de "las mías son las mejores", "yo tengo la razón y tú no", cuando "mi" razón se basa en una interpretación falsa de la Realidad. En un pensamiento. En una idea heredada de la que ni siquiera soy consciente y que no me atrevo a cuestionar para "no quedarme solo y sin clan".

Y sí. **Cualquier creencia que tengamos sobre la Realidad es falsa.** Pero no es lo mismo saberlo que ignorarlo. Cuando lo sabes, tu tendencia es a abrirte a otras posibilidades. A ESCUCHAR y no convencer. A respetar. A

dar Libertad. Porque SABES que tu "razón" es igual de relativa e ilusoria que la de los demás.

LO QUE NOS ENCANTA ES PERSEGUIR, NO LOGRAR

Cuando alcanzamos aquello (cosa o persona) que es nuestro objetivo, deja de interesarnos. Porque el deseo desaparece. Porque ya no está esa emoción, esa adrenalina, del proceso de "llegar a". De ahí que la mayoría de las relaciones se acaban cuando "obtenemos" a esa persona. Cuando la tenemos en el bote. Cuando ya no es necesario el seducir. Cuando ya no hace falta el perseguir (estemos con ella o no).

Es igual que en las relaciones, sucede con TODO lo demás. Y es que a la mente le apasiona el CAMINO HACIA. Por eso, siempre está pensando en el futuro APARENTEMENTE mejor. Porque para llegar allí (futuro) es necesario un proceso de mejora de aquí. De arreglar algo que creemos está desarreglado. Más dinero, un trabajo mejor, una pareja (o una pareja mejor), un estado de consciencia más pacífico, menos emociones desagradables, un cuerpo más tonificado, con menos arrugas, la Iluminación...

Pero **en ese perseguir mis objetivos, mis metas, mis sueños, mi propósito, mi destino (siempre en un futuro que no es real porque no está sucediendo AHORA) existen las dos caras de la moneda. El deseo de obtenerlo y la frustración de no hacerlo. O de perderlo.** Porque NADA ES PERMANENTE. Porque la Naturaleza de la Vida es un estado de transformación constante.

LO que anhelamos deja de ser un anhelo cuando lo conseguimos, cuando lo alcanzamos, cuando lo resolvemos, cuando deja de ser un interrogante, cuando lo compramos. Porque enseguida aparece otra cosa, persona, sustancia..., NECESIDAD para que toda esa emocionalidad del "perseguir" vuelva a surgir. Es una adicción. **Estamos enganchados a lo que nos hace sentir, no al objeto deseado.** Es nuestra dopamina. Nuestro método de evitación de la sensación de vacío, soledad, insatisfacción. Del sentir de "no somos dignos de ser amados", de rechazo, de abandono, de "no valemos", que es activado durante el día por innumerables situaciones y del que escapamos de esa manera (o de cualquier otra). Todo para NO SENTIRLO. Cuando se trata de lo contrario. De dejar que sea lo que sea que surja. Que esté ahí en lugar de rechazarlo.

Es ese rechazo en forma de huida (en la forma que sea) la que nos hace sufrir, no el dolor emocional en sí.

Le damos más importancia a lo que vamos a lograr que a lo que YA tenemos, que es lo REAL. En lugar de sentir agradecimiento, nos quejamos y sentimos carencia. Porque nos estamos COMPARANDO con otros. Porque nos estamos enfocando en lo que ellos tienen y yo no.

¿Pero qué sucede si no hay comparación? ¿Y si lo extraordinario que buscamos es lo ordinario que ya tenemos y SOMOS? ¿Y si esa Perfección YA es, pero no la percibimos porque estamos poniendo toda nuestra atención en lo que hemos juzgado como imperfección?

¿Dónde está puesta tu ATENCIÓN? ¿En lo que CREES que te falta o en toda la abundancia que ya tienes/eres?

No estoy diciendo que el tener sueños, metas, sea un error. NADA LO ES. Sólo pongo sobre la mesa lo que hay. La dinámica de cómo funcionamos. La mayoría de las veces de manera inconsciente. Sin pararnos a cuestionarlo.

¿De qué estás escapando? ¿Crees que cuando llegues ALLÍ serás más feliz que estando AQUÍ? ¿Cuántas veces has dicho eso y no ha sido así? ¿Y sigues CREYENDO que es porque aún tienes cosas que aprender, que evolucionar, que limpiar, que sanar, que iluminar, que dharma...?

Todo ese pensamiento es fruto de "vivir en el pasado o en el futuro". Es decir, en la fantasía, en la imaginación. ¿Pero **dónde está SIENDO la Vida?** ¿**Dónde está sucediendo?**

A veces, la Vida puede ser muy dura, dolorosa, pero esa dureza, ese dolor es REAL, no imaginado. Y SIEMPRE pasa. Todo aparece y desaparece casi en el instante. Quizás si es una emoción con una historia detrás intensa, pueda durar más. Pero no estás sintiéndola las 24 horas del día. Es tu ATENCIÓN hacia esa historia mental, tu apego a ella, la que dilata en el tiempo esa emoción que no quieres sentir. Y ese rechazo, a su vez, la transforma en sufrimiento.

Todo este proceso mental se realiza de manera automática. No es algo evitable. Pero el DARSE CUENTA puede provocar su disolución. Puede hacer que pierda fuerza. Que tu atención pase de la historia mental (lo irreal) a la vida real. Que seas consciente de que te estás CREYENDO lo

que la película mental te está contando. Y que estás siendo guiada por ella.

Ningún contenido de pensamiento es real. Real en el sentido de que es un hecho objetivo. El pensamiento "soy una cantante famosa" no es real porque no soy una cantante famosa. El pensamiento "tengo cien millones de euros" y la película que me monto no es real porque no los tengo. Y así, con TODOS. Los que hablan de mí, del pasado, del futuro, de la vida, de los demás. Los damos por certezas, cuando no son más que energía que surge "de la nada" y que los crea "nadie". No se sabe de dónde proceden ni cómo se crean. Ése es el MISTERIO. No hay un "alguien" dentro del cuerpo, del cerebro, de la consciencia, que elija los pensamientos que aparecen. Simplemente, aparecen y desaparecen. Igual que las emociones.

Lo que hacemos es subirlos a un pedestal y poner todo nuestro foco, nuestra Luz, nuestra energía, nuestra IMPORTANCIA en ellos. Cuando no la tienen en absoluto porque no hay ninguna verdad en su contenido.

LO REAL es LO QUE ES. Y LO QUE ES es ESTO que está sucediendo AHORA, no lo que PIENSAS que está sucediendo o que debería suceder.

No tu proyección hacia el futuro mejorado, perfecto e iluminado que deseas. Ni tu proyección hacia un pasado que anhelas o que rechazas. Nada de eso está ocurriendo REALMENTE. Y, en cambio, basamos toda nuestra vida, nuestras decisiones, en ello.

Nos inventamos métodos, herramientas, prácticas, meditaciones, para ESCAPAR de la Vida. De lo que sentimos. Para "sentir mejor", según nuestra CREENCIA de lo que es mejor. Pero tan solo pueden ofrecernos un alivio temporal. Igual que el PROCESO DE PERSEGUIR. Porque **estamos atendiendo al pensamiento, a la historia mental, que NO ES REAL. Y eso es un trabajo interminable** porque SIEMPRE va a haber pensamientos, historias mentales. Sobre todo, cuando tienes puesta toda tu atención en ellos.

En lugar de permitir que la emoción haga su camino, aparezca y desaparezca como una nube en el Cielo, la atrapamos con nuestro intento de eliminarla, de mejorarla, de hacerla *positiva*. Nos liamos con historias mentales del tipo "¿qué puedo hacer con esto?" cuando no se trata de HACER sino de "quitarnos de en medio". De dejar SER.

La Vida no necesita de ningún método, técnica, herramienta, para ¡SER VIVIDA! Es que ya sólo escuchar esto algo interno se contrae. La Vida simplemente sucede. Y en el simplemente está incluido tanto el placer como el dolor.

SENTIR es sencillo. Lo complicado es no querer sentir lo que YA estamos sintiendo.

¿Sabes una cosa? TODO lo que amas va a desaparecer. Porque la Vida funciona así. Porque ES LO QUE ES. Ya sea más tarde o más temprano. Porque todo está cambiando constantemente. No hay ningún "objeto" (incluido a la persona) que sea fijo, estable, permanente. Y estamos LUCHANDO para hacer de lo que es impermanente, permanente. Cuando NO ES POSIBLE. Y en esa lucha cuya raíz es la ignorancia de cómo funciona la vida, sufrimos.

Vivimos más en nuestras fantasías que en la realidad. Buscamos lo que anhelamos en una fantasía (historia mental). Y ahí jamás lo encontraremos porque no es real.

Lo Real es ESTO, la vida misma, no lo que sucede en tu mente. Y esa vida misma tiene dos caras que son UNA. A veces, aparece tristeza. Otras, alegría. Ninguna de ellas tiene que arreglarse ni mejorarse porque YA están bien como son. Ya son perfectas así. Y, aunque no las consideres perfectas, si están sucediendo, no puedes hacer nada para volver atrás. Pasarán igual que pasa todo: emociones, pensamientos, estaciones...

¡Es la Vida! Todo lo que nace, muere. Estamos muriendo desde que nacimos. ÉSA es la Realidad, te guste o no.

¿Sabes lo que nunca muere ni desaparece? La Vida como existencia (que es lo que SOMOS). Los objetos (personas, animales, cosas, experiencias, emociones, pensamientos) que surgen EN la Vida nacen y mueren, aparecen y desaparecen, vienen y van. Pero la VIDA siempre ES, independientemente de su contenido.

El Océano no deja de existir. Lo que deja de hacerlo son las olas.

“DESPERTAR” ES UN CAMBIO EN LA MIRADA

La mayoría de los Seres Humanos se cree que es el "hacedor" de la Vida. Que es alguien separado de ella. Que su felicidad está en obtener ciertos resultados. En que la vida, él mismo, los demás sean como CREE que debería ser. Y estas creencias, cuya raíz es ignorar "quién eres" en realidad, son las que crean el sufrimiento.

¿Y de dónde surgen esas creencias? Del condicionamiento recibido desde que nacemos. Es como si la Vida estuviese interpretándose a sí misma a través de millones de personajes (seres humanos, no humanos, objetos, virus, bacterias, pensamientos, emociones, experiencias...). Cada uno de nosotros nace con una genética distinta que NO ha elegido y recibe un condicionamiento que TAMPOCO elige.

El llamado DESPERTAR no es más que un DARSE CUENTA de que esas creencias son erróneas. Puede ser un despertar espontáneo (no suele suceder) o mediante un proceso en el que esas creencias se van disolviendo a medida que cada uno las va confirmando por sí mismo a través de su propia investigación.

Cuando lo falo se cae, lo verdadero sale a la luz.

No es que tengas que encontrar la Luz. Es que se tiene que Ver aquello que la tapa. Y es al Verlo cuando el velo desaparece y la Mirada es CLARA.

Creemos que la felicidad está en el placer constante y en la ausencia de dolor. Pero **la Vida es tanto placer como dolor. Y ambos son pasajeros.** Son impermanentes. ESO no es Felicidad. La paz interna permanente lo es. Y esa Paz no es algo que se obtenga, que se compre, que se posea, que se atrape, que se alcance, que esté FUERA. Es LO que somos. Es la Luz que está siendo ocultada por el Velo de la falsa creencia de "quién somos".

El Sol siempre está ahí. Siempre brilla. Siempre ES Luz. Son las nubes (creencias) las que pueden hacer que no lo percibamos.

Confundimos felicidad con placer. Confundimos LO que somos con lo que percibimos (pensamientos, emociones, cuerpo). Es como si el Cielo se identifica con las nubes porque surgen en Él. Aunque en última instancia somos TODO. Toda la Vida. Tanto las nubes que vienen y van como el Cielo que es Eterno.

Hasta que no lo Ves por ti mismo, ese cambio de mirada sólo será algo intelectual. No sirve que te creas lo que te digo y otros te dicen. Es necesario "sentirlo" tú. Y eso se hace con la auto indagación.

Es como deshacer un hábito que llevas toda la vida realizando. Necesita un tiempo de "dejar de hacerse" para que desaparezca. Y hay un período en el que pueden cohabitar las dos dinámicas: el hábito-creencia de creer que eres el hacedor y de que la felicidad está en lograr "lo que sea" (lo cual te hace sentir culpa, arrepentimiento, preocupación, ansiedad...) y la Comprensión de que eres La Vida Absoluta interpretando a un personaje que no tiene libre albedrío (aunque al personaje le siga pareciendo que sí) y que todo es Perfecto tal y como es.

Puede haber un baile entre ambas hasta que se disuelve del todo la Creencia falsa. Es una inercia del cuerpo-mente. No es algo que se pueda evitar. No es algo que esté mal (nada lo está). Es algo a Comprender también.

Nunca nada ha sido decidido por el Personaje. **Todo sucede de manera espontánea. Todo es una reacción a la genética y condicionamientos recibidos.** Los pensamientos que tenemos y que nos hacen ir hacia un lugar o hacia otro NO los elegimos ni los creamos. No hay nadie dentro del cuerpo que HAGA nada. Somos como robots sintientes programados por la Vida para ser como somos. Y es un constante condicionamiento y recondicionamiento. Todo influye en el personaje, pero nada puede elegir por sí mismo.

Los cambios suceden, pero nadie los decide. Igual que no hay nadie que decida que el Corazón lata ni nadie dentro de un árbol que decida que sus hojas se caigan y cuándo hacerlo. Así funciona toda la Creación y todo lo que es creado.

Y ésa es la magia, el misterio, la sorpresa, la chispa de la Vida. Nada se puede controlar. Nada se puede conocer por todo está cambiando constantemente.

Cuando se produce ese "despertar" (darse cuenta de "quién eres" en realidad con todas sus ramas), el personaje no desaparece. Es otra de las ideas erróneas que existen con respecto a la Iluminación. **Hay un cohabitar simultáneo del personaje con el no-personaje.** Hay un Saber que no eres ese personaje sino la Vida Absoluta, pero a la vez sigues

interpretándolo con la sensación de identificación con él y de que hace y elige su vida. Parece incoherente que puedan existir ambas percepciones, pero es así. Es como sentir ira, pero estar en paz con la ira al mismo tiempo.

Como tenemos esa creencia muy arraigada de ser el hacedor y de que la felicidad está en el resultado, en cómo es el "fuera", la mayoría pretendemos cambiar lo que vemos, cuando lo que es necesario cambiar es la Mirada, no el paisaje. Porque **es en el Mirar donde está la creencia, no en LO que miramos.**

Y en esos intentos por cambiar lo de fuera, la vida, al otro, a uno mismo, para que sea como CREO que tiene que ser para que yo me sienta feliz, es donde se produce el sufrimiento. Que no tiene nada que ver con la ausencia de dolor y de circunstancia dolorosas ni con la eliminación de ciertas emociones, sino con la creencia de que NO DEBERÍAN existir. De que en ellas está nuestra infelicidad.

Es como creer que eres infeliz porque han aparecido arrugas en tu piel. Las arrugas son solo arrugas. No causan ninguna emoción ni sentimiento. Es tu CREENCIA sobre su aparición la que lo hace: "no debería tener arrugas". Es en ese rechazo de LO QUE ES. Es en esa lucha que surge. Esa creencia te hace creer-sentir que mientras tengas arrugas, no serás feliz. Y empieza el camino hacia "la búsqueda de la desaparición de las arrugas/iluminación de la cara" con toda la frustración, ansiedad, impotencia, sufrimiento que conlleva.

Pues sustituye arrugas por dolor, tristeza, ira, pensamiento negativo, tormenta, kilos de más, soltería, políticos, dinero, pareja, trabajo, iluminación, despertar...

Se trata de disolver la Creencia, no de cambiar la Vida. Y esa disolución se produce sola, de manera natural. No hay un hacer que haga que se elimine. Es el DARSE CUENTA de lo falso lo que produce su disolución.

Por mucha meditación y yoga que realices, si sigues teniendo esa creencia de "hacedor", no te servirá de nada para el Despertar real. Puede que te alivie el sistema nervioso y sirva como autocuidado para tu salud, pero hablamos de otra cosa aquí. No tiene nada que ver con lo externo (por muy espiritual que lo externo aparente ser). No tiene nada que ver con rezar, con orar, con recitar mantras, con ir a retiros, con hacerse vegano,

con ayunar, con adquirir poderes psíquicos/sanadores, con la videncia, con ángeles, con regresiones, con astrología, con conocer al personaje, con cuestionar las historias mentales del personaje, con sanar heridas, traumas, con volverse más tranquilo, honesto, valiente, bondadoso, humilde o compasivo.

Hablamos de desenmascarar lo falso. Hablamos de la raíz. Hablamos de ir más allá de lo psicológico. Más allá del personaje con todas sus particularidades, rarezas, manías e imperfecciones. Hablamos de Ver el Cielo, no de trabajar las nubes, de convertirlas en su mejor versión o de iluminarlas. No hay nada que mejorar ni que arreglar del personaje. El personaje ya es perfecto como es. Se trata de "despertar" del sueño de la creencia de que eres ese personaje, aunque ese "despertar" no signifique que la película termine.

Cuando se habla de *sueño* se habla de la creencia, no de la vida misma.

La Raíz está en el CÓMO miras, no en el CÓMO es el paisaje.

YA ERES LA PLENITUD QUE BUSCAS FUERA

Hasta que no se corta la Raíz, el árbol no se cae. Y la Raíz del sufrimiento humano (sufrimiento psicológico, no dolor puntual), la infelicidad, la causan una serie de creencias que se fijan en nuestra mente desde que nacemos.

Así que hasta que esas creencias no se disuelvan, seguiremos sufriendo en mayor o menor medida. Seguiremos sintiéndonos incompletos. Y seguiremos sin la paz mental continua y permanente que anhelamos.

El mundo que vemos, las guerras, conflictos, abusos, violencia, intolerancias, son una proyección de esas creencias. De esa sensación de carencia. Son sus efectos secundarios. E intentar arreglar el mundo sin cortar la raíz es como poner una tirita cuando tienes una hemorragia interna. Seguirá sangrando.

Nada ni nadie puede hacerte feliz porque Felicidad, Paz, es lo que eres. Pero no la percibes porque está oculta bajo esa capa de creencias y sus efectos.

La mayoría confunden Felicidad con obtención de placer. Esto provoca un rechazo al dolor que es innato a la vida y que nada tiene que ver con el sufrimiento.

El placer es una sensación temporal que tal como viene, se va. No tiene nada que ver con LO que eres. Y no tiene nada que ver con la paz mental.

Esta creencia crea un apego a los resultados. Y este apego nos hace sufrir porque nos volvemos dependientes del resultado placentero que CREEMOS que debemos lograr para sentirnos completos, dignos, válidos, felices.

Pero nadie tiene control sobre los resultados (ni sobre nada). Puede salir bien o no. Es la ACTITUD hacia esos resultados, hacia las experiencias, hacia la vida, lo que nos hace sentir paz/felicidad o no. Y esa ACTITUD proviene de las creencias que tenemos.

No se puede encontrar la felicidad y la paz porque es lo que somos. Se trata de descubrir la raíz del sufrimiento y cortarla para que la felicidad y la paz se hagan presentes.

La mayoría de los seres humanos están buscando en el lugar equivocado.
Y mueren así. El mundo no cambia porque seguimos tratando las ramas,
trabajando las ramas, sanando las ramas, en lugar de la Raíz.

TENER PAZ EN MEDIO DEL CAOS

Todos buscamos la Felicidad sin saber dónde está. Nos dijeron que se encontraba Fuera nuestro. En conseguir cosas. En un futuro mejor. En un más allá. Y esa creencia se quedó impregnada en cada poro de nuestra piel hasta tal punto que ni siquiera nos damos cuenta de que estamos siendo guiados por ella.

Felicidad no es obtención de placer constante. Felicidad no es evitación del dolor. Si fuera así sería una felicidad no disponible para nadie porque la Vida es un vaivén de placeres y dolores que son experimentados en el momento. **Es la narrativa mental que nos contamos sobre ellos lo que nos hace sufrir, no el dolor en sí.** Y esa narrativa, que no es más que una historia mental que surge en nuestra mente y que NO cuestionamos porque es a lo que nos hemos acostumbrado y damos por certeza, proviene de la creencia de que sin el resultado que me produce placer no seré feliz (porque he asumido que felicidad es placer) y de la creencia de que yo soy la hacedora de las circunstancias de la vida (pensamientos, emociones, respuestas, reacciones, sucesos).

Si nos parásemos un momento a investigar estas creencias con las que hemos sido condicionados desde que nacimos, nos daríamos cuenta de que son falsas. Y es este descubrimiento el que inicia un proceso de deshabitación, de disolución de esas creencias, que puede llevar al fin de esa narrativa mental que es la que nos hace sufrir a través de la preocupación, ansiedad, culpa (hacia uno mismo o hacia los demás) y apego a los resultados (si no obtengo el resultado que considero que debe obtenerse, no soy feliz).

El DARSE CUENTA de que no somos nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestro cuerpo (porque si los podemos observar es que no es lo que somos), se le llama Despertar. Aparece el Testigo, el Observador, que se separa de lo que "no somos". Puede haber sufrimiento, dolor, placer, pero somos conscientes, atestiguamos, que no somos eso.

Este Despertar, este desenganche que se produce entre la Consciencia y el objeto de lo que se es consciente, que en un primer término se sentía como si fuese una misma cosa debido a la creencia de "yo soy el cuerpo y el hacedor" que se instaura en nuestra mente desde que nacemos,

muchas veces se confunde con la Iluminación. Pero la Iluminación, según mi punto de vista, es un paso más. Es el fin del sufrimiento, que no el fin del dolor y del placer que son inevitables mientras estemos vivos.

Ese fin del sufrimiento es la disolución total de las creencias que he comentado. Y, según mi experiencia, requiere de tiempo. Igual que requiere tiempo cambiar cualquier otro hábito instalado en nuestro cuerpo porque la inercia del cuerpo o de la mente/creencia/sistema neuronal será recorrer el camino que lleva tantos años transitando con esa creencia. Y ese camino que se ha establecido por repetición, por condicionamiento adquirido durante años y que no ha sido cuestionado porque ni siquiera éramos conscientes de él (la mayoría de los seres humanos siguen sin serlo), implica esa narrativa mental con la que se produce una identificación automática y que es inevitable.

A medida que se va cuestionado, que surge un nuevo punto de vista, una nueva información como la que estoy compartiendo (es decir, un nuevo condicionamiento), te vas dando cuenta en tu día a día que esas creencias eran falsas y se produce un debilitamiento progresivo de ellas, junto con los efectos que conllevaban (sufrimiento en forma de ansiedad, culpa, preocupación, apegos a los resultados...). Y se debilita porque cuando se produce la narrativa, surge un pensamiento con la nueva información, con el nuevo condicionamiento, que puede cortar esa narrativa porque ves que es falsa. Ves que no es más que una historia mental, que una ilusión, que una película que no es real. Y poco a poco, esa desidentificación va durando más en el tiempo. Y te das cuenta de que cuando no existe esa narrativa mental, lo que hay es paz mental. Es decir, Felicidad. No una felicidad química ni emocional ni placentera, sino una felicidad que es ausencia de infelicidad y sufrimiento.

Muchas personas nos hemos creído que Felicidad es sentir una emoción como la alegría o una dicha constante o mucho placer. Pero eso SIEMPRE es temporal. Y yo estoy hablando de la paz mental permanente y constante, no de algo pasajero que tal como viene, se va.

Se sabe que has llegado a esa paz mental porque te das cuenta de que no hay sufrimiento en tu día a día. Y vuelvo a recalcar que hablo del sufrimiento psicológico que proviene de esa narrativa mental, no de dolor físico (por muy intenso que sea) o de dolor emocional momentáneo que puede aparecer cuando nos separamos de nuestra pareja, cuando

tenemos una pérdida económica, cuando comemos algo que no nos gusta o cuando nos roban la cartera. Ese dolor que es natural y biológico (y que tiene varias intensidades según el suceso) se produce en el momento del hecho, pero la narrativa psicológica sobre ese suceso, sobre ese dolor, que se mantiene en el tiempo, es lo que nos hace sufrir. **Esa narrativa es la que se "coloca" encima de la paz mental que es nuestra naturaleza, tapándola y evitando que podamos sentirla.**

No es que tengamos que alcanzar una paz mental o convertirnos en paz mental o ir en busca de la felicidad. Se trata de dismantelar las creencias que las mantienen escondidas.

La Felicidad, la Paz mental, siempre están disponibles porque ES lo que somos en Esencia. Pero para SERlas es necesario ese Despertar y ese proceso de Iluminación que no tienen nada de esotérico. Que no es más que una dinámica, un sistema de creencias que adquirimos todos desde que nacemos (porque así funciona) y que nadie nos enseña a cuestionar porque prácticamente todo el mundo está "dormido", ciego, en esas creencias. A esto es a lo que se le llama Lila o Maya. Y la "solución" es la misma que con cualquier otro hábito o creencia instaurada: un nuevo condicionamiento desplaza al anterior. Un nuevo hábito hace que el antiguo desaparezca por falta de atención.

A eso lo llaman Espiritualidad. Pero en el fondo es bastante Neurocientífico. Otra cosa es la respuesta a otras preguntas trascendentales que, para mí, van a ser siempre un Misterio y que no pueden ser resueltas. Y que pierden todo el interés cuando llegas a esa Paz mental.

Lo que nos interesa a los Seres Humanos, lo que anhelamos es ser felices, no saber cómo se creó la Vida. Y ser felices es algo que sí está disponible para todos, aunque no todos estén destinados a ello porque no surge un interés en este tipo de búsqueda "espiritual" y cuestionamiento de creencias que nos surge (sin haberlo elegido) a algunos.

Se puede tener Paz en medio del caos, en cualquier circunstancia que se te pueda ocurrir, porque esa Paz no proviene de fuera sino de Ser lo que somos. Y seremos lo que Somos (aunque siempre lo somos...) cuando esas creencias falsas se disuelvan junto con el sufrimiento que cuelga de ellas.

La Felicidad, la Paz mental, no tiene nada que ver con el tipo de personalidad que tienes, con actuar de tal o cual manera, con sentir más o menos intenso, con tener o no pareja, con ser más o menos sociable, con tener muchos o pocos amigos, con ser carnívoro o vegano, con meditar o no hacerlo, con actuar o no con valentía, con ser más o menos honesto... El autoconocimiento de la personalidad es otra cosa que nada tiene que ver con el Despertar, la Iluminación y la Paz mental. Hablamos de algo que está más allá de la personalidad, de tus manías, de tus virtudes, de tus defectos, de tus gustos, de tus preferencias. No se trata de cambiar de personalidad. De hacerla Perfecta. Ni evidentemente a tu cuerpo. De ser la mejor persona o mejor versión de ti misma para ser feliz. Eso es otra creencia falsa más que es una rama de las anteriores.

El problema no es la personalidad sino la narrativa mental que surge en tu mente debido a las creencias tan arraigadas que tenemos sobre "soy el hacedor" y "sin estos resultados no seré feliz". Y esa narrativa psicológica, en la forma que sea, no cesará hasta que se desarraiguen esas creencias. Así que trabajar en la narrativa mental es un absurdo y un gasto energético que no tiene sentido porque **la raíz, la causa, es la Creencia. La narrativa es el efecto.**

Es como tratar los síntomas sin tratar la enfermedad que los causa. La mayoría de las terapias, de herramientas, de técnicas, de métodos, están tratando los síntomas o creencias/rama. Y pueden aliviar temporalmente, pero si ni siquiera se es consciente de las Creencias/raíz, volverá otra narrativa mental. Con otra máscara, pero con el mismo sufrimiento (culpa, ansiedad, preocupación, apego al resultado y sus variantes).

Se puede poner fin al sufrimiento, pero ha de saberse cuál es la Raíz. Y ya te adelanto que no proviene del mundo ni de las circunstancias ni del dolor puntual ni del tipo de personalidad que tengas.

Por muchas preguntas que te hagas, si no son las adecuadas, no servirán de nada las respuestas. Te quedarás toda la vida observando el dedo, intentando arreglar, transformar, perfeccionar, sanar e iluminar el dedo, en lugar de VER la Luna.

¿TENEMOS LIBRE ALBEDRÍO?

¿Has elegido aquello que te atrae y no te atrae? ¿Has elegido la genética para ser como eres? ¿Has elegido los condicionamientos para reaccionar como reaccionas? ¿Eliges los pensamientos y narrativa mental que tienes? ¿Eliges las emociones que sientes? ¿Eliges de quién te enamoras y cuándo lo haces? ¿Eliges que te guste lo que te gusta y que te provoque rechazo lo que te provoca rechazo?

En cambio, si nos encontramos ante una variedad de platos de comida, podemos elegir comer aquella por la que tenemos preferencia y decir No a la que sentimos que no nos da placer.

No podemos controlar, decidir, quién nos atrae y quién no, pero podemos decir Sí o No a quien nos atrae y/o a quien no lo hace.

Desde un punto de vista Absoluto, no hay libre albedrío.

Desde un punto de vista relativo, la sensación y experiencia personal es que sí lo hay.

Hay verdades Absolutas y hay verdades relativas. Y muchas veces, ambas parecen ser contradictorias entre sí. Puede darnos la sensación de que una es falsa y la otra no. De que no pueden convivir las dos en el mismo lugar y espacio. Pero obviamos que se puede Ver la vida desde varios puntos de vista distintos, donde cada uno tiene su verdad. Y no se puede pretender hacer de lo Absoluto, relativo. Ni de lo relativo, Absoluto.

Estamos experimentando las dos realidades a la vez, aunque para la mayoría de los seres humanos, la Absoluta les sea completamente desconocida.

Por eso, hay preguntas que pueden tener dos respuestas dependiendo de la realidad desde la que respondas.

No todo es blanco o negro. Los grises existen.

NO PUEDES HACER QUE EL PENSAMIENTO PARE

No existe “alguien” que piense. Los pensamientos aparecen de manera automática en nuestro campo de Consciencia. Igual que las emociones y todo aquello que percibimos.

Lo que sucede es que DA LA SENSACIÓN de que “yo” estoy pensando. Y esto es debido a que cuando aparece un pensamiento, con el pensamiento aparece a la vez la sensación de “yo”.

Por ejemplo: “yo no tendría que haber dicho eso”. Esto es solo un pensamiento como podría ser “el cielo es azul”. Pero al tener incluido el “yo” se produce una identificación con ese pensamiento, haciéndonos CREER que ese pensamiento es una realidad, un hecho que habla de LO que somos y que es verdad. Cuando tan solo es una idea que surge “de la nada y por nadie” en nuestro campo de Consciencia.

No somos ese “yo pensante, psicológico” que está incluido en todas las historias mentales que surgen y que habla sobre lo que deberíamos ser o no ser, pensar o no pensar, tener o no tener, sentir o no sentir.

El “yo” que intenta parar la mente es un pensamiento con identidad de “yo”. Es el llamado Hacedor: “yo tengo que parar la mente para estar en paz”. Y el pensamiento no puede pararlo otro pensamiento porque estaría en modo “pensamiento” igual.

La narrativa mental no cesa porque un “yo” la haga cesar. Simplemente, sucede el cese sin un “yo” que intervenga.

En realidad, la Vida es todo un suceder por sí misma. El “yo” que creemos que Hace algo, que hace suceder la vida, es ese pensamiento que va de la mano de la sensación de “yo”, como alguien individual y separado de la Vida.

Cuando empieza a Verse esto a través de la toma de conciencia, de la auto indagación (no simplemente porque te creas lo que estoy diciendo), empieza un proceso gradual de disolución de la Creencia de que eres el Hacedor, el “yo psicológico”, que tiene como efecto el cese de la narrativa mental que nos hace sufrir.

Por eso, la pregunta “quién soy” está en todas las enseñanzas espirituales como medio de investigación para llegar al fin del sufrimiento (Iluminación).

No es “cómo paro la mente”. Es “QUIÉN quiere hacerlo”.

NO ERES MEJOR POR SER MEJOR

Hay personas que tienen la autoestima tan baja que tienen la necesidad de estar demostrando constantemente que son buenas en "lo que sea". Y que seas buena en algo o mejor en algo que otra persona no significa que seas Mejor que nadie. Solo que, en eso, y en ese momento (quizás en otro, no) tienes mejores capacidades o cualidades que los demás.

Alardear de tus logros es sinónimo de inseguridad y de falta de confianza en uno mismo. Porque una cosa es sentirte orgulloso por alcanzar tus objetivos, tus metas, por el esfuerzo que has hecho, y otra muy distinta es NECESITAR mostrarlo al mundo, al exterior, a "quien sea" para que te den palmaditas en la espalda, para que te admiren, para que te aprueben, para que te acepten, para que te amen. Un "para que" que necesitas porque tú no lo sientes hacia ti.

Cuando alguien se ama "en la salud y en la enfermedad", en sus virtudes y en sus defectos, en sus éxitos y en sus fracasos, no depende de nada ni nadie externo para sentirse bien y en paz consigo mismo. Es una actitud interna que proviene de Saberse "bien" independientemente de las circunstancias. Otra cosa es que cometas un error, que digas algo que puede haber dañado a alguien y te sientas mal por ello. Y pidas perdón, si tienes la oportunidad de hacerlo. Y asumas tu responsabilidad y tus fallos. Eso se llama Humildad, que nada tiene que ver con falta de autoestima. Con no quererse.

La soberbia, la prepotencia, la arrogancia, el orgullo sobre uno mismo desmesurado..., todos tienen la misma raíz. Surgen del mismo lugar. Y por mucho que se intente enmascarar ese miedo, esa inseguridad, esa falta de confianza, esa ausencia de amor por la totalidad de lo que uno es, hay muchas señales que te delatan y de las que seguramente ni siquiera eres consciente. Pero son muy evidentes.

Que tengas confianza en ti misma y una buena autoestima, amor propio, no significa que no te guste "ganar" o alcanzar tus metas o que te echen piropos y digan cosas bonitas. Es agradable. Es algo placentero. Y mucha gente lo rechaza porque lo confunde con soberbia. Se pasa al otro extremo. Y no tiene nada que ver una cosa con la otra. Puedes perfectamente agradecer un premio o un halago y ser humilde. Y no

depender de ello para sentirte amada porque ya te sientes amada por ti misma, alcances el éxito o no. Te halaguen o te critiquen. Ganes o pierdas.

En las redes sociales se ve muy fácilmente esa inseguridad y necesidad de aprobación externa. Hay cantidad de personas mostrando sus logros cuando no hay ninguna necesidad de hacerlo. Por ejemplo, lo de alardear de uno mismo por ser el nº1 en ventas o por conseguir no sé cuántos seguidores. ¿A quién le importa? ¿Qué necesidad tienes de que tus seguidores, de que los demás, sepan que estás entre los diez mejores? **Es todo alimento para el ego. Y todo alimento del ego es sinónimo de falta de autoestima, de inseguridad, de necesidad de ser admirada. Y de falta de Poder.**

A alguien que es humilde, que se ama a sí mismo, jamás se le ocurriría poner eso. Ni siquiera se lo plantearía porque lo vería como algo "fuera de tono". Como fanfarronería. Como un sinsentido. Como algo absurdo. Y es que alguien que es inteligente ya sabe que es inteligente. No necesita que nadie se lo diga ni le premien para saberlo.

El empoderamiento no es "lograr" cosas. Es un estado de SER interno que no lo da nada externo. Así que por muchos altos cargos que alcances, por muchos premios que obtengas, por muchos seguidores que tengas, por mucho salario que ganes, por muchos amantes y amistades que tengas, **jamás te sentirás Poderosa si no te sientes poderosa de igual modo sin nada de eso. Porque siempre acabarás necesitando "más y mejor".** Porque nada te será suficiente para llenar esa inseguridad, vacío, soledad, falta de valía que tienes de ti y que proviene de las creencias que TÚ tienes sobre ti.

No eres mejor por ser mejor. Y éste es un mensaje que los adolescentes necesitan escuchar mucho porque están en una etapa en la que pueden actuar de manera muy soberbia sin darse cuenta de ello. Porque están saliendo a la luz todos sus miedos, sus inseguridades. Y es necesario darles un toque de atención para que no se vengán muy arriba. Para que no se crean todo lo que ven en las redes sociales. Para que no se crean que su Valor radica en ser el número 1 en "lo que sea", en tener muchos me gustas, seguidores o en obtener buenas notas. Porque ése es el mensaje que reciben constantemente. Que si no ganas, no vales. Que si no destacas en algo, no vales. Y puede conllevar mucho sufrimiento para ellos, a corto o largo plazo.

El Valor tiene que ver con el amor que te tienes. Ya está. Que te tienes tú hacia ti, no los demás hacia ti. Y amor no tiene nada que ver con "ser más que". No se compara el amor con nada ni nadie más. Es un estar en paz contigo. Con TODO lo que eres. Con tus manías, tus rarezas, tus perfecciones y tus imperfecciones. No es repetirte que eres la mejor, que eres muy guay y que estás orgullosa de ti. Cuando te sientes bien contigo mismo, no NECESITAS repetirte ninguno de esos slogans. Ni siquiera piensas en ello porque ES LO QUE ERES.

Nunca vas a poder amarte cuando estás haciendo algo para poder amarte. Porque el lugar desde el que lo haces es desde el "no amor". Es todo un teatrillo. Es ponerte una máscara. Un disfraz. Pero toda máscara y disfraz tiene fisuras por donde sale la Luz de la Verdad.

Si no te amas, si no te quieres, pues ESO es lo que hay. Y es perfecto así. Aceptar que no te amas es humildad. Es amar el "no amor". Y ahí, en esa aceptación que sucede cuando hay una rendición con LO QUE ES en ese momento, es donde habita la Paz. Que es lo que al final todos anhelamos y buscamos de una manera o de otra. Una Paz que está oculta bajo todas esas capas de creencias que nos hacen sentir inseguros, temerosos, culpables, no dignos y no válidos. Y que vamos proyectando en los demás de mil y una maneras. Buscando culpables. Pretendiendo que el otro cambie para yo sentirme mejor. Reclamando atención. Arrastrándome por la validación. Castigando o castigándome por ser como soy. Y un largo etcétera.

Amarse a uno mismo no es un HACER, es una consecuencia (un SER) de la disolución de esas creencias. El Amor es lo que somos por Naturaleza. No es algo a alcanzar. ¿Cómo vas a obtener lo que siempre has sido, eres y serás? Pero no lo percibes porque el Cielo (amor, paz, felicidad) está lleno de nubes negras (creencias, miedos, ignorancia) que lo tapan. Y es en lo que está puesta toda tu Atención.

No necesitas ser mejor de lo que eres. Lo que necesitas es Amor (de ti hacia ti).

SÉ FELIZ A TU MANERA

No puedes ser feliz siguiendo los pasos de otra persona. Tú eres único, irrepetible. Nadie es como tú, por mucho que se parezca a ti. Las respuestas que buscas es necesario que las respondan tus latidos, no los de los demás. Por mucho que te amen. Por mucho más sabios que tú que sean. Por mucho que te quieran cuidar.

Sé feliz a tu manera. Con tu olor. Con tu sabor. Con tu particularidad. Da igual que no sea la forma habitual. La que sigue la mayoría de la gente. Tú no eres el rebaño a seguir. Eres el que decide lo que quieres y no quieres vivir, dentro de lo que (aparentemente) puedes controlar. Di SÍ, aunque el resto del Universo diga que NO, si eso es lo que te hace disfrutar. Di NO, aunque el resto del Universo diga que SÍ, si eso no te hace vibrar.

Y, quizás, el SÍ, es un SÍ a no hacer nada. A quedarte en casa sentada en el sofá viendo series, documentales o fútbol. Es un SÍ a tu calma, a tu tranquilidad, a escucharte, a pasar tiempo contigo, a ESTAR para ti.

No seas lo que el mundo espera de ti. No seas lo que tu familia espera de ti. No seas lo que tus amistadas esperan de ti. No seas lo que tu pareja espera de ti. No seas lo que tu idea de ti espera de ti. Sé AHORA, en cada momento, lo que quieras. Lo que te nace del Corazón. Un Corazón donde la razón no está ausente. Donde la emoción no es lo único que le habita. Un Corazón que tiene una Voz muy íntima, muy familiar, muy liberadora, muy de "paz interior".

A veces, puede surgir conflicto porque hay dos voces y cada una de ellas tira hacia un lado. Y es difícil elegir porque ninguna es 100% perfección. ¿Pero quién dice que tenga que serlo?

¿Sabes? La Vida no es la perfección que nos gustaría. No va a ser siempre el sentimiento de alegría y felicidad que nos han contado que podemos alcanzar "para siempre y en todo instante". Va a haber momentos dolorosos, duros, donde lo pasaremos mal. Y eso no significa que hemos fracasado en "nuestra felicidad". Significa que la Vida funciona así. En la polaridad entre el placer y el dolor. CREER que podemos sentir siempre placer es una utopía. Es una falsa creencia. Es una ilusión. No es la Realidad. Y esa creencia es el caldo de cultivo perfecto para acabar

frustrados y para añadirle sufrimiento a un dolor que es natural. Y que tal como viene, se va (aunque en ocasiones no lo parezca).

Olvídate de lo políticamente correcto. De lo socialmente correcto. De lo culturalmente correcto. De lo espiritualmente correcto. Nada de "lo externamente correcto" te llevará a sentirte en paz contigo mismo. Sólo tus correctos e incorrectos lo harán. Pero no te olvides de cuestionarlos. De descubrir si son tuyos o son heredados de los demás.

¿Qué quieres TÚ en este momento? Pregúntatelo en cada AHORA porque cada AHORA es nuevo. Porque lo que hoy es un SÍ, mañana puede ser un NO.

Sé feliz a tu manera porque es la única manera en la que puedes ser feliz.