

HABITAR LO INHABITABLE

(Y LO INEVITABLE)



Emma Vázquez

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2025

ÍNDICE

- NO SOY FELIZ
- ¿SÉ LO QUE ESTOY BUSCANDO?
- NADIE ESTÁ HERIDO
- ESTAR CON LO QUE HAY
- NUESTRA MARAVILLOSA FRAGILIDAD
- CAMINO DE DESPEDIDAS
- ¿SE PUEDE SABER LA VERDAD?
- HABITAR LO INHABITABLE

NO SOY FELIZ

“No soy feliz”. Éste es el principio. Dejar de correr, de escapar, de anesthesiarse, de huir. Y parar. Y escucharse. Y sentirse. Y ser radicalmente honesto con uno mismo. Y QUERER no seguir ahí.

Así es cómo empieza un camino de despedidas donde iremos diciendo adiós, soltando, dejando atrás, todo aquello que nos aleja de nuestra Plenitud. De nuestra Paz. Donde todo lo que hemos enterrado, negado, disfrazado, rechazado, llevado a la sombra..., irá saliendo a la Luz. De manera natural. Sin necesidad de forzarlo ni de buscarlo ni de alcanzarlo. Sin necesidad de saber cómo hacerlo. Porque es la Vida la que se encargará de ello. De ponerte en situaciones que activen en ti lo que ha sido ocultado en el inconsciente para hacerlo consciente y que puedas Verlo. Y, al Verlo, abrirte a la posibilidad de comprenderlo, abrazarlo, amarlo. Que es lo que en su momento no fue hecho.

TODA tu Vida es un escenario PERFECTO para que te des cuenta a modo de “espejo” de qué partes de ti no están siendo amadas (no rechazadas, no juzgadas).

Todas las personas con las que te cruzas, todas las experiencias que tienes, por muy desagradables y dolorosas que te resulten, son las que necesitas para Despertar. Siendo Despertar la toma de consciencia de qué es el Amor

Incondicional. Y de qué/quién eres. Que vienen a SER... lo mismo.

Pero esto es algo que tendrás que descubrir tú. Porque las palabras, las frases bonitas, los slogans no sirven de nada. Sólo se puede Saber lo que se experimenta por uno mismo. Lo otro es mera intelectualidad. Y no es suficiente para hacer habitable lo inhabitable. Y lo inevitable... Para liberarse de lo que nos impide ser y sentirnos plenos, amados y libres. Que no son más que creencias. Que no es más que ignorancia. Nubes que tapan el Cielo. Olas que se creen separadas del Mar.

¿SÉ LO QUE ESTOY BUSCANDO?

Empezamos a buscar la felicidad, pero no nos preguntamos qué significa para nosotros ese concepto. No lo cuestionamos.

¿Es Felicidad estar siempre contento? ¿Es una constante alegría y diversión? ¿Es eliminar de manera permanente toda emoción que me resulta incómoda? ¿Es una calma inalterable por nada ni por nadie? ¿Es convertirte en un santo? ¿Es no sentir dolor nunca más? ¿Es no volver a enfermarse? ¿Es dejar de sufrir?

¿Qué es sufrir? ¿Qué es estar en paz? ¿Qué es la libertad?

¿Qué queremos decir cuando sentimos que no somos felices? ¿Qué significa *ser feliz* para nosotros? ¿Qué creemos que nos falta o nos sobra? ¿Sé lo que en realidad estoy buscando...?

“Antes de” es imprescindible tener claridad primero no con lo que queremos sino con lo que NO queremos. Porque quizás lo que queremos no sabemos exactamente qué es. Pero sí podemos tener la certeza de que lo que AHORA siento, no tiene aroma a Hogar.

Lo que buscamos puede que no sea más que una llamada a un destino que simplemente tiene el cometido no de ser alcanzado, sino caminado. Puede que la Vida no sea más

que una investigación de lo que hemos llamado Felicidad, pero que podría ser llamaba también Amor Incondicional.

¿De qué se trata esto de ser feliz? ¿Qué es el Amor Incondicional? ¿Qué NO es...?

Nos juzgamos, culpamos y castigamos por no habitar ya y siempre en ese destino, pero ¿y si nuestro anhelo es la zanahoria que la Vida ha puesto en nuestro Corazón para que iniciemos ese proceso de (auto)conocimiento? ¿Y si tan sólo se nos pide transitar esa investigación? ¿Y si lo importante no es llegar sino “caminar hacia” porque es en el (des)aprendizaje de ese camino donde encontramos la sabiduría y “casa”? ¿Y si el “lograr” fuese irrelevante? ¿Y si no es cuestión de acumular, de adquirir, de añadir, sino de soltar, de desprenderse, de vaciar...?

Yo he sido una gran necesitada de alcanzar la Iluminación sin tener ni idea de lo que ésta significaba. Y a medida que he ido recorriendo el “camino hacia”, la ansiedad y la prisa por llegar a esa meta se ha ido disipando. Y es lo que YA había, lo que YA era, lo que YA sentía, lo que YA tenía, lo que ha ido cogiendo brillantez. El foco hacia el destino ha ido siendo remplazado por el foco hacia el camino. Hacia el SIENDO más que hacia el SER.

Un cambio de Mirada del Futuro al Presente. De lo que no soy a lo que Soy. De la Ilusión a la Realidad. Del Allí al Aquí.

Quizás no se trata de *escribir un libro*, sino de lo que descubro MIENTRAS lo escribo.

Quizás no se trata de encontrar respuestas, sino de habitar preguntas.

Quizás no se trata de eliminar la dualidad, sino de convivir pacíficamente con ella. Y en ella.

(¿Qué significa pacíficamente...?)

Quizás no se trata de mejorar(te), sino de Amar lo que hay.

NADIE ESTÁ HERIDO

Y en ese caminar la Vida hacia “no sabemos dónde”, nos olvidamos de LO QUE ES. De LO QUE HAY. Tenemos una imagen de nosotros mismos con partes que rechazamos y queremos reemplazarlas por otras que CREEMOS que son mejores. Que nos han dicho que, de esa otra forma, que, con esa otra forma, nos sentiremos más llenos, felices, libres, amados y en paz.

Y desde esa creencia que surge de una serie de pensamientos tipo “me tengo que arreglar”, “no soy digna de ser amada”, “no valgo”, “no soy suficiente”, creamos nuestro anhelo de iluminación y nuestra manera de andar.

Desde un lugar de sufrimiento, de ausencia de amor y de miedo pretendemos llegar a amarnos y a sentir paz. Lo cual es imposible porque o te amas AHORA, en este instante, o no te puedes amar ya que ese mañana *iluminado* no existe más que en nuestro imaginar. Lo cual es muy perfecto, pero muy poco real.

En lugar de cuestionarnos esos pensamientos, esas creencias que habitan en nuestro inconsciente y que con las relaciones (de cualquier tipo) salen a la luz, las damos por absoluta verdad. Por eso, sentimos tanto vacío y soledad. No porque haya nada malo en nosotras sino porque esas creencias que son FALSAS nos hacen sentir así.

¿Qué imagen tienes de ti? ¿En qué la basas? ¿Con quién/qué te estás comparando para sentirte como te sientes?

Nos decimos a nosotras mismas que estamos llenas de heridas, pero ¿alguna vez nos hemos cuestionado qué es ese concepto de Herida?

Cuando dices que tienes una herida, ¿a qué te refieres? ¿Dónde está AHORA? ¿Es verdad o es una IDEA falsa que nos hemos creado y creído?

Cuando me puse a indagar en ello, no encontré ninguna herida en mí. Si tenía esas heridas que creía tener y con las que tatué mi piel, ¿por qué no me sentía siempre mal? ¿Por qué mi felicidad, paz, plenitud, alegría, iba y venía? ¿Qué era lo que sucedía para que se produjera ese vaivén?

Observé que cada vez que sentía ese vacío, esa soledad, esa necesidad de escapar(me), de arreglarme, de iluminarme, había una serie de pensamientos *detrás* que los provocaban. Y que cuando PARABA y era consciente de ellos, las “heridas” desaparecían. Ese sentirme de esa manera se evaporaba. Y las acciones que había tomado para conseguir ese otro lugar que no era en el que AHORA estaba, hacia esa otra imagen de mí que no era la que AHORA era, hacia esa otra forma que no era la que AHORA tenía, dejaban de tener sentido y se soltaban.

Esto me hizo Comprender que eran esas creencias, esos pensamientos a los que me aferraba, con los que me identificaba y creaba la imagen que tenía de mí, los que me

alejaban de mi estado natural de “ya soy y estoy donde tengo que ser y estar” (que es el mismo para todos).

Observé también la cantidad de juicios que había en esa imagen. Juicios que me activaban el miedo y la culpa. Que me contraían. Que me dolían. Que me hacían sufrir.

¿Significa eso que las Heridas no existen en realidad? ¿Que nos sentimos como nos sentimos sencillamente porque nos identificamos con una serie de pensamientos que nada tienen que ver con nosotros?

Podemos haber tenido experiencias e infancias traumáticas. Que no supimos “gestionar” en su momento de manera consciente, sana y amorosa. Y que fue esa inadecuada forma de interpretarlas la que se quedó grabada en nuestro inconsciente.

Puede que no nos hayan acompañado emocionalmente lo mejor posible cuando éramos niños. Que nos hayamos sentido abandonados, inseguros, maltratados, solos. Y que eso haya ido creando esa imagen con la que nos identificamos. Y que, como consecuencia, cada vez que alguien nos “abandona”, nos rechaza, nos dice que NO, se nos activan esos pensamientos/creencias. Esas interpretaciones erróneas. Y esos juicios, condenas y castigos hacia nosotros mismos.

Pero ¿qué es esa imagen a la que tanto nos apegamos y que tanto nos hace sufrir? ¿Qué tiene que ver con lo que somos en Realidad? ¿Es esa imagen, con todas las etiquetas que le cuelgo referentes a “mí”, LO que soy? Si no soy la imagen que creo que soy, ¿qué/quién Soy...?

No tenemos ninguna herida permanente en nuestra piel con la que tengamos que lidiar el resto de la vida sí o sí. ¡No es verdad! ¡No te lo creas! En el momento en el que te cuestionas tus creencias, en el momento en el que te cuestionas tu imagen y VES que es falsa, ésta se cae por su propio peso. Y, aunque puede haber una inercia automática a que vuelva a surgir, con cada DARSE CUENTA, ese hábito mental (porque no es más que un hábito) va perdiendo fuerza y desapareciendo. Porque dejas de ponerle leña a ese fuego. Porque ya no lo alimentas, le pones tu foco ni le prestas atención. Porque ya no te lo CREES. Porque has cortado la raíz. Una raíz que se corta una y otra vez.

Y todas las emociones, sensaciones de vacío y soledad que las acompañan, se cortan también.

Y si en algún momento surgen, SABES de dónde provienen. Y en lugar de dedicarte a rechazarlas y juzgarlas, te dedicas a ESTAR con ellas.

Te dedicas a acompañarte, a cuidarte, a abrazarte, a amarte. Que es lo que no hicieron contigo. Que es lo tampoco has estado haciendo tú en tu adultez.

ESTAR CON LO QUE HAY

Nos enseñan a huir, pero no a quedarnos. Nos enseñan a “conseguir”, pero no a Amar lo que hay. Porque no sabemos lo que es el Amor. Porque no sabemos lo que significa Amar. Porque lo hemos confundido con necesitar, con depender, con celos, con egoísmo, con vanidad, con poseer. Porque le hemos cortado las alas. Y en su lugar, hemos cosido condiciones y exclusividad. Quedándonos atrapados en una prisión que no vemos porque la hemos pintado nosotros mismos de “deberías” y de “tendrías”. Aniquilando de un plumazo una Libertad que pretendemos lograr esposados a unas creencias que ignoramos que nos están impidiendo volar y amar(nos).

Buscamos métodos, técnicas, herramientas, para aprender a sentir. Para aprender a vivir. Pero la Vida no es algo que se aprende sino algo que se ¡vive! Es un ESTAR en contacto con Ella (que es contigo) por primera vez. Porque, aunque no nos lo parezca, siempre es la primera vez que experimentamos lo que experimentamos. Por muchos “antes” que hayamos experimentado. Porque estamos en constante cambio. Porque el cambio es la única constante. Porque lo que soy AHORA no lo he sido nunca. Lo que significa que no puedo sentir(me) de igual manera que ayer. Queremos milagros, pócimas mágicas, estados extáticos de conciencia que nos lleven a dejar de sentir las emociones

que sentimos. Porque, al final, si vas tirando del hilo, es a lo que le tememos. A cuando la Vida se nos presenta (de Presente) con una intensidad que nos rompe los esquemas, que nos tambalea las certezas y que nos explota los “yo ya sé”.

Y hay momentos en los que parece que “no lo voy a soportar”. Que nuestro cuerpo no va a ser capaz de HABITAR tanta pena, tanto dolor, tanta furia, tanta rabia, tanta culpa, tanta ansiedad, tanta frustración. Pero resulta que ¡ya lo está *soportando*! ¡Ya estás sintiendo aquello que CREES que vas a ser incapaz de sentir! Lo que sucede es que sufrir no es agradable. Y la inercia del ser humano es hacer lo posible para “volver a casa”. A un estado de serenidad, de amor, de libertad y de paz.

Y es en este camino de investigación donde recorreremos diferentes senderos para llegar a donde YA estamos, pero no percibimos. Es una prueba de ensayo-error en la que vamos desechando aquello que no nos sirve. Aquello que ayer nos podía ayudar, pero que HOY ya no.

Un camino en el que vamos (re)conociendo cada paso un poquito más el significado del verbo Amar. Y del Amor.

Un amar que no es un hacer sino un Siendo. No es algo que puedas practicar. Es lo que somos. Es nuestra energía esencial. Pero está oculta bajo capas y capas de creencias que nos hacen sentir otras cosas con las que nos podemos identificar. Una Energía que ya somos y que percibimos en muchas situaciones de nuestra cotidianidad, pero que la pasamos por alto. En la belleza de un amanecer, en una

mirada hacia la persona que amas, ante una obra de arte que te encandila, en un acto de compasión o sin nada externo que lo active.

Es como una Luz que se enciende dentro de ti e ilumina cada célula de tu cuerpo. Como si tuvieras faros en los ojos y se te estremeciera el Corazón sintiendo la maravilla de ESTAR vivo. Sintiendo su Perfección.

No puedes alcanzar el amor ni aprender a amar porque el amor no es alcanzable ni el amar es una lección. Pero sí podemos descubrir qué es lo que nos impide SER ese Amor que somos. Qué nubes están tapando su Cielo. Qué creencias nos están llevando a sufrir la Vida, en lugar de a disfrutarla y de amarla.

¿Cómo me acompaño a mí misma cuando estoy en una tormenta, cuando me tropiezo, cuando me caigo, cuando me siento perdida? ¿Cómo me hablo? ¿Cómo me trato?

Vivimos como si estuviésemos metidos en un zapato apretado. Resistiéndonos a la Realidad (lo que hay) Luchando contra ella. Que es lo mismo que decir contra nosotros. Pretendiendo conseguir estar en paz mediante un esfuerzo que nos acaba agotando. Como si chillando pudiésemos encontrar el silencio que tanto anhelamos.

¡Escapamos de la Vida! De lo que AHORA estamos sintiendo. Nos inventamos prácticas para dejar de sentir lo que sentimos. Y las bañamos de consciencia, de autocuidado y de espiritualidad. Pero no nos damos cuenta de que debajo de todas ellas, de que su raíz, es el miedo. Y que el miedo es una de esas creencias, es una de esas

nubes, que tapan aquello que queremos alcanzar. Que avivan aquello de lo que queremos escapar.

¿Qué haces cuando la emoción es muy intensa? ¡Míralo! ¡Investígate! ¡Obsérvate! Sé humilde. Sé honesta con el “desde dónde” estás haciendo lo que haces. ¿Desde dónde practicas? ¿Desde dónde meditas...? ¿Para qué haces lo que haces?

Cuando PARAS y te escuchas, lo VES claro. Es muy evidente. Es muy obvio ese intentar controlar.

Nadie quiere sentirse mal (sea la emoción que sea). Y es muy humano intentar volver a lo que llamamos Centro. A nuestra paz. Pero ¿y si no se trata de hacer sino de dejar de hacer? ¿Y si se trata únicamente de ESTAR CON LO QUE HAY? ¿De quedarse contigo cuando las cosas (estados emocionales desagradables) no son como tú quieres que sean? ¿Y si eso es lo que significa amar(se)?

PRESENCIA. Cuando todo se derrumba, cuando sentimos que el equilibrio se desequilibra, la respuesta siempre es Presencia. Una Presencia de nosotros hacia nosotros. Una Escucha de nosotros hacia nosotros. A la que no le damos casi importancia. Porque como no es una práctica, una técnica, un algo que “hacer”, sino todo lo contrario, la metemos en el cajón del olvido y de la insuficiencia.

Estamos tan acostumbrados a esforzarnos por vivir que dejamos de valorar lo sencillo. Dejamos de conectar con la intuición. Con lo que te dice el cuerpo, no con lo que he leído en los libros y con la teoría. Con lo que nace Aquí y Ahora de forma natural.

Estamos tan acostumbrados a correr que el caminar nos resulta demasiado *lento*. Demasiado poco.

Por eso, cuando alguien te dice *“simplemente, QUÉDATE CONTIGO. No huyas de lo que sientes. No le arranques los latidos a esa intensidad. No le cortes las alas. ¡Siéntela! Permite que Sea como Es”*, nuestra respuesta es: *“¿sólo eso?, ¿y qué más hago?”*.

Siempre estamos buscando algo externo a nosotros, un gurú, una técnica, un “lo que sea”, que nos salve de la Vida. Porque esa intensidad no es más que pura Vida. Y queremos hacerla desaparecer.

¡No sabemos Sentir(nos)! ¡No sabemos ESTAR con lo desagradable, con el dolor, con la incomodidad! Y no sabemos porque siempre hemos escapado de ella. Porque es lo que nos enseñan. Y porque esa enseñanza lo que nos lleva es a NO CONFIAR en nosotros. A sentir que no podemos. Que no estamos preparados.

Y ¡sí podemos! Sí podemos sentir cualquier tipo de emoción, de cualquier intensidad. Sí podemos ESTAR presentes ante la cara menos agradable de la Vida. Sí podemos estar en paz en medio de una tormenta. Sí podemos SER Loto en medio del fango...

Escapamos porque no confiamos en nosotros mismos. Y al escapar nos estamos invalidando. Y SEPARANDO. Nos estamos diciendo que eso que sentimos no deberíamos sentirlo. Que estamos siendo un error. Que somos algo a arreglar.

Ninguna emoción puede superarnos. Es una falsa creencia. Es una falsa percepción.

¿Cómo va a superarnos una emoción si nosotros somos el contenedor de ella? Es como si el Océano creyese que no puede soportar un tsunami.

¿Qué hacer cuando no sabes qué hacer? Presencia. Siempre Presencia. Porque Presencia es Unidad. Porque Presencia es Amor. Porque Presencia es Amar. Porque el Amor no se hace... El Amor se Es. Y ahí es donde HABITA nuestro verdadero Hogar.

NUESTRA MARAVILLOSA FRAGILIDAD

Está bien no ser perfectos. Está bien no cumplir con las expectativas de los demás. Ni con las nuestras. El Amor, el Amar, no se trata de “llegar a ser” alguien con ciertas características que han dicho, que me he creído, que debo tener para “llegar a ser alguien”. Somos Seres Humanos aprendiendo a ser Seres Humanos. Aprendiendo a amar(nos). Y en ese aprendizaje vamos a hacer, a reaccionar, de maneras poco amorosas. Poco maduras. Poco asertivas. Poco compasivas. Y no porque seamos un error de imprenta, sino simplemente porque no sabemos hacerlo mejor. Igual que un bebé al nacer no saber hablar ni leer ni escribir ni correr.

Asumir que “no sabemos”, Comprender que somos eternos aprendices de la Vida, nos lleva a dejar nuestros juicios a un lado. Porque nos juzgamos, a nosotros mismos y a los demás, por no comportarnos según el IDEAL de perfección que tenemos. Según los “deberías” con que nos han condicionado y que vamos vomitando allá por donde pasamos.

Si esa comparación no existe, si nos vemos como seres que están viviendo una aventura donde lo correcto y lo incorrecto no es una obligación sino una investigación, entonces nuestro camino se vuelve más liviano. Sin la carga de la

autoexigencia. Sin la mochila de la inflexibilidad y de la rigidez.

Lo de comportarse siempre de la manera adecuada, reaccionar siempre “bien”, transmitir siempre seguridad, calma y serenidad, no enfadarse nunca, no entrar en el juego del ego nunca, no sentirnos rechazados, heridos, solos, y estar siempre sonriendo y agradeciendo, es muy soñado, pero muy poco realista. Porque los *siempre* y los *nuncas* no existen. Porque el tiempo es siempre... AHORA. Este instante. ¿Mañana? ¡Yo qué sé cómo voy a actuar! ¡Yo qué sé cómo me voy a sentir!

Todo nuestro conocimiento, sabiduría, puede irse a tomar viento en un segundo. Sin que puedas controlarlo. Y está bien también que sea así.

Nuestras imperfecciones nos hacen humanos. Sólo una máquina puede actuar siempre del mismo modo. Sólo una máquina puede programarse para ser así o asá. Y nosotros no somos máquinas. Tenemos nuestras luces y nuestras sombras. Nuestra fortaleza y nuestra fragilidad. Y ambas son igual de maravillosas. Porque conForman nuestra TOTALIDAD.

Amar sólo la parte bonita, agradable, cómoda, “correcta”, nos separa. Nos duele. Porque la otra cara de la moneda también somos nosotros. Y es la que necesita más amor porque es la que menos es amada. Y en lugar de abrazarla, la rechazamos. La condenamos al exilio. La metemos debajo de la alfombra para que nadie la vea. Para que nosotros no nos demos cuenta de ella. Pero sigue latiendo en nuestro

Corazón. Y hasta que no miremos a la “oscuridad” igual que miramos a la “luz” seguiremos sintiendo esa desconexión. Ese me falta algo. Esa sensación de vacío y de soledad que provienen de estar abandonándonos inconsciente e ignorantemente a nosotros mismos.

Y no se trata de *“como está bien reaccionar de cualquier modo no me voy a responsabilizar de ello”*. No se trata de usar el amor y el amar como excusa para justificar un error que hemos cometido. Se trata de no fustigarnos por ello y de usarlo para aprender, para conocernos, para mirarnos, para Vernos. Y es en ese Ver directo y radical, de manera honesta y humilde, donde la transformación se produce por sí misma. Porque nadie quiere hacerse daño ni dañar a otros. Porque nuestra humanidad nos lleva, nos llama, a hacer el bien y no el mal.

Tener una imagen de lo que te gustaría llegar a ser no significa que reniegues, rechaces, la que AHORA eres. Todo depende del lugar DESDE donde te miras. Si es desde el amor o desde el odio. Desde la Comprensión o desde la ignorancia.

Si en el Camino no hay amor, en el destino no podrá haberlo tampoco. Es como pretender tener salud mañana si hoy lo que te das de comer es “enfermedad”.

Y ese amarse es también un aprendizaje, una alquimia que tiene que producirse en nuestra energía, en nuestros hábitos mentales. Lo de llevo toda la vida tratándome mal y ahora como he leído que tengo que darme amor voy a hacerlo ya y a todas horas, no funciona. Porque hay un hábito

adquirido, un condicionamiento, que necesita de un tiempo para que se deshábítue y descondicione.

Amarse se hace al instante cuando te das cuenta de que te estás “no amando”, pero su integración es gradual por esa inercia automática que no podemos evitar.

Podemos tener experiencias puntuales de Amor Incondicional, de Iluminación, de Perfección absoluta, de Éxtasis, de Unidad, pero no son más que experiencias temporales. Una vez pasan, volvemos a nuestro estado habitual. Con nuestros miedos, inseguridades, reacciones, deseos, apegos, necesidades, ansiedades y anhelos.

Queremos una herramienta que nos evite pasar por ese afrontar nuestras sombras. Que nos evite tener que tomar decisiones que nos incomodan. Pero es en esas decisiones, en esa valentía, en ese traspasar nuestros miedos, en ese sentirlos en nuestro cuerpo, lo que provoca el “clic” interno.

En todos los saltos al vacío que he tenido que realizar a lo largo de mi vida (que han sido y siguen siendo muchos), en todo lo que he tenido que dejar atrás, que decir adiós, que despedirme, que decir que “por aquí ya no”, he sido yo la que he dado el primer paso. Sin saber qué iba a suceder luego. Sin tener un colchón debajo. Sin una seguridad en la mano. Y ha sido DESPUÉS de ACTUAR yo cuando la Vida me ha facilitado todo lo que necesitaba.

Ese actuar es en el que la mayoría se quedan bloqueados. Porque es en esos instantes cuando el miedo nos acribilla con mil y una estrategias, excusas, emociones, pensamientos, creencias, para que nos quedemos donde

estamos. Pero cuando ya has SENTIDO que donde estás ya no es tu sitio, lo difícil para mí es quedarme aferrada al pasado. Porque el dolor interno que sientes no puede no ser escuchado. Y cuanto más lo alargas, más te asfixia, te ensordece y te ahoga.

Suele pasar que cuando el sufrimiento es superior a ese miedo, tomamos la decisión. Pero no hace falta llegar a tocar fondo. No hace falta pasarse años sufriendo, aguantando, enfermando, para cambiar de rumbo.

Cuanto más saltos realizas, menos tiempo de espera hay. Porque el miedo ya no te puede tanto. Porque aprendes a sostenerlo. A abrazarlo. A no temerlo. Y te vas con él de la mano, en lugar de esperar a que éste se vaya de la tuya.

(Muchas personas se mueren esperando...)

Queremos quitarnos todos los miedos “antes de”, ser perfectos “antes de”, pero la cuestión no es desprenderse de TODO lo que nos hace imperfectos, sino de HABITAR con ello de la mejor manera posible. Y la mejor manera posible es la manera en la que YA lo estás haciendo. En la que YA estás Siendo.

Nuestra fragilidad es hermosa porque nos hermana. Nos iguala. Porque, al final, todos tropezamos con las mismas piedras. Tenemos los mismos anhelos. Los mismos duelos. Y las mismas penas. Y tomar la apariencia de alguien que ni siente ni padece, que no se equivoca nunca, que no se enfada nunca, que no la caga nunca, te aleja de la Humanidad que eres. No permite que conectes con el otro (ni contigo mismo) porque no estás siendo auténtico. No

estás siendo Real. Estás siendo sólo un disfraz. Y para amarte necesitas estar *desnuda*. Porque si no, ¿qué vas a amar? ¿Lo que no eres...?

Y repito que esto no podemos cogerlo como excusa para victimizarnos ni para todo lo contrario. Porque desde ahí, desde el “*ya soy perfecto tal y como soy*” que no se comprende de manera profunda, lo único que se logra es mantenerse estancado en tu propia ignorancia. Y es perfecto también así, pero no es el camino hacia la felicidad, plenitud, paz y amor incondicional que algunos queremos SER. Que algunos queremos seguir.

La misma Vida es la herramienta más poderosa que tenemos para Vernos. Para poder SER CONSCIENTES de dónde no nos estamos amando y poder así darnos la vuelta. Es todo como un juego donde estamos buscando la magia lejos, muy lejos, de nuestra vida, de nuestras relaciones, sin darnos cuenta de que nuestras relaciones, nuestra vida, es nuestra Maestra y nuestra Escuela. No nos damos cuenta de que por mucho que escapemos, nuestras sombras vienen con nosotros. Y que la Vida nos las va a reflejar estemos con quien estemos. Y vayamos a donde vayamos.

No vamos a poder evitar sentirnos vulnerables. Ni frágiles. Porque la Vida es un Camino constante de despedidas. Y es maravilloso que así sea. Porque con cada Adiós, hay un Hola. Y con cada final, un Principio que transitar.

CAMINO DE DESPEDIDAS

No tenemos nada. Ni a nadie. No somos nadie. Ni nada. Pretendemos llenar lo Invisible de visibilidad. Y el Silencio de ruido. Pero la Vida es un movimiento constante. Lo que significa que no puedes “ser” algo o alguien porque ese algo o alguien que quieres ser es algo o alguien estático, fijo.

Nuestras creencias, nuestras ideas, nuestro conocimiento, nuestras etiquetas nos mantienen rígidos. Cortan nuestras alas. Nuestra Libertad. Porque por muy divinas, espirituales, inteligentes y conscientes que sean, están bañadas de inflexibilidad. Están atadas al pasado en el que fueron creadas. Y creídas. Y la Vida siempre es Aquí y Ahora. Un Aquí y Ahora que tal como viene, se va.

¿Alguna vez has visto a una nube permanecer eternamente en el Cielo? No es posible. Porque todo el “contenido” de la Vida, de la Realidad, es impermanente. Nada ni nadie es igual al segundo anterior, aunque así lo aparente.

El Cielo es lo que siempre ES. Pero ¿qué es ese Cielo? ¿Qué es esa Nada, ese Vacío, ese Silencio, ese Absoluto, ese Dios que tanto es nombrado?

Para mí, es la Totalidad. Es la no-forma que contiene la forma. La no-dualidad que contiene la dualidad. El Mar que contiene las olas. La Paz que contiene el caos. El Amor que contiene el no-amor. La Paz que contiene el caos.

Es como si la Nada tuviese el potencial de manifestarse como Todo y es Ella misma la que lo crea. Como cuando sueñas. Los sueños están contenidos en el soñador, que es el creador de los sueños, pero que no es el sueño en sí.

Llamamos despedidas a aquello que llega a un APARENTE fin. A algo que aparentemente termina. Y digo aparente porque en realidad sólo se transforma en otra cosa. Otra cosa que tampoco es estática, que está en constante movimiento. Un movimiento que la muerte (del tipo que sea) también es.

Las pérdidas, las despedidas, nos duelen porque en nuestra mente tenemos la creencia de que eso que perdemos, eso que acaba, “tendría que” haber durado para siempre. Porque no COMPRENDEMOS de manera profunda, integrada, que todo está yendo y viniendo. Como las nubes en el Cielo. Como las olas en el Mar. Y cuanto más aferrados, apegados, necesitados... estemos de esa cosa, creencia, idea, persona..., más dolor y sufrimiento habrá.

No es lo mismo que te diga adiós alguien con quien no tienes mucho vínculo que alguien con quien estás profundamente conectado. La intensidad del dolor (si es que lo hay) es muy diferente. Y ese dolor es muy humano. Muy natural. Y muy necesario. Pero hay un dolor que añadimos que se convierte en sufrimiento cuando rechazamos la Realidad. Lo que está sucediendo. Cuando nos negamos a que alguien nos diga que NO. O a tener nosotros que decir Adiós porque donde estamos ya no lo sentimos como nuestra casa. Ya no somos felices allí. Y eso nos produce insatisfacción.

Ese sufrimiento evitable tiene que ver con tu Comprensión de la Vida. De cómo funciona(s). De lo que te conoces.

Porque esa Vida que es Vacío, pero a la vez, está llena de contenido, es LO que tú eres. Funcionas de la misma manera. Y tu autoexigencia, tu autoritarismo, tu inflexibilidad, tu dureza, tu hermetismo, tu estancamiento, tu impermeabilidad no son coherentes con los de la Vida que Eres. Y son muy fáciles de detectar.

Cada vez que el juicio, la separación, la rudeza, la exigencia, el control... surgen en mí, mi cuerpo se contrae. Es como si se me agarrotara el Corazón. Y cuanto más te Escuchas, más sensible te vuelves a las señales del cuerpo. Porque es el cuerpo, con sus sensaciones, el que nos indica que “por aquí sí” o “por aquí no”. Es nuestra brújula. Nuestro gurú. Nuestro Dios.

La Vida es Neutra. No existe en Ella el concepto de correcto y de incorrecto. De bien y de mal. No es dual. Y eso no significa que cada uno de nosotros no tenga preferencias. Que no haya cosas, personas, lugares, alimentos, frecuencias, vibraciones, que nos sienten bien o mal. Pero una cosa es elegir lo que te vaya mejor a ti y otra muy distinta (y en la que nos confundimos y caemos) es juzgar aquello a lo que tú no eres afín (incluidas las personas). Aquello que tú no sigues. Que no crees. Que no es consonante a ti.

Es en ese juicio donde habita la contracción, la dualidad, la arrogancia, la ausencia de paz, de amor y de libertad.

Convivimos con muchas dimensiones. Con muchos niveles de consciencia “dentro” de UNA única Consciencia que los

abarca todos. Y cada persona está en un punto distinto. Y necesita aprender cosas distintas. Y se alimenta (en todos los aspectos) de lo que es acorde a su frecuencia. A su vibración. Al “curso” en el que está.

Por eso, juzgar a los demás (y a nosotros mismos) por no saber más de lo que saben, por no Comprender más de lo que comprenden, por no actuar mejor de lo que actúan, es como pedirle peras al olmo. Es como juzgar a un ciego por no poder ver.

Hay muchas realidades en la misma Realidad. Todas latiendo a la vez y en el mismo lugar. Y todas necesarias para cada nivel de Consciencia.

Lo de pretender que una realidad menos Consciente se vuelva Iluminada de un día para otro es un absurdo. El mismo absurdo que es que tú pretendas Comprender lo que Ahora no puedes Comprender porque no has pasado por las experiencias, aprendizajes, necesarios para ello.

Nos enfadamos con las personas que son menos conscientes (incluidos nosotros mismos) porque no son más conscientes (en general o en un momento puntual) sin darnos cuenta de que no pueden ser más conscientes de lo que son. Igual que nosotros tampoco podemos serlo.

Si estás juzgando a otro (o a ti) por no actuar como crees que debería actuar, por no tener tu nivel de Consciencia, es que no has Comprendido nada y que, quizás, no tengas tanta consciencia como crees. Al menos, en ese instante.

A mí me ha pasado (y sigue pasando) porque cuando entras en contacto con otras personas hay una transmisión energética. Y si el otro tiene una vibración baja, negativa, te va a afectar sin que puedas evitarlo. Y esa afectación puede generarte una serie de emociones, de pensamientos, de creencias, de juicios, de reacciones, que no son las habituales en ti, pero que, por empatía, por interconexión, por “neuronas espejo”, las sientes como si fueran tuyas. Y, evidentemente, no es agradable. Porque cuanto más en paz estás, más sientes la no-paz en ti cuando aparece. Y más incómodo es.

Es como pasar de estar en silencio absoluto a meterte dentro de un concierto de heavy-metal. La diferencia entre un estado y el otro se hará muy evidente y seguramente te estresará mucho más que alguien que no habita habitualmente en ese estado. Porque a lo que tú estás acostumbrada (la mayor parte del tiempo) es a la serenidad, al silencio, a la calma, a la paz y el otro, a todo lo contrario. Lo cual, repito, NO es juzgable.

Cuando alguien padece de dolor crónico, no puede distinguir una molestia muy leve. Pero quien no está habituado a él, la percibirá enseguida.

La Vida es una constante Muerte. Es un morir antes de morir. De todo lo que creemos saber. De todo lo que creemos ser.

Es un decir Adiós a los miedos (desde la comprensión, la compasión y el amor) instante a instante para darle la bienvenida a la Totalidad de la Vida. Que incluye también el miedo...

Es abrirnos a que todas nuestras verdades de hoy se vengán abajo mañana.

A que todas las relaciones que tenemos, de cualquier tipo, puedan llegar a su fin en cualquier momento.

Porque si nos empeñamos en que las “cosas son como yo digo que son y quiero que sean”, lo único que logramos (aparte de sufrir) es volvernos ciegos al paisaje. Porque en lugar de Ver lo Real, veremos lo que pensamos sobre lo Real. Y esos pensamientos están llenos de condicionamientos, de programaciones, de falsedad. Por muy “míos” que sean.

Nos cuesta despedirnos porque nos cuesta HABITAR la incertidumbre. Porque nos han enseñado a ir sobre seguro. A tener una estabilidad. A mantener un equilibrio. Pero resulta que la Vida si algo no tiene es seguridad, estabilidad y equilibrio. Y con esas ansias de mantenernos firmes en un Centro tan fijo, tan poco maleable, volvemos a ponernos en contra de la Vida. A ser incoherentes, de nuevo, con Ella. Con nosotros.

No sufrimos por las despedidas. Sufrimos porque no sabemos decir Adiós. Porque esa ignorancia desencadena una serie de emociones desagradables que son difíciles de sostener. No porque no seamos capaces de hacerlo sino porque no nos han enseñado a acompañar(nos), a sostener(nos), sino a “escapar de”.

Y cuando hablo de sufrir, no me refiero al dolor, a la tristeza NATURAL que implica un duelo. Hablo de rechazar LO QUE ES. De rechazar la Realidad tal y como se presenta (de

Presente). De decirle NO a lo que la Vida está diciendo SÍ.
De no aceptar, de no asumir, de no darle la bienvenida a lo
que no se puede cambiar. Por muy incómodo que esto sea.
Queremos alcanzar la Verdad para sentirnos seguros, pero
¿es la Verdad algo alcanzable?

¿SE PUEDE SABER LA VERDAD?

Los que tenemos una mente reflexiva, investigadora, curiosa, buscamos la verdad de aquello que llama a la puerta de nuestro interior. No nos conformamos con las ramas, ya que éstas no nos sirven para nada más que para distraernos un rato y para añadirlas a la lista de “éste no es el lugar”.

Hay un impulso dentro nuestro que nos empuja a descubrir qué significa esto de estar vivo. Las preguntas *¿quién soy?*, *¿para qué estoy aquí?* y *¿dónde se halla la Verdad?* están muy presentes en nuestro día a día. No es algo que podamos evitar. No es algo que podamos dejar de cuestionarnos. Forman parte de nuestra esencia. Laten en nuestro Corazón. Y es imposible no sólo no escucharlas, sino no hacer nada con ellas.

En mi inicio del Camino Espiritual (llamado también Vida...) me preguntaba para conseguir respuestas. La respuesta era lo importante. Lo relevante. Sentía que sin alcanzar la meta (la Verdad), el camino hacia ella no tendría sentido. Pero por mucho conocimiento que adquiría, parecía que siempre estaba en el principio. Todo me llevaba a “sólo sé que no sé nada”. Mi experiencia diaria ponía de manifiesto mi más absoluta ignorancia.

¿Cómo podía seguir tropezando con las mismas piedras con todo lo que llevo recorrido y habiéndolas ya digerido?

¿Cómo podía mi paz desaparecer en un instante y que nada me sirviera para recuperarla?

Mi anhelo era (y sigue siendo...) llegar a ese punto en el que los conflictos internos, las reacciones externas, hubiesen desaparecido. Ese punto en el que más allá de poder sentir según qué emociones, mi calma y serenidad se mantuvieran presentes. Ese punto en el que tu energía huele a Silencio y manifiesta Paz a donde quiera que va.

Tengo mucha más Comprensión que antes. Tengo una visión de la Vida, del Universo, de LO que soy, que pocas personas perciben. Me conozco. Me cuido. Me escucho. Me hago caso. Sé poner límites. Sé recibirlos. Hago lo que disfruto. Soy selectiva con quién me relaciono. No le tengo miedo a la soledad (la amo). Tampoco a la Muerte. Siento que he vivido todo lo que tenía que vivir y que lo que ahora estoy viviendo es como un regalo. Y que cuando sea mi hora me encantará descubrir que hay “más allá” (si es que hay algo...). Tengo una mente muy abierta. Si me equivoco, pido perdón. Sé decir adiós cuando no soy feliz donde estoy y/o con quien estoy. Si tengo que dejar de creer en algo que creo porque descubro su falsedad, lo suelto fácilmente. Sé sostenerme a mí misma. No siento que necesite a nadie, lo que no significa que viva aislada del mundo (aunque en ocasiones me gustaría...). Tengo una energía muy desapegada de las cosas, de las personas, de las ideas, de las creencias, pero muy rebelde cuando alguien (incluida yo) trata de cortarme las alas e intenta imponerme (sutil o no tan sutilmente) sus “deberías”. Su manera de ser, pensar, sentir,

actuar, reaccionar, comportarse y hacer. Y quizás ése sea mi único apego: el apego a la Libertad.

Y, sin embargo, con tantas supuestas “verdades” alcanzadas e integradas, me sigo cayendo. Me sigue costando convivir con el mundo. Me sigo sintiendo mejor conmigo que con la mayoría de las compañías. Sigo teniendo un hambre voraz de Silencio. Cada vez más... Me sigo escapando cuando tanta relación (que no es tanta, pero para mí es mucha) me altera, me satura (sin haberlo previsto) el sistema nervioso hasta tener la necesidad de llorar. Sigo sin saber qué emociones son mías y qué emociones del otro. Qué pensamientos son míos y qué pensamientos de los demás.

Es como si yo fuese un Vacío que va siendo acariciado, tocado, tambaleado, golpeado o ahogado por todas las emociones, con todas sus intensidades, habidas y por haber, que entran en contacto conmigo. A través de otras personas, animales, lugares, alimentos, vídeos, música, cosas... A través de cualquier forma en la que la vida se expresa. La podemos ver o no. La conozcamos o no.

A pesar de lo que aparentemente puedo Saber, sigo sin saber cómo vivir. Cómo convivir. Cómo evitar lo que me hace perder la paz. Lo que me lleva a cuestionarme, una y otra vez, “mi verdad”.

¿Y si la Verdad no se puede alcanzar? ¿Y si ese estado de Silencio interior absoluto que tanto siento que es mi destino, es sólo una zanahoria más? ¿Y si pretendo convertirme en

un imposible? ¿Y si mis aspiraciones son demasiado altas para mi humanidad...?

Y es cuando me rindo a mi ignorancia, cuando suelto todos mis intentos por regresar a mi estado de paz, cuando dejo de luchar interna y externamente para dejar de sentirme como me siento, cuando me abro a la vulnerabilidad que me acompaña...; es en ese instante en el que ME PERMITO ser frágil, en el que me permito derrumbarme, en el que me permito ser una humana más..., cuando mi Corazón que estaba cerrado, se abre. Y mis lágrimas, mi ansiedad, mi frustración y mi desesperación se convierten en Compasión y en Amor. Y ahí es cuando me vuelvo a sentir en Casa. Cuando dejo de resistirme a LO QUE SOY. A la Realidad, no a lo que me gustaría que fuese real. Una Realidad que es justo lo que estoy sintiendo en cada preciso momento. Me resulte agradable o no.

Entonces, sé que la Verdad habita más allá de la mente. Del conocimiento. De lo intelectual. Que no puede meterse en ningún cajón. Ni en ningún método. Ni curso. Ni herramienta. Ni práctica. Ni técnica. Ni en ningún libro (por muy Sagrado que éste sea). Ni en ninguna meditación.

Entonces, sé que la Verdad no puede dártela nadie. Que no puede ser estudiada, sino tan sólo vivida.

Entonces, sé que la Verdad reside en el latido Presente, no en el soñado mañana o en el que latió ayer.

Porque la Verdad habita no sólo en lo habitable, sino también en lo inhabitable. Y en lo que no se puede evitar ni prever.

HABITAR LO INHABITABLE

Algunos nos pasamos la mayor parte del tiempo encontrando la manera de ponerle fin al sufrimiento. De que no vuelva a aparecer. Y estudiamos, investigamos, probamos, viajamos, para lograr ese objetivo. Nos cuidamos de una manera TOTAL para sentirnos bien. Para no enfermar. Para mantener nuestra serenidad. Leemos cientos de libros, realizamos decenas de cursos, de formaciones, de talleres, practicamos técnicas, métodos y herramientas que nos permitan estar en equilibrio. En coherencia interna. Dejamos de hacer lo que no nos ayuda. Soltamos relaciones, lugares, hábitos, que ya no nos benefician. Hacemos todos los cambios que necesitamos para regresar a nuestro Centro cuando lo hemos perdido.

Pero hay momentos en los que nada de eso sirve. En los que nuestro sistema nervioso se satura. En los que nuestra mente se sobre estimula y es imposible calmarla. En los que los pensamientos juiciosos, negativos, llenan toda nuestra energía y nos provocan ansiedad. En los que no podemos resguardarnos de otras energías que nos influyen negativamente. En los que no hay opción de escapar. Escapar de la Vida. Escapar de una situación que nos abrumba demasiado. Escapar de tanta intensidad.

No siempre sirve lo que hasta ahora nos ha servido. No siempre vamos a poder evitar lo inevitable. Y sólo nos va a

quedar habitar lo inhabitable. Porque no hay otra salida. Porque todo lo que has intentado no ha funcionado. Porque, en ocasiones, para ganar en sabiduría necesitamos experimentar la derrota.

Sin darnos cuenta, estamos rechazando la Realidad. Que por muy dolorosa y sufriente que sea, sigue siendo LO REAL. Lo que está sucediendo. Y la actitud de decirle que ¡no! hace que entremos en conflicto interno. En lucha, guerra, entre LO QUE ES y lo que quiero que sea. Y es una batalla perdida porque LO QUE ES siempre gana. Porque es la Verdad.

Una vez ha pasado la tormenta, lo inhabitable, es muy fácil decir *“acepta lo que es”*. Es muy fácil hablar de la enseñanza. Porque estamos ya fuera de ella. Porque todas las emociones desagradables que nos invadían ya no están. Porque ya no vibramos en caos sino en paz.

En el “mientras”, en el “durante”, en el “entre”, sólo se puede habitar lo inhabitable. Por muy consciente que seas de que no estás aceptando, de que estás luchando, de que estás intentando escapar, no puedes evitar no hacerlo. Es como una inercia que se apodera de ti. Es como pretender frenar la fuerza de la lava de un volcán con una mano. Te quemará y se te llevará por delante sí o sí.

Y, quizás, se trata de eso. Quizás la Vida nos está mostrando que por mucha sabiduría que aparentemente tengamos, no dejamos de ser vulnerables. No dejamos de ser humanos. Y que una cosa es cuidarse y conocer, y otra

muy distinta es controlar a través de eso lo que te va a suceder.

Podemos seguir enfermando. Podemos seguir derrumbándonos. Y también sanándonos. Y también levantándonos.

A todos nos gustaría sentirnos siempre felices y en paz. Pero no siempre es posible. Y por mucho que sepamos que la Vida te da una de cal y una de arena, que las emociones vienen y van, que somos tanto luz como oscuridad o que no vamos a conseguir todo lo que queremos..., cuando toca a nuestra puerta la cara más amarga, seguimos rechazándola. Porque nos cuesta salir de nuestra comodidad. De nuestro confort. Lo cual es muy natural.

¿A quién le agrada pasarlo mal? ¡A nadie!

A veces, queremos ser, pensar y sentir como iluminados, pero es que no lo somos. Y la Vida nos lo va a estar “espejando”, demostrando constantemente trayéndonos experiencias en las que toda nuestra “iluminación” va a desaparecer de un plumazo. Y a lo único que podremos agarrarnos es a nuestra compasión. A nuestra humildad. A nuestra sencillez. A nuestro “no sé”.

En esos momentos de vulnerabilidad (a veces, extrema) somos UNO con la Humanidad. Podemos empatizar de una manera honesta y profunda con cualquier persona que esté sufriendo. Porque nosotros también lo estamos haciendo. Y es cuando más humanos nos sentimos. Cuando más humanos somos. Cuando más solidarios y generosos somos. Cuando más nos ayudamos unos a otros.

Porque son nuestros Corazones los que se están escuchando. Porque no es la mente la que ha cogido el mando. Porque nos volvemos más amables. Más tiernos. Más comprensivos. Más amorosos.

Porque nuestro Corazón ha dejado de oler a dureza para desprender dulzura.

Llega un punto en el que “conocer tanto” me agota. En el que necesito dejar de luchar contra aquello que no considero agradable porque esa pretensión por acabar con el sufrimiento (aunque la mayoría del tiempo no esté sufriendo), de “iluminarme”, de vibrar eternamente en paz, me asfixia el Corazón. Y puedo escuchar su voz susurrándome:

¡Para ya! ¡Para ya! ¡Ya está bien! ¡Hazme caso! ¡No hay nada que arreglar ni mejorar! ¡Ábrete a que la Vida te viva en cualquier forma! ¡Camínala tal y como venga! ¡Suelta el control! ¡Ámate así! ¡Déjate en paz! ¡Atiéndeme...!

Y quizás es una lección que aún no he aprendido. Porque escuchar, lo escucho. Y paro cuando ya no puedo más. Pero después de un descanso, esa necesidad por “llegar a más” vuelve a empujarme a seguir investigando, a seguir leyendo, a seguir descubriendo.

No sé si en algún momento me dedicaré exclusivamente a vivir la vida, sin más. No sé si en algún momento, esta llamada interna por alcanzar lo que puede ser inalcanzable dejará de sonar. Pero, por ahora, sigo teniendo esa zanahoria en mi interior que me empuja a caminar hacia Ella.

Aunque necesite tomarme pausas cuando la cabeza me arde y me quema (que no suele durarme mucho...).

A veces, la Vida no nos permite huir para que nos demos cuenta de que lo inhabitable también se puede habitar. Para que ese miedo que tenemos a Sentir lo incómodo, lo desagradable, pierda fuerza e intensidad. Para que aprendamos que no se trata de no sentir, sino de sostener lo que sentimos. De sostener situaciones de las que somos responsables y que no podemos evitar. Y eso significa madurar.

Queremos ser sabios, iluminarnos, Ser Paz, crecer, evolucionar..., sin pasar por la cruz de la Vida. Haciendo todo lo posible por esquivarla. Pero esa Cruz es la que nos ayuda a Volar. La que nos da el sello de la Libertad.

¿Cómo vas a sentirte Libre si tienes miedo a vivir una parte de la vida?

¿Cómo vas a amarte si rechazas una cara de tu moneda?

¿Cómo vas a descubrir que ¡sí puedes! si siempre estás escapando de lo que puede enseñarte que ¡sí puedes!?

Es difícil. Es duro. Es complicado. Es doloroso. Pero es la REALIDAD. Es LO QUE ES. Y no porque tenga que ser así, sino porque es lo que AHORA está sucediendo. Mañana... ya veremos.

Lo que importa es LO QUE ES, no lo que debería ser según nuestras ideas de lo que debería ser.

¿Qué haces ante LO QUE ES? ¿Cómo reaccionas?

Si te observas atentamente en esas circunstancias, podrás Ver la cantidad de estrategias que utilizas para escapar. Incluidas las “conscientes”. Las “espirituales”. Podrás Ver que lo que le estás gritando a la Vida es ¡NO! Podrás Ver que estás luchando contra lo que estás sintiendo, pensando, experimentando.

Y, según mi experiencia, no siempre que Veas, que seas Consciente, vas a poder cambiar al instante ese hábito, esa inercia, ese patrón, esa necesidad de huir. Puede que se requiera un tiempo para que “el ventilador se pare” (siempre se acaba parando, tarde o temprano). Y, MIENTRAS tanto, no podrás hacer nada más que sentirte mal. Me encantaría poder decir lo contrario, pero sería faltar a la Realidad. A la Verdad.

Ahí es cuando toma partida HABITAR LO INHABITABLE. Y lo que no se puede evitar...

Y así es perfecto. Porque tenemos derecho a sentirnos como una mierda. Hundidos. Perdidos. Desconcertados. Frustrados. Rabiosos. Furiosos.

Porque es perfecto sentirse Humano.

Somos peregrinos errantes que vamos de un lado a otro de la Vida, siendo ésta la que nos guía y no nosotros.

Pero ¡qué bonito es esto de estar Vivo! ¡Qué belleza es que no sepamos nada y que todo sea un Misterio! ¡Qué maravilla es tener el potencial y la capacidad de poder experimentar tantas emociones, con tantas gamas de intensidad! ¡Y que

increíble es ir descubriendo en cada paso que damos que el verdadero AMOR o es incondicional o no es Verdad...!