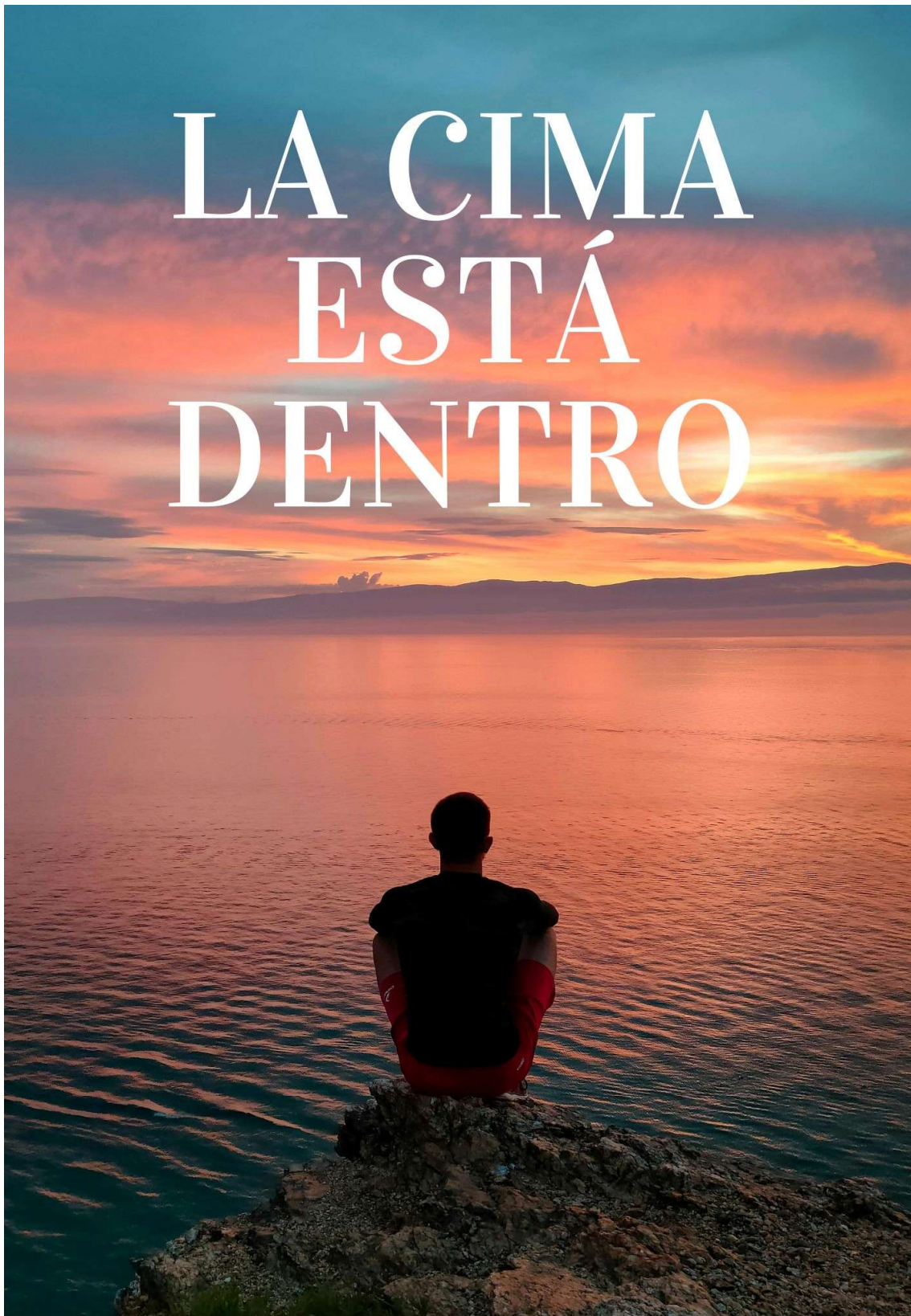


LA CIMA ESTÁ DENTRO



Emma María Vázquez Pérez



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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2024

ÍNDICE

DISFRUTAR DE NO HACER NADA	5
ABRIRSE A LA INCOMODIDAD	6
TODO LO QUE SIENTES PASARÁ	9
LA VIDA, RARA VEZ ES CÓMO ESPERAMOS	12
ESTO DE LO QUE INTENTAS ESCAPAR.....	15
VER PROBLEMAS DONDE NO LOS HAY	16
IMPORTAN LAS EXPERIENCIAS, NO LOS AÑOS.....	18
CUANDO NO SEPAS QUÉ HACER	20
ALEJARSE TE AYUDA A VER.....	24
ENTRE LO QUE SE PUEDE, SIEMPRE ELEGIMOS	25
USAR LA ESPIRITUALIDAD PARA HUIR	27
LAS VERDADES DE LA VIDA SIN SIMPLES	28
ABRAZAR LA FRAGILIDAD	30
EL PROCESO DE MUERTE.....	32
DESPRENDERTE DE LO QUE TE PESA	34
TUS CREENCIAS NO SON MEJORES QUE LAS MÍAS	38
ALGUIEN QUE ENTIENDA TU DOLOR	41
EL FIN DEL SUFRIMIENTO SIEMPRE ES AHORA	43
EQUILIBRA TU MUNDO INTERNO.....	45
CUANDO EL DESCONTROL TE CONTROLA.....	47
CONFÍA EN EL PROCESO, AUNQUE DUELA	54
SI ALGO TE INCOMODA, EXPRÉSALO	56
“MI” REALIDAD NO ES NEUTRA.....	58
PREPÁRATE CUANDO NO LO NECESITES.....	60
ES CUESTIÓN DE ATENCIÓN, NO DE TIEMPO.....	62
MOTIVAR A LA PEREZA.....	63
LA RESPONSABILIDAD EN EL ESFUERZO.....	65

EL ADVAITA NO SE PRACTICA, SE COMPRENDE	67
NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS.....	69
VER CÓMO ACTUAMOS.....	71
EL EQUILIBRIO EN LAS RELACIONES.....	73
NUESTRO CONCEPTO DE REALIDAD	75
LO QUE BUSCAS ES LO QUE ERES	77
LA VIDA NO ES UNA HISTORIA MENTAL	79
NINGUNA RELACIÓN PUEDE LLENAR TU ANHELO	81
NO TIENES HERIDAS QUE SANAR.....	83
LAS TIRITAS NO CORTAN LA RAÍZ	85
EL AMOR ES EL QUE NOS SALVA.....	87
ESTÁS APRENDIENDO, NO FRACASANDO	89
NO HAY NINGUNA PERSONA MEJOR QUE ALCANZAR	91
LA VIDA NO ESTÁ PARA RESOLVERLA	93
EL MIEDO A SUFRIR NOS ARREBATA LA PAZ.....	95
ACEPTAR NO SIGNIFICA ESTAR DE ACUERDO	97
LA CONSCIENCIA ES AMOR, NO ESOTERISMO	99
NO ES EVITAR, ES AFRONTAR	101
LA HERIDA SANA CON LA VERDAD	103
RECONOCER TU VULNERABILIDAD TE LIBERA	105

DISFRUTAR DE NO HACER NADA

A la mayoría de las personas les cuesta "no ser productivas". Sentarse en una silla y simplemente observar la Vida. Estar en quietud. En silencio.

Cuando están paradas les da la sensación de que pierden el tiempo. Les entra ansiedad y como su hábito es "hacer" enseguida pasan a la acción. No saben sostener esa energía, esa sensación de movimiento interno y pretenden apagarlo moviéndose externamente.

Es ese no saber sostenerlo lo que hace que se fume, que se beba, que llenemos la agenda de planes, que necesitemos quedar con gente constantemente, que seamos **incapaces de estar con nosotros mismos** o el mecanismo de evitación que cada uno use para huir.

Esto sucede principalmente en la urbe, donde la energía que fluye en el ambiente es la de hacer, hacer y hacer. Y se puede apreciar claramente cuando llegan las vacaciones tan deseadas porque es donde sale a la Luz esta incapacidad para permanecer "sentados". Ahí es donde todo lo que hemos estado proyectando hacia fuera puede Verse, sentirse, con mayor intensidad. Y **como no hemos aprendido a estar con nuestros pensamientos, con nuestras emociones, se nos viene el mundo interno encima**. Un mundo que hemos estado evitando consciente o inconscientemente pasando a la acción (cada uno a su manera) enseguida que se nos presentaba.

En cuanto PARAMOS, nos ahogamos. Es curioso que nos quejemos de que no tenemos tiempo para descansar, para estar tranquilos y en paz, y que cuando podemos hacerlo, no lo hagamos. Porque por hábito, por inercia, por costumbre, la ansiedad nos lleva a estar activos para no sentirla.

En un mundo de extrema productividad (en el trabajo, aficiones o relaciones) los raros son los que disfrutan del silencio y no tienen esa dependencia del hacer, del quedar, del moverse.

Por eso, a veces, en cuanto PARAMOS, nos enfermamos. Y no porque el PARAR enferme sino porque esa "enfermedad" ya estaba dentro, pero no la atendíamos porque no nos escuchábamos. Porque la anestesiábamos con cualquier cosa, persona, sustancia o actividad.

Respira esa ansiedad y **con el tiempo se calmará**.

ABRIRSE A LA INCOMODIDAD

Rechazar cualquier situación, experiencia, pensamiento, emoción que YA está sucediendo es lo que nos hace sufrir. Ésa es la única causa. Así de sencillo.

Lo complicado es que ese rechazo sucede de manera automática. No lo elegimos. Porque si pudiésemos hacerlo, nadie buscaría nada en un futuro porque YA lo tendría ahora. Porque lo que todos buscamos, cada uno a su manera y como cree que puede conseguirlo, es estar en Paz. Con nosotros, con el mundo, con la vida, con los demás.

Cuando hay una Comprensión profunda, integrada, natural, de cómo funciona la mente, de que no soy QUIEN creo que soy, de que no existe el libre albedrío, de que somos Vida (o como lo llames) experimentándose a sí misma en infinitas formas (tanto placenteras como dolorosas), de que no hay un sentido de vida más que el de Vivir lo que se está viviendo en cada instante, entonces no hay sufrimiento emocional porque esa Comprensión integrada implica no rechazar nada que surja.

Y esto no significa que no sientas tristeza, ira, frustración, que te enfermes o "lo que sea". Significa que no lo sufres. Significa que suceda lo que suceda, dentro o fuera de ti, "te parece bien" a un nivel profundo. Aunque aparentemente no lo hagas. Aunque sientas otras preferencias, otros "me gustarías".

Si te resfrías, evidentemente vas a preferir estar sano, sin síntomas. Pero hay un entendimiento de que "es lo que es", "es lo que hay", que no tiene nada que ver con la resignación sino con esa Comprensión derivada de cómo funciona la Vida. De que no puedes controlarla. De que tu cuerpo, tu personalidad, tus creencias, tus particularidades, no los has elegido tú porque no existe un "tú" que haya podido escoger nada. Ni puede hacerlo, aunque así lo parezca.

Es como si los árboles se enfadaran cuando se les caen las hojas cuando la Naturaleza decide.

Con nosotros, lo seres humanos y no humanos, con todo, es esa Naturaleza, es esa Vida, que es lo que Somos, la que sucede como sucede. Es como cuando el Mar se mueve y forma olas. No se mueve por partes

donde cada parte, cada ola, elige su extensión, su altura. Es todo UNO. Es un movimiento ÚNICO.

La Vida es TODO lo que existe. Y ES, sucede, existe, se mueve, como el Mar. Como un TODO. Como un UNO. Y el Ser Humano, tú, yo, somos olas de ese Mar. De esa Vida, Universo o el nombre que le pongas.

Igual que el cuerpo es UNO y funciona como UNO, aunque lo hayamos dividido en partes, órganos, músculos etc para poder comunicarnos.

La experiencia humana incluye tanto lo cómodo como lo incómodo. Es así. No es algo que se pueda evitar. Es entendible que queramos estar SIEMPRE contentos, alegres, sanos, felices y en paz, pero nuestra realidad es dual. Cuando se entiende de verdad esto, no de manera intelectual, entonces cuando la cara menos bonita toca a nuestra puerta, no nos resistimos. Simplemente la experimentamos como venga y ya está, sabiendo que PASARÁ. Lo que no significa que vayas a pegar saltos de éxtasis cuando te esté doliendo la muela del juicio, cuando un ser querido muera o cuando te separes de tu pareja.

No somos robots. Sentimos, cada uno a su manera, más o menos, según su personalidad, sus condicionamientos, sus creencias. Da igual. No hay que ser, sentir, de un modo específico. Todos son válidos. Todos son olas del Mar. Formas en las que la Vida, el UNO, se expresa.

No hay nada ni nadie fuera de lugar. La imperfección solo existe en las creencias. La Vida siempre es perfecta tal y como es, por mucho que no la consideremos así y por mucho que nos gustaría que fuese diferente.

Nuestras opiniones son irrelevantes para lo que YA está sucediendo. La Vida, Dios, el Universo..., lo incluye todo. No rechaza nada. Lo ama todo incondicionalmente. Esto es una forma de expresarlo humanamente porque lo que en realidad significa es que la Vida, Dios, el Universo ES todo. Y si es TODO no puede rechazarse a sí mismo.

Lo que pasa es que hemos humanizado a Dios, a la Vida, como si fuese una persona, un alguien, un ser, un alma, una energía, separada de lo demás que actúa por su cuenta, que pone condiciones, que juzga, que condena y que castiga. Y ése solo es el concepto de Dios (o como lo etiquetes) que se ha inventado. Nada ni nadie está SEPARADO de la Vida, de Dios, del Universo, porque TODO es lo mismo.

Dios no es un Ser, es pura existencia, vida. Es un SIENDO, no un alguien que Es. Le hemos puesto una identidad "endiosada" igual que hemos puesto una entidad o alma individual a cada cuerpo humano. Pero tampoco existe un alguien en él. TODO es DIOS en millones de formas. TODO es un existiendo, un viviendo, un siendo. En forma de humano, de animal, de mineral, de pensamiento, de emoción, de virus, de dolor, de placer, de sol, de luna, de rechazo, de sufrimiento, de felicidad, de amor, de paz. **TODO es el Mar que se expresa en múltiples olas de diferente aspecto entre sí.**

A veces, sentiremos comodidad con lo que experimentamos.

A veces, lo que sentiremos será incomodidad.

No tienen ninguna importancia. TODO es Vida SIENDO. Te guste menos o te guste más.

TODO LO QUE SIENTES PASARÁ

Nada de lo que sentimos permanece. Puede que pasemos una época en la que las emociones menos agradables estén más presentes por las circunstancias que estamos experimentando, pero esas circunstancias también pasarán.

La Vida no garantiza nada. Ni salud para siempre, ni amistades para siempre, ni relaciones de pareja para siempre, ni trabajos para siempre, ni estados emocionales para siempre. Ésa es la realidad. Y cualquier pretensión de que algo dure eternamente es una fantasía. Sólo la Vida (no tu vida ni mi vida), en la forma que sea, es para siempre. El CÓMO es un misterio que se resuelve en cada instante. Que puede coincidir o no con nuestra intuición, pensamiento, lógica y razón. Pero SABERSE, con certeza, no se sabe nada hasta que sucede.

A nadie le gusta sentirse mal. Encontrarse mal de salud. Pero eso no significa que te pase algo a ti. Que haya algo mal en ti. Simplemente sientes tristeza, estás de mala leche, te duele "lo que sea", no te apetece escuchar a nadie... Son momentos que también pasan y que es necesario respetarlos y quitarles importancia. Forman parte del funcionamiento de nuestro organismo, de nuestras hormonas, de nuestra mente, de nuestros condicionamientos, de "lo que sea" que nos haga no sentirnos como nos gustaría. Y no es necesario analizarnos, interpretarnos, arreglarnos, cuestionarnos para salir de ese lugar inmediatamente. Esto genera una lucha con el presente, con lo que estamos sintiendo, que nos hace sufrir más.

Tan sólo necesitamos ser conscientes de que somos humanos (no máquinas), que no podemos controlar todo lo que nos afecta porque hay implícitos miles de causas de desconocemos y que pasará. Porque si sabes que algo pasará, ya no le prestas tanta atención. Ya no te preocupa tanto. Ya no te nubla ni oscurece la Visión. Simplemente dejas que siga su curso, poniendo el remedio que sea necesario si se puede y ya está. En cuanto menos te lo esperas, estás de nuevo en tu centro, en tu paz, en tu salud. Un Centro que también pasará...

Y así es cómo funcionamos todos los Seres Humanos. En un ir y venir. En un pendular entre las dos caras de la moneda que no podemos evitar.

Pretendemos eliminar una de esas caras sin darnos cuenta de que es esa pretensión la que nos hace sufrir, no la cara menos bonita de la moneda. Y es por la creencia de que podemos alcanzar el Nirvana, la Iluminación, la mejor versión, la Perfección. Pero ignoramos que **la Perfección de la Vida, de nosotros, ES en cada instante. Es la MONEDA COMPLETA, con las dos caras.** Y que la IDEA de iluminación, de perfección que anhelamos sin una de esas partes es una utopía. Es como querer que siempre sea de día, que siempre acertemos o que nuestro cuerpo no envejezca. No es Real.

Es la NO aceptación de la impermanencia de todo (estados emocionales, vitalidad, juventud, salud, relaciones, vida del cuerpo) la que nos frustra. La que nos mantiene en una búsqueda espiritual o no espiritual (da igual el nombre que le pongas) que es ilusoria y que nos aleja de la Perfección YA Presente, nos guste o no. Y **es perfecta porque es la que AHORA está sucediendo** y porque AHORA no puede estar sucediendo otra distinta, por mucho que te la imagines.

Sufrimos porque queremos que haga sol cuando está lloviendo, no porque esté lloviendo. Porque entramos en rechazo con "lo que es". Es esa energía de rechazo la que sentimos como sufrimiento. El "llover" es neutro hasta que lo juzgamos como algo malo. Un juicio que nos provoca las emociones que no queremos sentir. Y así actuamos con todo lo que experimentamos: si lo juzgamos como "bueno", sentimos emociones "buenas". Si lo juzgamos como "malo", sentimos emociones "malas". Pero siempre viene de dentro, de nosotros, no del exterior, de los otros.

La cuestión que surge entonces es:

Cómo hago para juzgarlo todo de manera positiva para tener siempre emociones positivas. Y la respuesta es que no se puede hacer nada voluntariamente porque esos juicios son automáticos. Son reacciones a los condicionamientos, educación, creencias que hemos recibido y recibimos constantemente. Y, de nuevo, es una trampa más para pretender esa permanencia de estado de felicidad constante que es irreal si no incluye las dos caras de la moneda.

Si estás sintiéndote como una mierda, no te preocupes porque pasará.

Y si estás en un estado de euforia, éxtasis, enamoramiento, salud, no te apegues a él porque también pasará.

Todo está en constante movimiento, cambio, transformación. Y estés experimentando la cara de la moneda que estés experimentando, **ESTÁ BIEN** así.

Ya pasará. Disfruta lo que puedas de lo bonito y sostén lo mejor que puedas lo menos bonito.

Estamos en el mismo barco todos. No estás solo en tu "imperfección". Todos tenemos nuestras rarezas y nuestras salidas de tono. Todos experimentamos la parte oscura de la Vida, aunque no todos la griten a los cuatro vientos.

Y eso es lo que **compartimos**, en lo que somos iguales: en nuestra **HUMANIDAD**.

LA VIDA, RARA VEZ ES CÓMO ESPERAMOS

Las mejores y peores experiencias que hemos tenido son las que han sido más inesperadas. Sin planear. Sin programar. Sin ni siquiera imaginárnoslas. En realidad, todas suceden así. Están fuera de nuestro control. Nos enamoramos de quien la Vida "quiere", no de quien queremos nosotros. Otra cosa es lo que hagamos con ese sentimiento.

No hay motivo, no hay razón, no hay una causa concreta para que las cosas sucedan como suceden. Simplemente, son así. Simplemente, el Mar se mueve y forma la cantidad de olas que forma "porque sí".

Lo del destino, el karma, el dharma no es más que la necesidad humana de buscar una explicación a aquello que no la tiene.

Nos cuesta "no saber". Nos cuesta navegar por la incertidumbre vital. Pero **es justo en ese Misterio donde habita la Belleza de la Vida.** La Belleza de que pueda sorprendernos en cualquier momento. La Belleza de que para Ella todos seamos iguales. Y de que podamos ser tocados por una varita mágica que nos lo regale todo o todo nos lo arrebate.

Podemos pasarnos cuatro años preparándonos para ganar una medalla de oro en unas olimpiadas, estar a punto de saborearla y en un instante, por un movimiento que no hemos podido prever ni evitar, se nos vaya al traste nuestro sueño.

No hay una respuesta a eso. Simplemente..., pasó lo que pasó y ya no se puede cambiar. La Vida sigue su curso en todo el Universo. No hay juicios. No hay condenas para los malos ni premios para los buenos. No existe tal cosa como el castigo divino ni su premio.

Los premios y castigos están reservados para el Ser Humano, no para Dios (sea lo que sea eso para ti).

Dios, para mí, es la Vida misma. Es la Existencia. Es todo lo que percibimos, el que percibe y el percibir. No hay separación entre ellos. Ni entre nada ni nadie, aunque así lo parezca.

La Vida es un suceder de Vida. Y Vida es UNA, igual que el Océano es UNO y funciona como UNO. Por eso, nuestras interpretaciones sobre los por qué, los para qué, los posibles, son un mero entretenimiento mental.

Porque "mi" vida no está separada de la Vida del Universo completo. Por lo tanto, todo me influye porque "yo" soy ese todo. Y la mayoría de las cosas que me influyen las desconozco. Y las que creo conocer están limitadas a mi limitado conocimiento actual basado en los medios actuales con los que cuento para conocer ese conocimiento. De igual manera que la creencia de que la Tierra era plana estaba basada en los medios limitados de esa época.

No sabemos nada y lo que sabemos seguramente mañana lo contradeciremos.

Podemos soñar, imaginar, fantasear, creer todo lo que queramos, pero no son más que entretenimiento hasta que la Vida coincide con nuestros pensamientos y se hacen realidad. Pero no se hacen realidad porque los hayamos pensado, sino porque ha sucedido así. Sin una razón, por mucho que nos encante tenerla para sentirnos más seguros, que controlamos algo o más divinos. Es el Poder de creer que tienes el poder sobre algo. Hace que te ciegues ante la simplicidad de "lo que es".

Le buscamos una causa, un motivo, un sentido a todo cuando nada lo tiene. El sentido de la Vida es Vivirse a sí misma, lo cual es algo obvio. Cualquier otra interpretación es imaginación.

Los perros no han sido creados para hacer compañía al Ser Humano. Simplemente..., existen y el Ser Humano les da ese uso, entre otros. Como se lo da a los caballos, a los toros o a "lo que sea".

¿Te imaginas que el perro se creyese que su sentido de vida es entretener al Ser Humano o que el del pájaro encerrado en una jaula fuese el de cantar para el Ser Humano para deleitar sus oídos y que no se sintiera tan solo...?

Seguramente, si al perro se lo repitieran muchas veces se lo acabaría creyendo. Igual que cuando le ponen un nombre, responde a él. O cuando le han "educado" para que le lleve las zapatillas a su "dueño", lo haga sin rechistar. Como si ésa fuese su función en la Vida. Como si hubiera nacido para tal función. Como si un "mejor amigo" existiese para eso...

No hay mucha diferencia entre esa *educación* perruna y la humana. Funcionamos igual. Somos igual de manipulables. Estamos igual de adoctrinados. Hasta los que se creen libres no lo están. **Hasta los que se creen despiertos están adoctrinados en el Despertar...**

Y no lo juzgo. No pasa nada. Es la Vida sucediendo de esta manera. Es cada uno interpretando un papel que no ha elegido ni puede elegir, por mucho que crea que sí. Pero no es lo mismo interpretar un papel creyendo que lo estas eligiendo tú que interpretarlo sabiendo que eres un mero observador de "ti".

En el primer caso sufrirás cada vez que las cosas no salgan como has planeado y te sentirás culpable por ello. Porque te creerás responsable, dueño y señor del funcionamiento de la Vida, que no es tuya ni mía.

Hacemos lo que podemos con lo que tenemos. Y si nos equivocamos es porque teníamos que equivocarnos para "no se puede saber".

Ésa es la simplicidad de la Vida que tan poca gente acepta. Porque significa que **no tenemos Poder sobre nada, por muy empoderados que creamos ser y estar...**

No somos más que actores de una película llamada Vida cuyo guión se va escribiendo instante a instante. Y por mucho que parezca que tú o yo lo escribimos, se escribe solo.

Todo es posible en la Vida, pero que todo sea posible no significa que vaya a suceder si te esfuerzas mucho en ello. Lo hará o no lo hará y ninguna de las opciones habrá dependido de ti.

Somos capaces de creernos cualquier teoría con tal de sentirnos seguros y de darle una explicación a lo que nos sucede. A lo que no entendemos porque no es algo a entender sino a Vivir.

La explicación es que no hay explicación. Y no es necesaria tenerla.

ESTO DE LO QUE INTENTAS ESCAPAR

La Vida es ESTO. Esto que sucede mientras intentas escapar de ello. Esto que sientes que tan poco o mucho te agrada. Este placer. Este dolor. El sol brillando. La lluvia caer.

Queremos una Vida donde solo reine la felicidad, la alegría, la salud, el gozo, la dicha, la perfección. Pero esa Vida es ilusoria. No es Real. Y nuestra pretensión e intento por alcanzar aquello que no es Real es lo que nos hace sufrir. Es lo que nos hace perder la Paz. Y no me refiero a la Paz permanente donde las emociones incómodas son excluidas, sino a la Paz de esta en paz con ellas. Con la cara menos bella de la moneda. Con la oscuridad. Con la enfermedad.

El Ser Humano escapa de ESTO, de esa cara de la moneda que también forma parte de la Vida, mediante muchas maneras: alcohol, drogas, sexo, trabajo, relaciones, religiones, deporte, aislamiento, dinero, espiritualidad... Hay tantas como personas habitan el planeta. Son caminos distintos, pero con **un mismo objetivo: no sentir lo que sentimos. No experimentar lo que experimentamos.**

El mundo espiritual, de la consciencia, del autoconocimiento, es otra vía de escape. Lo conozco muy bien. He pasado por casi todas sus vertientes. Y es muy fácil que te atrape su magia, su esoterismo. Está repleto de creencias que te llevan a dejar de pisar con los pies en la Tierra y a perderte en teorías, en preguntas, en interpretaciones, en fantasías mentales que pueden aliviarte durante un tiempo, pero poco más.

Llega un momento en que te das cuenta de que es una zanahoria más, un cuento más, un Papa Noel más para evitar afrontar ESTO, la Vida tal y como es. Tal y como está sucediendo. Para huir de las emociones que no queremos sentir cuando nos relacionamos con nuestra familia, con nuestra pareja, con nuestras amistades, compañeros de trabajo, vecinos. No sabemos sostenerlas y algunos nos topamos con la Espiritualidad. Y ahí nos perdemos en el intento de alcanzar una Perfección de Ser, de Alma, una Iluminación que nos venden y que nada tiene que ver con la Realidad.

Y nos creemos Conscientes y Despiertos, cuando estamos igual de dormidos.

VER PROBLEMAS DONDE NO LOS HAY

El conocimiento de cómo funciona nuestro organismo, nuestra mente, es imprescindible para no ver problemas donde no los hay. Sobre todo, en las mujeres que nuestras hormonas suben y bajan cada poco tiempo provocando cambios en los neurotransmisores y sustancias que nos hacen estar de mejor o peor humor.

Y es que al final, no somos más que máquinas sensibles y autoconscientes de sí mismas. Es como si un ordenador tuviese la capacidad de ser consciente de lo que sucede en él. De todo lo que perciben sus sentidos (si los tuviera). De las aplicaciones y programas que le han sido instalados.

Ésa sería la definición menos romántica de lo que es un Ser Humano.

Todas nuestras creencias, ideologías, pensamientos, emociones surgen de esos programas, condicionamientos que se nos van instalando en el cuerpo, en la mente, en la piel desde que somos creados.

Todo lo que leemos, escuchamos, cursamos, y nos creemos, se queda a vivir en nosotros. Hasta que dejamos de hacerlo por la razón que sea. Porque nos damos cuenta de que no son verdad, porque las sustituimos por otras o porque dejamos de prestarles atención.

Creemos que elegimos algo, pero cuando vas tirando del hilo, te das cuenta de que no lo haces. De que todo **aquello que crees elegir no son más que REACCIONES a esos programas**, viejos o nuevos, que se instalaron o instalan en ti sin que seas consciente de ello.

Te das cuenta de que lo único que haces es Observar todo ello, que no es poco. Y que sin esa autoconsciencia de TODO lo que sucede en ti no sabrías que existes.

No serías consciente de la Belleza de la Vida. Ni de su Fealdad.

A veces, son solo los cambios hormonales los que hacen que nuestra mente se dispare, lo veamos todo de un color más oscuro, estemos más irritables, tristes, cansados o bajen nuestras defensas. Y no es nada a arreglar, no es que tengamos un problema que haya que sanar o terapeutizar, no es que estemos vibrando bajo o hayamos involucionado. Es simplemente que la química del cuerpo, por su funcionamiento, nos afecta.

Y NO PASA NADA. Tal como viene, se va. Todo está bien así.

IMPORTAN LAS EXPERIENCIAS, NO LOS AÑOS

Hoy es mi cumple: 46 añitos repletos de experiencias de todo tipo. Unas llenas de lágrimas. Otras, de sonrisas. Todas sagradas. Todas Pura Vida.

A veces, vivimos más para los demás que para nosotros mismos. Por eso, es tan importante PARAR, mirarse al Espejo y VER si la vida que llevamos es la que queremos o simplemente estamos "caminando por caminar".

La costumbre normaliza. Y, sin darnos cuenta, podemos normalizar lo que no es normal, por muy generalizado que esté. Normalizamos el estrés, la ansiedad, el dolor, la oscuridad, el dejarnos llevar por el qué dirán.

Normalizamos vivir una vida que nos mantiene apáticos donde nos hemos olvidado de ser auténticos, de ser espontáneos, de reír, de jugar.

Normalizamos la ausencia de alegría y la presencia de enfermedad, emocional o no emocional. Y todo porque nos da miedo salir de lo conocido, de lo familiar. Por miedo a sentirnos solas, a sufrir, al "qué pasará". Y en lugar de Vivir, sobrevivimos. Y en lugar de disfrutar, luchamos contra nosotros mismos.

No importan los años que cumplas, las canas que tengas, las arrugas en la frente o los kilos de "más".

Importan las experiencias que tengas. Que permitas que la Vida te despeine el control que tanto te asfixia.

Importa Escuchar el Silencio, los sonidos que nos regala la Naturaleza al pasear por la playa o por la montaña.

Importan las miradas empáticas, compasivas y cómplices.

Importa cuidar a los que amamos y dejarnos cuidar por ellos.

Importan los abrazos que te atraviesan el alma y te sostienen cuando se te rompen las ganas de respirar.

Importan las caricias que no quebrantan tu vulnerabilidad.

Importa tu Espacio Vital y que dejes entrar a quien no mancille tu intimidad.

Importa el respeto a tus ideas, a tus creencias, a tus rarezas, a tu personalidad y a tu libertad.

Importa la honestidad. La tuya y la de los demás. Porque sin verdad no hay confianza. Y sin confianza lo que existe es muy superficial.

E importas TÚ. Importan tus deseos, tus anhelos, tus sueños. **Importa lo que a ti te importa.**

Así que no permitas que nada ni nadie te arrebate los Latidos que te hacen vibrar, sonreír y Amar hasta reventar.

CUANDO NO SEPAS QUÉ HACER

Queremos tenerlo todo para YA. Queremos Serlo todo para YA. Pero, a veces, es necesario que el tiempo pase para que podamos Ver con claridad. Es necesario un proceso de adquirir nuevos hábitos para que los viejos dejen de actuar.

La Vida no es blanco o negro. La mayoría de las situaciones no es ni una ni la otra, sino una mezcla de ambas. Y el empeño, la cabezonería, en que las cosas sean como yo CREO que tienen que ser o como a mí me gustaría solo lleva a conflictos y a sufrimiento. Porque **la realidad es la que está siendo AHORA, no aquella con la que estás encaprichada que tiene que ser** porque es lo más cómodo para ti.

Evidentemente, siempre debemos optar por lo mejor para nosotros, pero nos olvidamos de que no estamos solos. De que el otro también cuenta. Y cuando convives con alguien es necesario que ambos cedan.

Los que somos muy independientes y llevamos muchos años viviendo con nosotros mismos, con nuestras costumbres, rutinas, gustos, preferencias, nos cuesta bastante volver a compartir espacio con otros. Porque estamos tan bien (los que lo estamos...) que la otra situación es ir a "peor", aunque también tenga sus cosas "mejor". Hemos aprendido a no depender de ninguna otra compañía más que la nuestra para sentirnos bien, alegres, en paz. A solucionarnos nosotros los problemas, mayores o menores. A sostenernos en las penas.

Y cuando te conviertes en tu mejor amiga, amante y compañera, no eliges a cualquiera para que entre en tu espacio, en tu intimidad, en tu vida. Lo que venga, te tiene que sumar y no restar. Ya sea pareja o amistad.

Pero cuando eliges compartir tu espacio, tu vida, tu tiempo personal con otros, ya sabes que no puede ser todo por ti y para ti. Porque cada uno tenemos nuestra personalidad, nuestra forma de ser, de actuar, de reaccionar, de necesitar más o menos espacio, más o menos silencio. Y cuando amas a alguien, no lo amas para cambiarlo a tu imagen y semejanza, a tu gusto, sino que lo amas sin más. En el momento en que pretendemos que sea como nosotros queremos que sea, la relación se va a pique. Porque si yo cambio, es porque quiero y puedo, no por la

obligación, la imposición del otro. Eso nunca funciona. Quizás se intente un tiempo por miedo a que te dejen, pero al final acabas volviendo a tus inercias. Y si se transforman, no es de un día para otro.

No puedes cambiar lo que llevas haciendo durante años en una semana, en un mes. Quizás no puedas hacerlo nunca porque forma parte de ti. De tu Esencia. Y es algo que tienes que RESPETAR primero tú y luego aquellos con los que has decidido compartir tu vida.

El Amor no siempre es suficiente. Lo que sentimos por el otro tiene que ir acompañado de muchas otras cosas para que una relación funcione. Y, además, tus cambios internos no siempre coinciden con los de esa persona.

Por eso, la Vida siempre es un misterio. En un instante lo que era el paraíso puede transformarse en tu prisión. Y hay que ser valiente y maduro para Verlo, para aceptarlo y para volar de donde ya no es tu Hogar. Eso si lo que quieres es ser feliz. Si no, te puede servir cualquier relación, cualquier persona, cualquier trabajo, cualquier "lo que sea". Pero vivir por vivir, es tontería...

Por eso, aunque los vínculos y las relaciones son importantes para nuestra felicidad y también hay que saber estar en ellos, más importante según mi experiencia es saber estar solo. **Aprender a ser independiente emocionalmente, serlo económica y sexualmente para que no te conformes con menos.** Para que cuando algo no funcione, algo ya no sea para ti (da igual el ámbito del que hablemos), no tengas miedo de quedarte sola, de volver a empezar y sepas decir adiós o encajar que te lo digan.

Solo hay que mirar un poco a tu alrededor para darte cuenta de que la mayoría de las relaciones (amistad, pareja o amantes) que tiene la gente son por compromiso, por costumbre, por miedo a estar solos. Y es su elección, pero no les brillan los ojos. No tienen alegría en su vida. No son felices. Prefieren lo conocido (aunque no les aporte felicidad) que lo *por conocer*. Les da pánico soltar porque CREEN que no podrán encontrar nada mejor (baja autoestima).

Cuando eres independiente en todos los sentidos no tienes NECESIDAD de encontrar nada mejor porque ya lo tienes: eres TÚ (defectos e imperfecciones incluidas). Y **todo aquello que eliges va en consonancia**

con la paz, felicidad que ya tienes por ti misma, no porque te la den los demás.

Y eso no significa que estés aislada del mundo ni valores la presencia y lo que te aporta el otro. Significa que no tienes esa necesidad de estar huyendo de ti, de tu casa, de tu espacio, llenándote la agenda de cosas para no escucharte. Para no sentirte. Para distraerte de "ti".

La mayoría de las personas quedan y se pasan el tiempo criticando a otros, juzgando, siendo negativos, culpando o victimizándose, ahogando sus penas en alcohol y haciéndose creer a sí mismos y a los demás que lo hacen por diversión. Todo desde un lugar interno de rabia, de rencor, de envidia, de celos, de pesimismo vital. Y no me refiero a compartir con otra persona un mal momento que tengas. Ya sabéis a lo que me refiero. Es esa adicción al drama. Al pobrecita de mí. Al vomitar todos tus problemas constantemente porque no te atreves a vivir la vida que quieres.

Así que la pregunta es:

¿Para qué alguien que está en paz consigo mismo la mayoría del tiempo, que es positivo, alegre, iba a querer quedar y compartir su tiempo, su vida con alguien así? ¿Para qué voy a quedar con alguien con quien me voy a sentir peor estando con él?

Todo tiene que ver con cómo estás tú. Con cuál es tu estado emocional habitual. Porque si casi siempre estás mal, no notarás ninguna diferencia cuando quedes con alguien que está igual de mal que tú y que tiene tus mismos hábitos. Porque ambos os dedicaréis a despotricar del mundo y a gritar a los cuatro vientos que "la vida es una mierda". Pero cuando estás bien, evidentemente no es eso lo que sientes ni lo que quieres a tu alrededor. Porque esa actitud fatalista, derrotista, te echa para atrás y hasta te enferma. No tiene nada que ver contigo ni quieres que lo tenga.

"Mira con quién andas y te diré quién eres"

Todos podemos cambiar, pero si lo hacemos (no hay ninguna garantía), es necesario bastante tiempo. El cuerpo, el organismo, necesita "repeticiones" para crear nuevas conexiones (tanto a nivel emocional como no emocional). O una muy fuerte, traumática e intensa para que se asiente y ocupe el lugar de la otra.

Elijas lo que elijas, **asume las consecuencias**. Porque **todo tiene su precio a pagar**. Y solo tú decides cuál es el tuyo.

ALEJARSE TE AYUDA A VER

A veces, es necesario alejarse de nuestro día a día, de nuestra casa, de las personas con las que más compartimos nuestro tiempo, de nuestros hábitos, de nuestras rutinas, para Ver si es lo que queremos o si tenemos algo que cambiar.

Porque, sin darnos cuenta, **podemos acostumbrarnos a "lo malo conocido" y CREER que eso que sentimos es lo mejor que podemos sentir.**

Es como el que ha normalizado las faltas de respeto, la indiferencia o la ansiedad. Si se encuentra con algo o alguien que no le falta TANTO al respeto, te hace un poquito de caso o tiene menos ansiedad que antes, se puede CREER que ese estado, esa persona, es "lo más" comparado con el anterior. Y, evidentemente, no lo es.

A veces, alejarse o que la vida nos aleje de nuestra rutina nos muestra nuestra ceguera. Nos hace darnos cuenta de lo que no queremos en nuestra vida o nos hace valorar lo que ya tenemos.

Otra cosa es lo que hacemos con esa Claridad. Si tomamos decisiones o no nos atrevemos a soltar. Y eso ya depende de cada uno y de las ganas de alegría, de salud y de felicidad que reinen en su Corazón.

Los Seres Humanos tenemos la extraña costumbre de necesitar tocar fondo para actuar. Para hacer cambios.

Necesitamos que el sufrimiento por estar YA sufriendo sea superior al miedo por el "qué pasará".

A veces, nos creemos que tal y como estamos, estamos bien. Y lo creemos porque **nos estamos comparando con lo peor.** Porque es lo único que conocemos. Porque es lo que hemos respirado siempre. Porque es de lo que nos rodeamos. Porque no sabemos que existe otra Realidad más bella, más amable, más amorosa, más saludable, más dichosa.

Pero la hay. **Sólo hay que ATREVERSE a saltar a lo desconocido.** Sólo hay que querer. Sólo hay que sentir que MERECE lo mejor para ti.

ENTRE LO QUE SE PUEDE, SIEMPRE ELEGIMOS

Es cierto que no siempre vamos a poder elegir aquello que queremos, lo ideal. ¡Bienvenidos a la Vida! Pero entre el gran abanico de opciones que quedan, que son muchas o, aunque solo sean dos, siempre estamos eligiendo lo que queremos.

Podemos irnos o quedarnos, hablar o callar, cuidarnos o no hacerlo, tener pareja o quedarnos solteras, ser infieles o ser fieles, cambiar de trabajo o no hacerlo...

Pero ELEGIR implica responsabilidad e implica aceptar las consecuencias y riesgos de nuestras decisiones.

Y es que con cada elección perdemos algo. Por eso, ANTES de irnos hacia la derecha o hacia la izquierda, es necesario sopesar los pros y los contras. Es necesario ser consciente de lo que vas a perder para que luego no te pille por sorpresa o para que, al menos, no culpes a la sociedad, al sistema, a lo que sea y a quien sea de ello.

Queremos tenerlo todo siempre, pero no siempre es posible. Si decides tener hijos, ya sabes que vas a perder libertad, que toda tu vida va a cambiar, que son 24 horas y para toda la vida, que no vas a poder hacer lo que te dé la gana como cuando no tenías hijos o estabas soltera, que tu tiempo para ti va a ser limitado y que no vas a poder conciliar con lo que desees como antes. Ése es tu precio a pagar. Y eso es algo que YA sabes "antes de".

Queremos tener hijos, un trabajo de responsabilidad, ganar más dinero, viajar, tener ocio, tiempo para nosotras, para nuestras amistades, para nuestras familias, animales de compañía y que nos sobre tiempo para "no hacer nada". Y esta IDEA es muy irreal. Porque el tiempo es el que es y no da para todo.

Queremos estar en todas partes y no acabamos estando en ninguna. O en TODAS las que queremos estar, acabamos estando de mala manera. Con poca calidad.

Nos llenamos la agenda, la vida, de responsabilidades y ¡nos quejamos de que no tenemos tiempo! Cuando somos nosotras las que hemos elegido

libremente entre TODAS las opciones posibles con qué llenamos nuestra Vida.

Es una cuestión de prioridades, de asumir tus límites y comprender que no se puede tener todo.

Se llama MADUREZ.

USAR LA ESPIRITUALIDAD PARA HUIR

Hay muchas maneras de escapar de la Vida. Algunas más saludables que otras, pero todas usadas para huir. Y escapar de vez en cuando está bien. Es de humanos. Pero hacerlo por hábito, miedo, constante solo sirve para perpetuar el sufrimiento. Porque **aquello de lo que nos queremos anestesiar habita en nosotros**. Son nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestras emociones. Y por mucho que las puedas tapar durante un tiempo, seguirán latiendo en ti. Esperando a que las mires de frente y dejes de rechazarlas, de temerlas, de juzgarlas.

Utilizar la Espiritualidad, el autoconocimiento, el mundillo de la "Consciencia" para no afrontar tu vida, tus miedos, para no tomar decisiones, para no actuar, es una droga más. Y como tal, no funciona para ser feliz, para estar en Paz contigo, con la vida de la que quieres huir, con el mundo al que tanto culpas y con los demás.

Ningún Dios, ninguna energía de Luz, ningún Universo, ningún conocimiento, ningún Advaita van a venir a salvarte. La buena noticia es que **DEPENDE DE TI que salgas de la cueva, de la oscuridad en la que te has metido**, consciente o inconscientemente. Tu cuerpo genera una química, unas sustancias, unas hormonas, que te hacen sentir mejor o peor. Y esa química se altera con la alimentación, el deporte, los vínculos, la actitud, las emociones... Es un TODO que es afectado por todas sus partes: física, mental y emocional. Por eso, el autocuidado (sin obsesionarse ni llegar a extremos) debe ser TOTAL, porque el descuido de una de las partes afecta e influye en el resto.

La Espiritualidad puede servir para aliviarte, para Comprender más allá de la apariencia, para tener Paz, pero no va a evitar que SIENTAS. No va a evitar que tengas que decir NO. No va a evitar que tengas que cuidarte para estar sano. No va a evitar que pases un duelo. No va a evitar que te rechacen. No va a evitar que te enfermes, aunque te estés cuidando. No va a evitar que tengas experiencias dolorosas propias de la vida misma.

Te ayudará a entender que lo que llamas Dios es Todo. Pero **no hará por ti lo que solo tú puedes hacer, decidir, para estar en Paz y ser Feliz**.

LAS VERDADES DE LA VIDA SIN SIMPLES

Las respuestas que buscamos son muy simples. Ya las sabemos, pero no las aceptamos. Y no las aceptamos porque queremos que la Vida sea como nosotros queremos. Pero resulta que la Vida es como es. Que nuestra personalidad es como es. Que nuestro organismo funciona como funciona. Que la Naturaleza fluye como fluye. Que, a veces, llueve. Y otras, hace sol.

Cuando siento tristeza o ira o frustración o vacío o soledad, no quiero sentirme así y entro en rechazo con la Realidad (sentirme como me siento). Y me condeno. Y lucho contra lo que estoy siendo-sintiendo AHORA. Y me castigo por sentir lo que siento porque un pensamiento que surge en mi mente me dice: "no deberías sentirte así". Y me lo creo. Y al creérmelo le añado resistencia, juicio y más emociones que no quiero sentir, con las que vuelvo a luchar y a creermelo que no tendrían que existir.

Y así nos pasamos la Vida. Luchando contra la Realidad. La nuestra, la del mundo y la de los demás (que es la misma). Y sufriendola por no aceptarla tal y como está siendo en ese momento. Este conocimiento, esta respuesta es simple. Ya la sabemos todos. Igual de simple que entender que cuando estoy enferma y me encuentro mal, ésa es mi realidad. Y negarla no va a hacer que me encuentre mejor. Puedo poner remedio, pero no es lo mismo actuar desde el "estar en paz con la realidad, con la enfermedad, con el dolor, con la tristeza, con la frustración", que hacerlo desde el rechazo, el juicio, la condena, la lucha y el castigo.

En la primera opción me encontraré mal igual, pero no lo sufriré. En la segunda, aparte de encontrarme mal, sufriré el encontrarme mal. Es simple. No hay más.

Pero queremos una Verdad que diga:

Puedes estar siempre alegre, siempre feliz, siempre con salud, siempre sin dolor, siempre con pensamientos positivos, siempre con experiencias agradables.

Y esa Verdad no es Real porque la experiencia humana abarca TODAS las posibilidades, todas las emociones, todo tipo de pensamientos y de experiencias.

La Vida es simple. Lo complicado es pretender que sea como no es.

ABRAZAR LA FRAGILIDAD

Una de mis principales características es la Alegría, la diversión, el disfrute, el positivismo, el sentido del humor. Pero no siempre me siento así. Hay momentos en los que no me apetece reír ni jugar ni bailar ni cantar. En los que todo y todos me sobran, hasta yo.

Y esa vulnerabilidad, esa fragilidad, **esa humanidad es NECESARIO respetarla**. Fingir que estás bien cuando no lo estás duele mucho internamente. Es un acto de deshonestidad para con uno mismo.

A veces, lo que nos apetece no es bailar la vida sino llorarla. O simplemente, escucharla, sentirla desde otro lugar. Abrazarnos así. Amarnos así. Sin el deber, la obligación o la imposición de tener que disfrazarnos de lo que no somos en ese momento.

Para estar en Paz con la Vida, es muy importante estar en Paz con todos nuestros estados emocionales. No vale sólo sentirte "digno de" o "merecedor de" cuando "vibras alto", cuando estás de subidón o de buen humor.

Nuestras malas épocas o momentos nos anclan en nuestra Humanidad. Ésa que compartimos todos y que nos permite ser empáticos y compasivos con el otro. Que nos ayuda a Comprendernos, a conectar desde el Corazón y a que nuestras diferencias las guardemos en un cajón.

No siempre la Vida nos va a regalar experiencias placenteras. También nos plantará en la cara lo que no queremos. Enfermedades, separaciones, rechazos, muertes. Duelos por los que transitar. De mayor o menor duración. Duelos en los que el Amor será el que nos sostenga. El Amor hacia nosotros mismos o hacia los demás.

Somos más fuertes de lo que creemos. Y esas experiencias duras son las que nos lo confirman. Acompañar a una persona que amas en una enfermedad terminal o no terminal, sentirte impotente por no poder eliminar su sufrimiento, aprender por "las malas" que, si el otro no se quiere ayudar, no puedes hacer nada más que cuidarte a ti para poder ESTAR, para poder cuidar, no es nada fácil. Las ganas de escapar, de huir, el "no puedo más", estarán presentes.

Y en esos momentos lo que necesitarás será llorar, permitirte derrumbarte, ser tu mejor amiga y abrazar tu fragilidad.

EL PROCESO DE MUERTE

No es lo mismo acompañar a la Vida que acompañar a la Muerte. No es lo mismo cuidar a un bebé que cuidar a una persona mayor. Al bebé lo estás viendo crecer, vivir. A la persona mayor la ves decrecer, morir.

Es doloroso ver cómo un ser querido va perdiendo facultades, independencia. Ver cómo su cuerpo, sus órganos dejan de funcionar poco a poco. Y no puedes hacer nada por evitarlo. **Lo "único" que podemos hacer es ESTAR. Es regalar nuestra Presencia. Nuestro tiempo en vida.** Es cuidarle lo mejor que podamos. Aliviarle el sufrimiento de estar yéndose. El miedo que les surge de desaparecer. La impotencia de no valerse por sí mismos. De NECESITAR a otras personas para lavarse, para caminar, para comer.

No es nada fácil ni para ellos ni para los que le cuidan. Es duro. Sufres con ellos, aunque "te acostumbres" a ese decaimiento. Y no todas las personas van a creer que pueden sostener ese proceso de muerte. De envejecimiento. Y digo CREER porque poder, todos podemos. Todos sufrimos igual al ver a una persona que amas sufrir. **La diferencia es que unos se quedan y otros se van.** La diferencia es que unos no temen SENTIR y llorar y otros sí.

Lo fácil es escapar. Es huir de la cara desagradable de la moneda de la Vida. "Ojos que no ven, Corazón que no siente". Pero si tienes un mínimo de humanidad, lo que sentirás es culpa por no haber estado con quienes amas y te han amado. Y te han cuidado. Y esa culpa, esa "mala conciencia" es mucho peor que las lágrimas que temes derramar.

En realidad, la Vida está llena de procesos de muerte. Desde que nacemos, estamos muriendo. Una separación, el fin de un trabajo, de una amistad, el cambio de casa, una enfermedad... Todo está naciendo y muriendo constantemente. A veces, los duelos son intensos y otros, más llevaderos. Pero si no sabes estar en las penas, si no sabes sufrir, si no sabes llorar, ese proceso, ese duelo, será más doloroso. Porque pretenderás evitarlo de mil y una maneras. Pretenderás anestesiarlo, ocultarlo, drogarlo. Lo rechazarás. Lucharás contra él. Que viene a ser lo mismo que luchar contra la Vida. Contra ti. Y perderás. Porque la Vida siempre gana. Porque

lo que sientes, lo sentirás igual. **Porque NADIE puede engañar a la Muerte. Ni esquivar su proceso.**

Es duro ESTAR, sí. Pero somos mucho más fuertes de lo que creemos. Y hasta que no estamos, hasta que no somos capaces de quedarnos, aun sintiendo miedo, incertidumbre, impotencia, tristeza, pena, no nos daremos cuenta de ello. De lo valientes que somos. Del verdadero significado del amor y del amar.

La Compasión es eso que sientes cuando el Amor y el Sufrimiento se encuentran. Es lo que te permite Ver todo lo que ves en ese proceso. Lo que te permite cuidar, acariciar, abrazar la Muerte. La tuya o la de los demás.

Todos vamos a pasar por eso. Todos, en algún momento dado, nos chocaremos con lo que más tememos. Y esas "pequeñas" muertes en Vida nos preparan para la despedida final.

Si durante el camino siempre huimos, no sabremos lidiar con ese proceso mucho más intenso. Reaccionaremos como lo llevamos haciendo durante todo el trayecto: escapando de NUESTRAS emociones. De NUESTRA fragilidad. De NUESTRA vulnerabilidad. De NUESTRA humanidad.

Para aprender a nadar, tienes que mojarte. Para aprender a sentir, tienes que sentir. Para aprender a vivir, tienes que vivir. Para aprender a estar sola, tienes que estar sola. Para aprender a morir, tienes que morir...

Ningún curso, ningún taller, ningún libro, ningún Maestro te lo puede enseñar. **La misma experiencia es La Maestra.**

Los procesos de Muerte forman parte de la Vida. Y es algo a aceptar, a asumir, no a rechazar. No de lo que escapar.

Haz que el Amor sea más poderoso que tu miedo.

Haz que gane el Amar.

Tú decides.

DESPRENDERTE DE LO QUE TE PESA

Aunque todo lo que nos sucede nos impacta, consciente o inconscientemente, hay experiencias que se nos quedan grabadas en el alma. Que vienen a visitarnos a nuestra memoria más de lo que nos gustaría. De las que no logramos dejar atrás, no para olvidarlas sino para poder caminar. Caminar mirando a la vida con ilusión, con ganas, en lugar de con constante miedo y desesperanza.

No podemos evitar pensar lo que pensamos. Recordar lo que recordamos. Simplemente, aparecen en nuestras retinas imágenes del pasado que nos hacen temblar. Que nos hacen llorar. Que hacen que nuestro Corazón se encoja, se oscurezca, se cierre. En esos momentos lo que sí podemos hacer es ser amables con nosotros mismos. Tratarnos con cariño, con respeto, con amabilidad. SER ese abrazo que tanto nos gustaría tener. SER el Amor que nos sostiene, que nos permite decaer.

Y es que **cuanto más luchamos por eliminar lo que YA está sucediendo, lo que YA estamos sintiendo, más sufrimos**. Es como nadar contra corriente. Nadar contra uno mismo. Empujarnos a la soledad. Llenarnos de Vacío...

Creemos que, si soltamos una creencia, un recuerdo, algo material, significa que nunca nos ha importado. O que va a ser aniquilado de nuestros latidos. De nuestra piel. Esto sólo es una forma de interpretarlo. Hay otra mucho más beneficiosa para nosotros y para aquellos que nos rodean. Es darse cuenta, ser consciente, COMPRENDER que NADA de lo que hemos experimentado (bueno o malo) puede ser borrado.

Puede perder intensidad con el tiempo, pero ya está. Toda la vida que hemos vivido nos moldea de una manera o de otra. Hace que seamos como seamos. Que tengamos los valores que tenemos. Que digamos Sí o NO a algo o a alguien.

No elegimos ser como somos. Y, aunque pueda parecer que sí, tampoco elegimos cambiarnos. Simplemente, SUCEDE el cambio, la transformación, en nosotros. Jamás hemos elegido nada. Sólo estamos reaccionando a nuestra química, a nuestros condicionamientos, a esas experiencias que se han quedado a vivir con nosotros. Es un cúmulo de "no elecciones" que hacen que reaccionemos de un modo u otro.

Nadie es igual a otra persona. Aunque hayamos tenido las mismas experiencias, ninguna vida es idéntica. Cada Ser Humano es influenciado desde que nace (y antes) por TODO. Por infinitas cosas y no cosas, ruidos y silencios, que no controlamos. Que ni siquiera sabemos que nos están rozando.

TODO nos toca. Hasta lo que no nos toca... Vemos lo que nuestros ojos son capaces de ver, no TODO lo que existe. Nuestra visión, nuestra percepción, está acotada a nuestros órganos sensoriales. Esto significa que cualquier idea, opinión, interpretación, deducción que podamos realizar de "lo que sea" y de "quien sea" (incluida de nosotros mismos) es muy limitada. Está repleta de nuestros condicionamientos que NO hemos elegido. Y esto no significa que debamos cambiarlos. Sólo apunto a que lo que somos cada uno de nosotros simplemente es una versión más de la vida, no una certeza absoluta de nada.

¿De qué se supone que tengo que sentirme orgullosa o culpable si no he elegido ni elijo nada de lo que hago, digo, pienso, siento y soy?

Yo sólo "sucedo" como sucedo. Ya está. Igual que tú. La forma en que cada uno lo haga es "obra de la Vida" que nos ha hecho ser así.

Si pudiésemos elegir, todos elegiríamos ser y sentirnos felices en todo momento. Y no es el caso. Elegiríamos sentir emociones agradables siempre, no equivocarnos nunca, utilizar siempre las palabras adecuadas para no hacer daño a nadie, callar cuando es momento de callar, tener pensamientos positivos, estar siempre de buen humor, nunca enfadarnos, nunca sentir celos ni impotencia ni miedo ni inseguridad ni frustración.

Pero no lo hacemos. Y a esa no elección, a ese no libre albedrío, lo llamamos (lo llamo) "es que somos humanos". Es nuestra excusa, nuestra justificación, para NO ACEPTAR que no podemos elegir nada.

No elijo escribir lo que estoy escribiendo. La mayoría de las veces ni siquiera me paro a reflexionar, a pensar qué escribir. Sólo escribo. Como cuando bailas sin coreografía. Como cuando te dejas llevar por la música y tu cuerpo se mueve "solo". Sin que intervenga la mente. Sin que estés pensando si esto queda bien o queda mal. Si pega o no pega. Sólo bailar. Sólo escribir. Sólo dibujar. Sólo cantar. Sólo vivir. Sólo amar.

Y, aunque te pares, aunque me pare y rectifique, y corrija, y piense..., esos pensamientos tampoco los elijo. Sólo aparecen. Y hay uno, o dos, o tres,

que son escritos porque así lo siento. Pero ese "así lo siento" tampoco es elegido.

Todo sucede por sí mismo. Como las hojas de los árboles caer. Y el acto de "desprenderse", de "soltar", es una decisión que no tomamos tampoco libremente. Que, de igual modo, SUCEDE. Hay un "desprenderse" que "se hace solo". Y lo hace en el momento que elige "la vida", la Naturaleza, no tú ni yo.

Eso no significa que podamos Comprender, ser conscientes, de que vivir en el pasado nos impide disfrutar del presente. Que llenar nuestra casa de cosas, de fotos, de videos, de recuerdos que nos cuesta soltar, no deja espacio para el Ahora. Nos bloquea la memoria... Nos la satura.

Sólo pregúntate:

¿De qué tienes miedo? ¿Por qué te cuesta tanto tirar, donar, dejar ir tanto pasado, tanto recuerdo? ¡No lo necesitas! ¡Ya está en ti!

¿Por qué NECESITAS acumular tanto?

¿Por qué NECESITAS llenar todo tu espacio (interno o externo) de "lo que sea"?

La Vida sucede AHORA. No mañana ni ayer. Y viene y va. Es un fluir constante. Y todo lo que has vivido, sentido, experimentado, está en ti. Todo el Amor de tu madre, de tu padre, de tu pareja, de "quién sea" que ya no esté, late en cada célula de ti.

No podemos separarnos de la Vida que hemos vivido. Ni de la que estamos viviendo. Da igual que acumulemos o no lo hagamos. Da igual que hagamos 1.000 fotos o ninguna. El AMAnecer ha sido visto. Y si no te has pasado ese instante con la cámara en la mano todo el rato, además de verlo lo habrás disfrutado. Lo habrás sentido al 100%. Con toda la intensidad con la que podrías haberlo hecho.

Y una vez visto, una vez disfrutado, gozado o sufrido (depende de la experiencia), ¿para qué retenerla? ¿Acaso la Vida no sigue viviendo? ¿Acaso el Sol no sale cada día? ¿Acaso no volvemos a enamorarnos? ¿Acaso alguien no vuelve a atraernos?

Parece como si nos diera miedo que si no guardamos un recuerdo (del tipo que sea), lo que hemos vivido se pudiera evaporar. Como si no

hubiese pasado nunca. Y eso es una ilusión más porque somos lo que somos por todo ese pasado.

Pero, aunque así sucediera, ¿qué más da? **La Vida es AHORA. Es Aquí.** En cada instante. En cada lugar. En cada SENTIR. Está sucediendo todo el rato. Con infinitud de experiencias. Unas dolorosas. Otras placenteras. Unas agradables. Otras desagradables. La Vida es ESTO que tienes frente a ti. Y lo tienes 24 horas al día.

A veces, acumulamos tanto que no nos damos cuenta de que nos vamos arrastrando. De que eso de lo que no queremos desprendernos nos pesa demasiado. El rencor, el no perdón, la ira, la envidia, el pesimismo, el "todo es una mierda", el temor. Y me refiero a cronificarlo, no a algo puntual. A que tu Corazón esté lleno de eso y no le dejes espacio para lo Bello. Que haberlo, hayno. Pero hay que mirarlo. Hay que dejar de enfocarse continuamente en lo "oscuro" (que también lo hay) y poner la atención en lo luminoso. En la ternura. En la empatía. En el gracias. En la complicidad. En la compasión. En el abrazo. En el "lo siento". En el Amor.

No necesitas estar repitiendo tu nombre todo el rato para saber que te llamas como te llamas. No necesitas fotografiarlo. No necesitas grabarlo.

Sólo *necesitas* bailar, cantar, dibujar, jugar, amar, SER AQUÍ Y AHORA. Que es el único tiempo en el que lo puedes realizar.

Lo que bailaste, lo que cantaste, lo que dibujaste, lo que jugaste, lo que amaste, ya no existe. Ya no ES, aunque sea en ti también.

Vivir en el pasado (o en el futuro) te impide VIVIR el Presente. Te impide DISFRUTAR.

Deja atrás lo que pasó y céntrate en lo que está pasando. Lo que has aprendido ya lo has aprendido. Lo que has gozado ya lo has gozado. Lo que has sufrido ya lo has sufrido.

Cuando sabes caminar, no necesitas practicar más para aprender a caminar.

¡Ya sabes hacerlo!

TUS CREENCIAS NO SON MEJORES QUE LAS MÍAS

Si entendiésemos cómo funciona la mente y de dónde vienen nuestras creencias seríamos más humildes. No miraríamos a los demás con aires de superioridad cuando tienen gustos, personalidades o creencias distintas. Porque seríamos conscientes de que ni ellos ni nosotros las hemos elegido. De que nos han sido dadas (y siguen haciéndolo) mientras vivíamos. Y, principalmente, de que TODAS forman parte de ese sueño al que estamos jugando.

Tus creencias no son mejores que las mías. Y las mías no son mejores que las tuyas. Ambas tienen el mismo índice de veracidad (que es muy bajo). Depende de dónde haya nacido, de mi cultura, de las creencias de mis padres, de la educación recibida en el colegio (o en casa), de toda la información que haya leído, tendré unas ideas u otras sobre cómo debe ser la vida, sobre cómo debo comportarme, sobre cómo debo pensar, reaccionar, amar, vivir y sentir.

¿Se pueden cambiar? Sí, claro. De la misma forma. Pero por mucho que las cambies a otras más saludables, más positivas, más espirituales, más "conscientes", seguirán siendo CREENCIAS. Ni mejores ni peores que las anteriores ni que las de los demás.

Las nubes no son más ni menos por ser blancas o negras. No dejan de ser nubes, por mucho que las disfraces de otra cosa.

HUMILDAD por darte cuenta de que todo lo que crees saber, conocer, no es más que información relativa. Muy relativa. Que no la has elegido tú, por mucho que creas que lo hayas hecho. **Por mucho que creas que has sido tú la que has elegido cambiar, la realidad es que sólo has estado reaccionando. Reaccionando a impulsos que no has elegido sentir ni tener y que te han llevado a empujarte hacia otros lugares.** Otros caminos. Que te han llevado a dejar un trabajo, una amistad, una pareja, una ideología, una ciudad.

¿Y por qué cambias ahora y no hace dos años? ¿Por qué ese impulso, esa necesidad, se te presenta ahora y no antes? NO SE SABE. Sucede así igual que sucede la lluvia, el caer de las hojas de un árbol o la activación de un volcán.

Todo nos está rozando constantemente. No estamos separados de los demás ni de la Naturaleza ni de nada que nos rodea. Somos UNA única energía (o vida o como lo quieras llamar) que se está moviendo, cambiando, transformando, expandiendo continuamente. Parece que estemos todo y todos separados, pero es una falsa percepción visual. Ya está.

Lo que pasa en la otra punta del Mundo (o del Universo) influye en todas porque TODO ES UNO. No es que estemos conectados, es que somos lo mismo. Dios no está en todas partes, Dios ES todas partes, incluidos nosotros (que no es "nosotros", sino Él).

Todo es Vida. Todo es Existencia. No hay nada que no lo sea. Otra cosa son los juicios que tengamos sobre esa vida, sobre esa existencia, sobre ciertos comportamientos, reacciones, emociones, ideologías y creencias que tengamos. Pero esos juicios, de bien y mal, de correcto e incorrecto, tampoco los hemos elegido. Vienen del mismo lugar. Nos han sido dados. Hemos sido programados para tenerlos. Para sentirlos.

Lo que para uno es correcto para otro no lo es. Lo que para uno es consciencia para otro es inconsciencia. Lo que para uno es verdad para otro es ceguera.

Todo depende de lo que haya dependido...

No. Tus creencias, tus ideas, tu "forma de", tus opiniones, tus hábitos, tus gustos, tus preferencias, tus aficiones, tus sueños, tus deseos, tus anhelos, tus misiones, tus propósitos... no son mejores que los de los demás. Sólo son un granito de arena igual que millones que hay en la diversidad del Desierto de la Existencia.

Así que no te sobreestimes por ello. Ni subestimes a nadie por lo mismo. Porque tus colores son igual de especiales o de ordinarios que el resto. Porque a los pedestales sólo nos subimos o nos suben por ignorancia. Porque la fealdad que ves en mí es la belleza que ven otros. Y aquello que puedas admirar es lo que otros pueden rechazar.

Por mucha Consciencia que practiques, por muchos dones que tengas, por muy guapa que seas, por muy bien que bailes, que cantes, que juegues, que escribas o que hables, no serás más especial que otro. Porque la ola que eres tiene la misma agua que el resto de olas que forman el Mar.

Sólo tienes una apariencia distinta. Sólo tienes un cuerpo distinto. Una personalidad distinta. Unas preferencias distintas. Pero TODOS somos lo mismo. **Todos somos la misma Vida SIÉNDOSE en diferentes formas que APARENTAN estar separadas y ser independientes entre sí.**

El color rojo no es más especial que el color azul. Ambos SON color expresándose en tonalidades distintas, pero SIENDO lo mismo: color.

Tus CREENCIAS no son más que un pensamiento al que la mente le otorga de manera automática la etiqueta de certeza porque así ha sido condicionada. Y ese condicionamiento no es sinónimo de VERDAD, sino de repetición continua.

La Verdad está más allá de la mente, de los pensamientos y de los condicionamientos que ha recibido y sigue recibiendo. Cualquier creencia, por muy espiritual y "despierta" que te creas que es, no es más que una ilusión.

No te creas nada de lo que tu mente cree o correrás el peligro de creerte superior, mejor, inferior o peor que los demás.

ALGUIEN QUE ENTIENDA TU DOLOR

A veces, lo único que necesitamos es que alguien nos escuche. Que alguien ESTÉ. Que haya sólo una persona que pueda entender nuestro dolor.

No hace falta que hable. Ni que aconseje. Ni que sobreproteja. Sólo comprensión. Sólo otro Corazón que empatee con el nuestro. Que no nos juzgue por ser como somos. Por sentirnos como nos sentimos. Que nos abrace con su Presencia. Que su Silencio sea "la palabra de Dios".

Nos enseñan a huir del dolor. Nos enseñan a buscar desesperadamente el placer. Nos dicen que llorar es de débiles. Que mostrarse vulnerable es peligroso. Que no sentir es de fuertes. Que hay que portarse bien, que hay que ser complacientes, que hay que decir siempre que sí, que no podemos expresar nuestra disconformidad ni salirnos de la norma o nadie nos amará...

Y en eso nos convertimos. En lo que nos han inculcado. En los ejemplos que hemos visto. Con el sufrimiento que nos generan esas creencias que nos impiden vivir, sentir y amar en libertad.

Por eso, a veces..., necesitamos unos brazos en los que cobijarnos y soltar todas esas máscaras, esos disfraces bajo los que nos ocultamos. Unos brazos que simplemente nos sostengan. Que no sean usados para conseguir algo a cambio. Que no nos pongan condiciones para quedarse a nuestro lado.

Unos brazos que nos digan sin decir... "no estás sola, estoy aquí".

Es muy sencillo entender el dolor del otro. Porque es el mismo que el nuestro. Que el que todos cargamos dentro, seamos conscientes de él o no. Es el dolor de CREER que tenemos que demostrar que somos dignos de ser amados para ser dignos de ser amados. El dolor de abandonarnos a nosotras mismas por alguien que no sólo no nos ve, sino que tampoco quiere hacerlo. El dolor de dejar a un lado nuestros anhelos, nuestros sueños, nuestros deseos, para no ser ignorados. El dolor de no saber qué hacer con nuestros miedos. El dolor de arrastrarnos por unas pieles que no saben cuidar nuestras heridas. El dolor de buscar desesperadamente cualquier compañía porque la nuestra nos irrita.

Todos, en mayor o menor medida, hemos sentido esos dolores en algún momento. Todos hemos metido en un cajón a nuestra dignidad y a nuestro orgullo para ser aceptados. Para ser amados. Todos hemos callado porque hablar supondría ser rechazados.

Porque todos compartimos ese dolor de, en ocasiones, tocar fondo, sentirnos perdidos, vacíos y preguntarnos "de dónde vengo, hacia dónde voy y quién soy". Porque por muy fuertes que seamos, todos somos, a la vez, igual de vulnerables. Igual de humanos.

A veces, sólo necesitamos que alguien nos mire. Y que, al mirarnos, nos Vea. Y que, al vernos, nos ame así de desnudas. Así de expuestas.

Eso es Amor. Eso es Amar. Eso es ESTAR.

EL FIN DEL SUFRIMIENTO SIEMPRE ES AHORA

No existe un “fin del sufrimiento” para siempre. Sólo puede ser Ahora. En cada “ahora” en el que surge.

El tiempo, el ayer y el mañana, son imágenes (recuerdos o proyecciones) que aparecen en nuestra mente Ahora. No son reales. Es real la aparición de la imagen, pero no está sucediendo lo que cuenta esa imagen. Es como una película. La película, como película, es real, pero lo que cuenta no porque no está ocurriendo.

Y si el tiempo, pasado y futuro, no es real, todo lo que indiquemos como “permanente” tampoco puede serlo.

Nuestra única certeza es si en este momento está sucediendo: si fumo o no fumo, llueve o hace sol, tengo fiebre o no, siento tristeza o alegría, tengo dolor físico o placer... Da igual el qué.

“Siempre es Ahora”

El fin del sufrimiento es un constante DARSE CUENTA de que estás sufriendo. Y es en ese momento en el que “te das cuenta” AHORA de que tu mente de manera automática (tú no lo eliges) se está montando películas (no reales) y te está haciendo sufrir por ello... en el que se disuelve ese “atrapamiento”. Que puede hacerlo al instante o tardar un poco en deshacerse (depende del hábito y su intensidad).

Es como si un ventilador (la mente) se activara solo y el DARSE CUENTA (la consciencia) fuera el botón de “desactivar”. Hasta que baje su velocidad a modo “parado”, puede tardar un tiempo o puede pararse de golpe.

Pero siempre sucede en el instante Presente. Ahora. Porque no existe otro tiempo. Solo un Ahora eterno.

Y es ese AHORA el denominador común. El “espacio”, el lugar (que no tiene límites y es Vacío, aunque se llene de Todo) en el que la experiencia de Vida sucede.

Es como el lienzo en blanco sobre el que pintamos “lo que sea”. LO pintado puede borrarse, pero el lienzo (el espacio) SIEMPRE ES.

Es una convivencia que sucede al unísono entre lo permanente y lo impermanente, entre el silencio y el ruido, entre la consciencia y la inconsciencia, entre la luz y la oscuridad, entre la dualidad y la no dualidad.

Es UNA sola moneda con dos caras INSEPARABLES. Y **es este DARSE CUENTA AHORA lo que llamamos Despertar.**

EQUILIBRA TU MUNDO INTERNO

El Equilibrio que tanto pedimos al Mundo es igual al Equilibrio que hay DENTRO de cada uno de nosotros.

Lo que vemos Fuera tan sólo es un reflejo de nuestros desequilibrios internos. Y hasta que cada uno de nosotros no nos hagamos RESPONSABLES de lo nuestro, nada cambiará en el exterior. Siempre se repetirá lo mismo.

El desequilibrio colectivo se manifiesta con los abusos de poder, los conflictos bélicos, atentados..., pobreza, hambruna. Y hoy en día estamos llegando a un punto de máximo desequilibrio donde éste va a explotarnos... a TODOS para que DESPERTEMOS, para que nos demos cuenta de lo ciegos que estamos. De hasta dónde somos capaces de llegar, de sufrir, de silenciar, de permitir, por "miedo a".

La Vida tiende al Equilibrio. Y lo que APARENTEMENTE puede ser un caos, una injusticia, una desgracia, no es más que la Vida equilibrando la balanza. Dándonos la oportunidad de renacer de entre las cenizas... De que se nos quiten los velos, los disfraces, las máscaras, las apariencias, para volver al CENTRO. Para empezar de nuevo desde OTRO lugar más sano, más consciente, más amoroso, más justo.

RECUERDA ESTO EN LOS PRÓXIMOS DÍAS:

Cuando todo se venga abajo, cuando reine el caos (dentro y/o fuera de ti), RESPIRA. Ten calma. No te dejes llevar por las emociones. Deja la culpa, la rabia, la venganza a un lado. Abrázalas, pero no permitas que te guíen. No sirve de nada. No funciona. Sólo añaden más leña al fuego...

Aquí no hay culpables. Aquí TODOS somos responsables. Olvídate de los políticos, del sistema, de "los que mandan", y MÍRATE A TI.

¿Qué partes de ti están en desequilibrio? ¿Cuánto abusas o permites que abusen de ti? ¿Cómo te hablas? ¿Cómo te tratas? ¿Cuán justo o injusto eres? ¿Cuán responsable te haces de tus emociones, de tu vida, de tus decisiones? ¿Pones límites cuando es necesario? ¿Sigues a tu Corazón o sigues a los demás para que te acepten? ¿Te das a ti misma el amor, la seguridad, la atención que tanto reclamas a los otros? ¿Cuidas tu salud? ¿Hay equilibrio entre lo que das y lo que recibes?

¿Tienes PAZ...?

CUANDO EL DESCONTROL TE CONTROLA

No podemos controlar la Vida. Ni de quién nos enamoramos ni quién nos atrae ni quién nos produce repulsión. Ni los pensamientos que tenemos. Ni las emociones que sentimos. Ni si vamos a identificarnos con ellos. Ni si todos nuestros planes se van a ir a tomar viento en un instante.

No se nos da bien convivir con la incertidumbre. Con el "no sé". Nos hacemos una idea de cómo queremos que sea nuestra vida y nos creemos que si seguimos todo lo planeado, si nos esforzamos, si ponemos todo nuestro empeño en ello, saldrá como queremos. Como si en la Vida sólo existiéramos nosotros y nuestros pensamientos. Como si nada ni nadie más pudiera trastocar nuestros sueños.

Y es perfecto y necesario tener una estructura, organizarse y planear según qué cosas. No se trata de dejar de hacerlo. Se trata de **COMPRENDER que no hay ninguna garantía de éxito.** Que lo que uno quiere no siempre coincide con lo que quiere la Vida. Que TODO, absolutamente todo, nos afecta. Lo percibamos o no. Porque nada ni nadie está separado del resto. Porque SOMOS una única "energía", Ser, alma, sustancia (como quieras llamarlo) que se "mueve" a la vez.

Las olas no están separadas entre sí. Tienen distinta forma, pero son la MISMA agua. Y NINGUNA ola puede desviarse de la dirección del Océano. Por mucho que "planee" irse hacia la izquierda, si el movimiento del Océano es hacia la derecha, irá hacia la derecha. Y la derecha será la dirección correcta, adecuada y perfecta, aunque no cuadre con las expectativas, ilusiones, planning que tuviera la ola que cree SER algo distinto al resto de olas y del Océano.

¿Podemos evitar desequilibrarnos, descentrarnos, descontrolarnos? No. ¿Por qué? Porque, aunque no lo parezca, cada Ser Humano (cada ola) no es más que una forma de Vida (Océano). Y si te pones a investigar por ti mismo, podrás descubrir que el "yo" individual, separado, con voluntad propia, que CREES ser, no existe. Igual que no hay un "yo" dentro de cada ola que tiene el libre albedrío de elegir qué dirección tomar.

Cuando te paras a Mirar tu mente, no encuentras a ¡nadie! ¿Dónde está ese "yo" que dices ser? Lo que puedes observar es la existencia de

pensamientos, de recuerdos, las sensaciones del cuerpo, sonidos, olores, sabores, molestias físicas, placeres. Y también puedes darte cuenta de que hay ALGO (que no es un alguien) que es Consciente de todo eso. Un algo que no es una cosa, sino más bien una capacidad. **No hay un alguien que es "consciente de", sino un "siendo consciente de".** Y la pregunta que llega siempre es: Pero ¿QUIÉN es consciente? Y la respuesta es: nada ni nadie.

Están los ojos y está la visión. Ambos van juntos. Son UNO. Sin ojos no puede haber visión y sin visión los ojos no pueden ver.

Del mismo modo, la Consciencia va de la mano de "el objeto" de consciencia. De aquello de lo que puedes ser consciente: un pensamiento, una emoción, un sonido, un olor, un color, un movimiento... De todo LO que percibimos. **Todo lo que existe sólo puede existir si hay consciencia de ello. Y la Consciencia no puede existir sin ALGO de lo que ser consciente.**

¿Qué sucede con un sonido que nadie escucha? Que no existe.

Nuestra mente está diseñada para separar unas cosas de otras porque así es cómo funciona simplemente. Para ser funcional y que podamos comunicarnos entre nosotros. Pero eso no significa que REALMENTE estén separadas.

Hemos separado lo que hemos llamado Tierra en Países, ciudades, pueblos, montañas, mares. Hemos separado el cuerpo en manos, pies, cabeza, músculos, órganos. Pero TODO ES UNO. En el cuerpo nada funciona separado del resto. Todo está comunicado con todo. Todo está hecho de lo mismo, aunque adquiera formas distintas.

Y si todo y todos estamos conectados con todo y todos porque somos lo mismo, la idea de que puedes tú solo controlar tu vida se cae por sí misma. Primero, porque ese "tú-ola" no tiene voluntad propia. Y segundo, porque sólo existe UNA Vida, no miles de millones de vidas diferentes entre sí, separadas de sí por espacio o tiempo.

Las vidas (en plural) pasadas no existen. Existe UNA Vida SIENDO, no infinitas. Las almas individuales no existen. Existe UNA Vida (o llámala alma, si quieres) que se está viviendo a sí misma constantemente en diferentes cuerpos-mentes.

Cuando nos encontramos con alguien que creemos que "conocemos de otras vidas", que es nuestra "alma gemela", nos estamos encontrando con nosotros mismos. Con nuestros recuerdos, memorias. **SIEMPRE es la misma agua adquiriendo formas diferentes (olas).**

Tú y yo y todos y todo lo que existe SOMOS LO MISMO. La misma vida, energía, alma, ser experimentándose a sí mismo. Siéndose a sí mismo.

¿Y por qué sucede esa identificación con una serie de pensamientos que nos dicen quién somos? Porque así funciona la Vida. No hay una razón. Y si la hay, no se puede saber. Todo son teorías, ilusiones, cosas que hemos leído y nos hemos creído (creencias), interpretaciones. De lo único que podemos tener la certeza es que "existo". Y el "yo" que existe es la Vida Total. Que es la misma para ti que para mí que para cualquier cosa, objeto, animal, ser, planeta, estrella, virus, bacteria.

Nadie puede escapar de la Vida porque todos somos la Vida y no podemos escapar de LO que somos.

¿Qué sientes cuándo dejas de identificarte con los pensamientos que surgen en tu mente de manera automática? ¿Qué sientes cuando en lugar de creerte las interpretaciones que hace tu mente sobre lo que percibes, lo que experimentas, sobre lo que sientes, sobre los demás, sobre lo que te sucede, simplemente ESTÁS aquí con ello, sin más? ¿Sin necesidad de buscar ninguna respuesta ni de encontrar ninguna solución a los problemas que tu mente dice que tienes? ¿Sin necesidad de Comprender nada de lo que sucede o no sucede?

Pasa que surge el estado natural de la serenidad y la Paz. **Una Paz que incluye TODO lo que está siendo percibido: desde lo más placentero hasta lo más doloroso. Una Paz que no rechaza nada de LO QUE ES. Una Paz que no juzga ni condena ni castiga.** Porque el juicio, la condena y el castigo no son más que pensamientos con los que nos identificamos y que se disuelven en cuanto nos DAMOS CUENTA de que su contenido no tiene nada de Real.

¿Cómo serías, cómo sentirías (a ti, a la vida, a los demás) si no hubieses leído toda la información que has leído? ¿Si tu mente estuviera limpia de conocimiento, de condicionamientos, de creencias, de correctos, de incorrectos, de mejor, de peor, de bonito, de feo, de virtudes, de

defectos...? ¿Si hubieses nacido en medio de la selva y sido criado por animales, entre animales?

¿Crees que al sentir una emoción cualquiera la catalogarías como positiva o negativa? ¿Crees que creerías que por sentir tristeza o frustración o ira o impotencia (no los etiquetarías con estos nombres porque nadie te los habría enseñado) tendrías un problema? ¿O simplemente las sentirías cuando surgieran y ya está, sin darle más importancia, como hacen los niños ANTES de ser condicionados?

Tenemos la mente llena de información de todo tipo que, según la cultura, el país, religión, época... es de una clase o de otra. Y es así desde que nacemos. **Es como si nacióramos con la memoria de un ordenador vacío y la llenáramos de programas que nos condicionan para ser, pensar y sentir de una manera determinada.** Y que con el transcurso de la vida vamos modificando (o no). Vamos cambiando una información por otra que creemos mejor. Y creemos que, al hacerlo, somos libres. Pero no nos damos cuenta de que ese cambio no viene de nosotros (no hay un nosotros), sino de una reacción a la información pasada. De un impulso interno, de un pensamiento, de un "llamado" que no decidimos tener y que nos lleva a tomar otra dirección que CREEMOS que elegimos, pero que está totalmente condicionada por todos nuestros programas y por todo lo que nos está impactando de esa única Vida que es lo que somos. Igual que a un órgano le impacta lo que le sucede a otros, en mayor o menor medida sin que pueda hacer nada para controlarlo, protegerse de ello y evitarlo.

¿Qué hacer cuando el descontrol nos toma, nos controla? No puedes saber qué harás. Cómo reaccionarás. Por muchos cursos que hagas sobre "cómo controlar el descontrol", por muchas experiencias que hayas tenido, la REALIDAD AHORA siempre es nueva. Harás lo que la Vida te mueva a hacer. Igual que la Ola irá en la dirección a la que el Océano la mueva.

El "Despertar" no es más que Comprender esto. Que tú no eres nada separado del resto, que tú no tienes voluntad propia para elegir nada (aunque así lo parezca), que eres una forma en la que la Vida que ERES tú y todo y todos se expresa y que tienes (como Vida, no como "yo" individual) la cualidad de "ser consciente" de todo ello.

Todo lo demás no es más que un personaje de una película que cada uno (cada ola) interpreta y que NO puede dejar de hacerlo.

Yo puedo Comprender todo esto y, al mismo tiempo, estar siendo "tomada" por ese personaje al que se le ha llamado Emma, que tiene un tipo de personalidad, creencias, valores, gustos, preferencias, opiniones, "forma de", que es distinto al resto de seres humanos. Igual que las olas tienen un aspecto diferente, pero SON la misma agua.

No puedes hacer ni dejar de hacer nada para ser otra cosa que la que estás siendo. Ya eres perfecta así. La Vida "te hace" ser así, que te expresas así. La Luz y la Oscuridad son UNA. La Consciencia y la Inconsciencia son UNA. La dualidad y la no-dualidad son UNA. LO observado y la Observación son UNA.

Las historias mentales que surgen en tu mente son reales. Su contenido, no lo es. Proviene de todos los condicionamientos, programas, información que has recibido.

La Realidad es neutra. Todos los nombres, conceptos, interpretaciones, opiniones, juicios, que hacemos sobre ella, sobre nosotros son ILUSIONES. No dicen nada Verdadero de la Realidad.

Lo que para ti es agradable, para otro no lo es. Lo que para ti es correcto, para mí no lo es. Lo que a ti te hace feliz, a mí no me lo hace.

¿Qué es verdad, lo tuyo o lo mío?

La Verdad o es Absoluta y para todos o no es verdad. Es creencia.

Y nos estamos intentando convencer los unos a los otros de nuestras creencias "verdades", como si fueran La Verdad.

¿Qué es mejor y qué es peor? ¿Y cuándo lo es? ¿Y desde qué perspectiva? Quizás lo que ahora consideras una tragedia, mañana lo consideres una bendición porque te ha hecho cambiar de hábitos, de vida, hacia otros mejores. Quizás que te dejen, que te echen del trabajo, que te enfermes, que te quedes sin nada, es lo mejor que te puede pasar, aunque AHORA te sientas roto y desolado, y no lo veas así.

¿Qué es la Verdad? ¿Lo que ahora sientes, crees, o lo que sentirás y verás mañana?

De nuevo, "todo es relativo". El descontrol que se nos lleva por delante puede ser una experiencia que nos lleve a Comprender, a Ver, a Conocer, a Cambiar algo de nosotros que nos haga ser más felices en un futuro.

¿Quién lo sabe? ¡Nadie!

Por eso, pase lo que te pase, sientas lo que sientas, experimentes lo que experimentes, ten Presente que "nada es lo que parece". Que de todo se aprende. Que la Vida es experimentar las dos caras de la moneda. Que, si se eliminase una, la otra moriría con ella. Y que después de la Tormenta, SIEMPRE llega la calma.

¿Dónde está el problema cuando dejas de creerte los pensamientos que te dicen que hay un problema? Búscalo. Investiga. Descubre. Juega.

¿Dónde están esas heridas que has leído en tantos libros? Búscalas. A ver si las encuentras...

¿Sentir una emoción es una herida? ¿Quién lo dice? ¿Es Verdad o es una creencia?

¿Quién/Qué ERES cuando dejas de identificarte con los pensamientos/condicionamientos/información que ha acumulado tu mente y que te dicen quién/qué eres?

¿Qué queda cuando no les das crédito? ¿Cuando no los catalogas como VERDAD?

La Consciencia es la que ilumina. La que permite que te DES CUENTA de cuándo te estás creyendo las historias mentales que han surgido en tu mente y estás reaccionando a ellas como si fueran Reales.

Y no se trata de "dejar de identificarse" de manera permanente. No está en tu control, en tu mano, ni que se produzca la identificación ni la desidentificación. Tan sólo SUCEDE cuando sucede. Sin más. Está perfecto siempre sea como sea. La Vida nunca se equivoca. **La Vida nunca "no debería ser así". Por mucho que juzguemos algo como bueno o malo, correcto o incorrecto, SIEMPRE ESTÁ TODO BIEN. Nos guste o no.**

Porque quizás, ese "malo", ese "incorrecto", es necesario para que haya una transformación profunda hacia lo "bueno". Hacia lo "correcto".

¿Descontrolarse es malo? Ni bueno ni malo. Es incómodo. Y puede ser doloroso. Pero es LO QUE ES. Es Real. Los "no debería" no son reales. Son imaginación, juicios, opiniones, pensamientos.

No has elegido ser el personaje que eres. Nadie lo ha hecho. Y nadie puede elegir dejar de serlo. Igual que una ola no puede elegir dejar de ser ola y ser arena. O cambiar su tamaño y forma por sí misma. Será como será según el movimiento del Océano que NINGUNA ola puede controlar.

Todo está bien, aunque lo sientas como "mal".

CONFÍA EN EL PROCESO, AUNQUE DUELA

Cuando estás atravesando un cambio profundo, tanto interno como externo, lo más difícil es el tránsito entre lo viejo y lo nuevo. Porque te encuentras en tierra de nadie. Hay una sensación de vacío, de soledad, de haberte perdido, que te hace sentir muy vulnerable.

Las emociones están a flor de piel. Todo te afecta más de lo habitual. Y lidiar con eso es complicado.

Es como si no fueras tú. Como si una parte de ti estuviera muriendo para que otra pueda Nacer.

Pero todo ese caos, esa incertidumbre, ese sentirse descentrada, ese “y ahora, ¿qué?”, es parte del proceso de transformación que se está produciendo. **Todo lo que ya no sirve tiene que ser quemado y** convertido en cenizas para que puedas RESURGIR con otra Consciencia. De la Vida, del Amor y de Ti.

Y duele porque tiene que doler. Porque ese dolor te lleva a tomar una serie de acciones, de decisiones, que lo cambian todo. Es la manera que tiene la Vida de empujarte a que dejes ir aquello a lo que tanto te aferras y que ya no es para ti.

A veces, necesitamos ese desgarró, ese "sufrimiento" para poder hacerlo. Porque si no, nos quedaríamos como estábamos. Volveríamos atrás. Porque el apego, el vínculo, lo conocido, lo familiar tira mucho. Pero no siempre es lo mejor para nuestra Felicidad.

Sé que es jodido, pero CONFÍA. Aunque estés echa una mierda, ten presente que **TODO ESTÁ BIEN tal y como está sucediendo**. Es perfecto, aunque ahora no lo sientas y veas así.

Tengo mucha experiencia en "empezar de cero". En romper vínculos que no me hacen bien. En saltar al vacío. Y te aseguro que todo tiene su sentido. Que lo importante es que te respetes, que no te juzgues, que no tengas prisa por salir de donde estás, que llores todo lo que tengas que llorar, que dejes el control a un lado y te rindas a lo que la Vida te está susurrando.

No puedes equivocarte. La Vida nos lleva hacia aquellos lugares y personas que necesitamos en cada momento para acercarnos más a nuestra Esencia. Al Amor Verdadero. Para aprender lo que tengamos que aprender para llegar a Él.

El Camino va apareciendo con cada paso que das.

Ten FE.

SI ALGO TE INCOMODA, EXPRÉSALO

Si hay algo que es imprescindible para tener una relación sana (del tipo que sea) es la HONESTIDAD. Es el sentirte libre para poder expresar cómo te sientes. Para poder transmitir lo que te molesta e incomoda.

Se llama CONFIANZA. Y una relación sin confianza está destinada al fracaso y al sufrimiento.

Muchas veces nos excusamos en el "ya debería conocerme y saber lo que pienso y quiero" para no hablar. Porque no nos atrevemos. Porque **nos da miedo afrontar un conflicto y las repercusiones que pueda tener**. Que nos juzguen. Que nos rechacen. Que nos abandonen. Y por eso nos callamos. Y tragamos.

Pero todo ese "silencio" se va acumulando y SIEMPRE acaba saliendo, explotando, de una manera o de otra. Con reproches, culpas, celos, enfados, tristeza, ansiedad, rabia...

Si tienes miedo a hablar porque cuando lo has hecho te han ignorado, te han juzgado o te han atacado, la pregunta que deberías hacerte es: ¿Qué haces aún ahí?

Nos rodemos de todo aquello y aquellos que creemos que nos merecemos. No es que la vida nos lo traiga, es que es lo que ELEGIMOS. Podemos decir NO. Podemos cambiar de lugar, de trabajo, de personas. Podemos MOVERNOS, no somos un ficus.

¿Por qué no lo haces? **¿De qué tienes tanto miedo?**

Es muy importante discernir entre lo que es necesario ACEPTAR porque no podemos hacer (de verdad) nada al respecto y lo que sí podemos cambiar (y hacerlo).

Tomar ciertas decisiones puede ser complicado. Y puede doler temporalmente. ¿Pero acaso no duele más no poder ser uno mismo, no tener libertad y perder la paz, la alegría y la felicidad por mantener una relación que nos hace sentirnos mal? ¿Que nos resta en lugar de sumarnos? ¿Que nos lleva a ser nuestra peor versión? ¿Que nos hace enfermar?

Si no es lo que quieres, VETE. Suelta. Corta. Cierra. Pasa el duelo. Lloro. Patalea un rato. Y sigue.

Primero tienes que dejar ir. Tienes que VACIAR(te) para que lo nuevo pueda surgir y entrar. Para que otras relaciones, otros trabajos, otros "lo que sea" más acordes a ti, a lo que te empuja, te eleva, te llena AHORA, lleguen a tu vida y les puedas decir ¡Sí!

“MI” REALIDAD NO ES NEUTRA

Una realidad sin trascendencia se queda coja. Una trascendencia sin “humanidad”, también. Ambas son necesarias para la felicidad y la paz interior.

La realidad que percibimos cada uno de nosotros no es la Realidad. Está bañada de nuestras creencias, ideologías, pensamientos, fantasías, experiencias pasadas, conocimiento adquirido, cultura, emociones, heridas. Eso significa que hay 8.000 millones de realidades distintas conviviendo entre sí dentro de UNA Realidad limpia de todas ellas, que no las rechaza, sino que las incluye. Que las “trasciende”. Que está más allá de las personalidades, egos, “yo” individuales, nombres, etiquetas y conceptos que utilizamos para definirlo todo. Para Separarnos de todo. De nosotros también.

Si nos quedamos en la “ola”, perdemos de Vista el Océano.

Si nos quedamos en las “nubes” (blancas o negras), perdemos de Vista el Cielo.

El Advaita, la No-dualidad REAL es la UNIÓN de ambas “realidades”: ola y Océano, nubes y Cielo, Vacío y Todo, ruido y Silencio, “yo” y ausencia de “yo”.

Un Advaita que reniega de lo humano, de las emociones, del dolor, del sufrimiento, de la mente, de los pensamientos, no es Advaita. Es un mecanismo de huida, de escape, de desconexión emocional como otro cualquiera. Para NO SENTIR.

Lo conozco muy bien porque lo he utilizado. Y no sirve. Como tampoco sirve el resto.

Utilizar frases como “la realidad es neutra” o “todos somos uno” o “el tiempo no existe” o “trasciende el ego” cuando el dolor nos acecha (a nosotros o a los demás) es ignorancia emocional y falta de compasión y empatía. Por muy Verdad que sean. Que lo son...

No hay nada peor que perder nuestra humanidad, nuestra conexión con la vida, con el amor, con la sensibilidad y la vulnerabilidad, en pro de una

supuesta iluminación, sabiduría y trascendencia que, en este caso, no son más que máscaras creadas por “el miedo a”. Y son muy evidentes.

Las dos realidades se dan a la vez. No están separadas. NADA lo está. Igual que la ola no está separada del Océano.

Todo depende de DESDE DÓNDE estés Mirando: ola, Océano o ambas.

PREPÁRATE CUANDO NO LO NECESITES

Prepárate cuando no lo necesites para que cuando lo necesites estés preparado.

Tanto la salud como el camino del desarrollo personal, autoconocimiento, consciencia..., es necesario que se trabajen, que se cuiden a diario. Porque tenemos la mala costumbre de hacerlo sólo cuando nos enfermamos o cuando nos sucede alguna experiencia dolorosa. Y, entonces, es cuando nos entran las prisas y la impaciencia por recuperarnos YA, por recolocarnos YA, haciendo que sea más complicado volver a nuestro Centro.

La prevención, el autocuidado (en todos sus ámbitos) no impiden que puedas enfermarte, que sientas emociones incómodas o que te sucedan situaciones traumáticas. Pero sí **te van a ayudar a recorrerlas desde un lugar más equilibrado.**

La experiencia es la que te aporta sabiduría. La que hace que limes tus defectos y mejores tus virtudes. Y cuanto más practiques, más integrarás el conocimiento. Cuanto más te cuides, más "defensas" tendrá tu organismo.

Se trata de que adquieras hábitos saludables y que los implementes en tu vida. En tu día a día. No sólo en la etapa en la que la tormenta esté arreciando.

Se trata de que te cuides, te prepares, de que leas, estudies, SEAS lo que desees ser AHORA, no mañana cuando estés desbordado.

Las "herramientas" que nos hacen estar en Paz con nosotros, con la vida y con los demás, se integran con la repetición. Y no hace falta que te suceda algo GRANDE para hacerlo. La Aceptación, el Soltar, el Fluir, el ser amable con uno mismo, el no juzgarse, el Agradecer, no son "algo a hacer" sino "algo a ser". Y se ES cuando se Comprende. Y se Comprende cuando se experimenta.

Cuanto más se entiende, más se Es, y más se integra en tu cuerpo, en tu mente y en tu Consciencia. Es un proceso que requiere tiempo porque

tenemos creencias e inadecuados hábitos actitudinales que hemos adquirido desde que nacimos. Y hay que cambiarlos por los sanos.

Acepta, suelta, fluye, agradece, no juzgues, trátate bien en las pequeñas "cosas" para que cuando lleguen las "grandes" estés preparado.

Lo que no significa que no te vayas a romper, pero lo harás siendo tú más sereno, más consciente y Sabio, que será lo que marque la diferencia.

ES CUESTIÓN DE ATENCIÓN, NO DE TIEMPO

Lo importante no es la cantidad sino la CALIDAD. El estar PRESENTES. El prestar atención. El Escuchar (que no es lo mismo que el oír).

Las relaciones, la salud, el trabajo, la familia, pierde "vínculo" porque cuando estamos, no estamos. Porque cuando nos hablan, nuestra mente está divagando, imaginando, fantaseando. Y cuando alguien no te está prestando atención, se nota. Y, o le reclamas más (consciente o inconscientemente) porque no te hace caso (esto pasa mucho con los hijos), o acabas distanciándote.

La mayoría se queja de que no tiene tiempo, pero cuando lo tienen, lo pierden pensando en otras cosas o mirando el móvil constantemente.

¿Dónde está puesto tu foco, tu energía? Eso es lo que importa. La PRESENCIA.

¿Cuán Presente estás en lo que haces, en lo que bailas, en lo que juegas, en lo que escuchas?

¿Cómo te gusta a ti que ESTÉN contigo?

Con un rato de PRESENCIA REAL de nuestra pareja, amigos, padres, compañeros, jefes, es suficiente para sentirnos queridos. Para sentir que importamos. Para sentir que nos aman.

No hay nada peor para una relación (del tipo que sea) que la indiferencia. Que el "no estar".

TODO es necesario cuidarlo. Y hacerlo a diario, no cuando ya es tarde. No cuando ya ha habido un alejamiento y se ha perdido el vínculo.

Y, ¿cuán presente estás tú contigo misma...?

¿Cuánto te Escuchas?

¿Cuánta atención le prestas a tu salud, a tu cuerpo, a tus deseos, a tus anhelos, a tus necesidades?

¿Te eres indiferente...?

El Tiempo que estés, que se note que Estás.

MOTIVAR A LA PEREZA

La mayoría de las personas dejamos los objetivos que nos marcamos o bien porque en realidad no son importantes para nosotros o porque nuestra motivación cae en picado al poco tiempo.

¿Y por qué cae en picado? Porque los MOTIVOS que nos llevan a desear lograr "lo que sea" se quedan en un plano mental. No los acabamos de SENTIR en cada célula de nuestro cuerpo. De nuestro SER.

Si tienes CLARO lo que quieres, la motivación no se va. Y por mucha pereza que te entre, por mucho cansancio, por muchos obstáculos (mentales y no mentales) que aparezcan, por mucho que te caigas, tú seguirás ahí. Te levantarás y continuarás.

Si yo quiero dejar de fumar, tengo que SENTIRLO al 100%. Tengo que QUERER (de verdad) dejarlo. Y para ello NECESITO comprender, sentir, por qué quiero hacerlo. Y ese por qué, esa razón, ese motivo, se anclará en mi mente y en mi SER cuando me informe de manera exhaustiva (leyendo, viendo vídeos etc.) de lo perjudicial que es para mi organismo y las consecuencias que tiene a largo plazo que fume. Porque si me quedo sólo en el "es malo para mi salud" y en el TENGO QUE (obligación), sin apoyarme en ninguna otra base más, tendré poco a lo que agarrarme cuando esos obstáculos aparezcan (que lo harán).

Así es cómo se crea **la MOTIVACIÓN**. No es un estado de ánimo o una cualidad que unos tengan y otros no. **Es algo con lo que hay que conectar**. Y si se hace débil, se vuelve a RECORDAR internamente (más allá de lo mental) con esas razones.

Nos olvidamos de Sentirlo. Y **si no se siente, NO SE INTEGRA**. No se nos queda tatuado en la profundidad, sino en la superficialidad.

Primero, pregúntate qué quieres. ESCÚCHATE.

Segundo, recoge toda la información que puedas sobre ello. Empápate de tus motivos, de tus razones. Conviértete en una experta de aquello que desees alcanzar. Visualiza tu vida, a ti, con ese logro. SIÉNTELO. Adquiere ese COMPROMISO contigo misma.

Y sólo DESPUÉS de que lo hayas hecho, entonces pasa a la acción.

Y ten PACIENCIA. Todo lleva su tiempo. No hay prisa. Suelta la expectativa y el resultado. Ya estás en el "camino hacia". Confía.

LA RESPONSABILIDAD EN EL ESFUERZO

Tanto el sacrificio como el esfuerzo tienen bastante mala prensa porque parece que vayan en contra de la libertad. Queremos hacer SÓLO lo que nos da placer, pero no nos damos cuenta de que, en la mayoría de las ocasiones, ese placer nos perjudica a largo plazo.

Si yo quiero cambiar un hábito (comer más sano, hacer deporte, dejar de fumar y beber tanto alcohol, meditar, utilizar menos el móvil, escuchar más), voy a requerir esfuerzo y sacrificio porque mi inercia, mi cuerpo, mi mente, me van a llevar a lo conocido, a lo antiguo. Y para que se transforme esa inercia, para que baje su intensidad, es necesario tiempo.

Pero nos han educado (y siguen haciéndolo) en obtener todo para YA y en que sean los demás los que solucionen nuestros problemas. Esto significa que **no nos enseñan a ser RESPONSABLES de nuestra vida, de nuestros errores, sino a ser dependientes de algo o alguien externo a nosotros. Con la ausencia de confianza, seguridad y poder en uno mismo que deriva de ello.**

Los médicos, los psicólogos, los terapeutas, los Maestros están para guiarnos, para acompañarnos, para darnos herramientas, no para sustituirnos. No para hacer el trabajo por nosotros.

Nos pueden indicar cómo comer más saludable, pero somos nosotros los que tenemos que pasar a la acción.

Hay muchos adultos que aún son muy niños y no se responsabilizan de su salud, de su bienestar, de su felicidad. Quieren que cambien todos menos ellos mismos porque el cambio comporta decisión, acción. Y la acción necesita esfuerzo, valentía, constancia y perseverancia.

Tenemos poca fortaleza mental. En cuanto nos aparece un placer que sabemos que va en contra de lo saludable (bollería industrial, comida preparada), de nuestra felicidad (una relación que nos perjudica), de nuestro bien, caemos a la mínima. Y encima le echamos la culpa al otro, al sistema, a los políticos, a "lo que sea".

El bienestar, el éxito, la felicidad no son gratis. No se logran cómodamente como nos dicen. Requieren hacer muchas veces lo que al "cuerpo" no le apetece para que se produzca ese cambio y deje de apetecerle.

EL ADVAITA NO SE PRACTICA, SE COMPRENDE

El Advaita, la No-dualidad, tan sólo es un concepto que indica que la Realidad es UNA. Que todo LO QUE ES, es lo mismo. Una misma existencia, Vida, Alma, Dios, Universo, Absoluto (llámalo como quieras). Que nada está Separado. Y que lo que se llama "Ser Humano" ES esa Realidad también.

No es algo a practicar, sino a Comprender. A VER.

Muchas personas quieren alcanzar el estado de Consciencia no-dual (iluminación) a través de una técnica, una herramienta, un método a seguir. Pero es que en no-dualidad YA estamos porque es lo que Somos. Es como si una rosa ignorara que es rosa y creyera que meditando mucho va a lograr ser Lo Que Es: Rosa.

No tiene sentido, ¿verdad? ¿Cómo vas a no ser lo que eres? ¿Cómo vas a practicar ser lo que ya eres siempre?

Los libros, los escritos, las charlas están para que nos podamos DAR CUENTA de ello, no para alcanzarlo. No para Serlo (ya lo somos).

Puedes practicar ser más amable, la escucha activa, la paciencia, la empatía, la honestidad, la atención. Pero esto son cualidades, virtudes, que pueden desarrollarse.

El Advaita no es una capacidad, es una Realidad. Y la Realidad no puede ser más real de lo que YA es.

¿Puedes ser más mujer de lo que eres? ¿Puedes ser más hija de lo que eres? ¿Puede el pie ser más pie de lo que es?

Otra cosa es que ignores "quién eres". Que te hayas identificado con LO que no eres. Y ahí sí que puedes descubrirte. Quitarte velos. "Despertar". Y la meditación puede ayudarte a VER, a ser consciente de la falsa percepción que se produce cuando te crees ser lo que tus pensamientos te cuentan.

Puede ayudarte a conocerte. A Saberte. A Comprender. Pero ya está.

Por mucho que te creas que estás separado de la Vida, de los demás, no lo estás. No es que te falte algo, que tengas que arreglarte, que Regresar a tu

Hogar o alcanzar un estado de Consciencia determinado. YA eres lo que "tienes que" SER siempre.

Sólo hay una ceguera, una ignorancia, que es Perfecta así también. Igual que todo lo demás.

No existe práctica para SER lo que YA ERES.

NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS

Si no conoces cómo funciona la mente, puedes llegar a creerte que eres los pensamientos que aparecen en ella y que surgen de manera espontánea.

Imagínate que la mente es como una grabadora que desde que empezó a ser funcional va acumulando toda la información que "oye". Palabras, conceptos, frases, creencias que escuchamos de todos aquellos que nos rodean, de la sociedad, padres, colegio, televisión, redes sociales, libros etc. Se va memorizando y es como si, a la vez, la fuera retransmitiendo sin que podamos evitarlo.

Esa información, esos pensamientos, no es lo que somos. Pero **se ha producido una identificación con ellos de manera inconsciente, por creérnosla, por repetición o por mucha intensidad emocional**. Y a esa identificación la llamamos "yo" o ego.

No somos conscientes de que cuando nos definimos, lo estamos haciendo con esa información, no con lo que en realidad somos.

Antes de nacer, no éramos el nombre que nos pusieron. Ni la profesión que hemos estudiado. Ni las ideologías a las que nos aferramos. Ni nuestro signo zodiacal. Ni nuestro rol social o familiar. Ni nuestra raza, lugar de nacimiento, lengua, religión, sexo o tendencia sexual. Pero, en cambio, decimos que "yo soy" cada una de esas cosas con toda la carga emocional que conllevan, cuando tan sólo son conceptos que se usan para poder comunicarnos.

Confundimos el envoltorio con lo que hay dentro; el dedo que señala con lo señalado. Y cuando algo o alguien sentimos que "ataca" a una parte de la identidad que nos hemos creído ser, pasamos a defenderla con uñas, dientes y guerras. Porque sin ella, nos sentimos vacíos.

Ya "éramos" antes de toda esa información recibida. Y esto puede Comprenderse e integrarse cuando meditas porque vas Viendo de manera muy clara que los pensamientos son como nubes en el cielo, que tal como aparecen, desaparecen. Y que las emociones que los acompañan cuando nos apegamos a ellos, funcionan igual. Tampoco somos ellas.

Nos hemos creído ser las nubes, cuando somos el Cielo inmaculado en el que surgen.

VER CÓMO ACTUAMOS

Cada uno de nosotros tenemos unos correctos e incorrectos distintos basados en nuestros valores y principios. En nuestra idea del bien y de la justicia. Y a lo largo de la Vida, por las experiencias que tenemos, pueden ir variando.

Cuando vamos en su contra, nos sentimos mal porque hay una "voz interna" que nos indica que "por ahí, no" PARA NOSOTROS. Y da igual si para el resto del mundo es "por ahí, sí". Nuestra sensación si no nos hacemos caso será que nos estamos abandonando.

En ocasiones, **hacer lo correcto** puede perjudicar nuestros intereses personales. Pero **lo que no nos arrebatará jamás será la paz interna por haber actuado en COHERENCIA a nuestras creencias.**

Los demás quizás no estén viendo siempre cómo actúas, pero TÚ sí. A ti no te puedes engañar, aunque intentes autoengañarte de mil y una maneras.

Todos tenemos consciente o inconscientemente un ideal de persona a la que aspirar. Y es ese ideal en el que nos basamos para caminar la Vida. Y puede que nunca lleguemos a Ser así, pero los ideales no existen para ser cumplidos, sino para que nos impulsen a viajar hacia ellos.

Por eso, también es importante ser FLEXIBLES con nosotros mismos y con los demás porque vamos a equivocarnos muchas veces. Porque no siempre seremos capaces de Ser lo que nos gustaría Ser ya que nuestros valores pueden entrar en conflicto entre ellos y no sabremos hacia dónde tirar.

Pero de eso se trata la Vida, ¿no? De probar, de caerse, de levantarse, de arriesgarse, para ir averiguando QUIÉN queremos Ser y quién no. Y eso se hace mediante el ensayo-error, que es la manera en la que podemos SENTIR si por ahí sí o por ahí no.

Lo que llamamos "error" no es más que una parte imprescindible del aprendizaje, del conocerse, del descubrirse, del Saberse. Juzgarse, fustigarse, insultarse por ello no tiene ningún sentido. Es necesaria la Humildad para comprender que somos unos alumnos eternos. Que lo natural es fallar de vez en cuando. Y que son esos fallos los que nos hacen después acertar.

¿Qué es lo importante PARA TI? **Antes de actuar, pon CLARIDAD** en la respuesta.

EL EQUILIBRIO EN LAS RELACIONES

Para que una relación vaya bien es necesario que haya un equilibrio entre el dar y el recibir. Y para que exista este equilibrio es necesaria la predisposición de cada una de las partes para lograrlo.

Si se Comprende que todos tenemos nuestras necesidades y se respetan, aunque no coincidan con las nuestras, lo que en un principio puede resultar complicado, acaba fluyendo. Porque en lugar de que reine el egoísmo, el "lo quiero todo para mí", reina la empatía y el amor.

Las relaciones no son difíciles. Las hacemos difíciles nosotros mismos por no tener una Consciencia adecuada. Por mirarnos demasiado el ombligo y actuar desde el ego.

Ser justos implica serlo, aunque esa justicia no me beneficie a mí. Si tenemos que pagar algo a medias, yo voy a aportar mi mitad porque ésa es mi responsabilidad. Y aunque la otra parte no me lo reclame (porque no le importa o porque le cuesta pedir las cosas), yo voy a dar un paso adelante y hacerlo igual. Porque es LO JUSTO. Porque es mi responsabilidad.

Y así con todo.

Yo no necesito que me pidan, porque ya lo doy "antes de". Lo contrario lo consideraría aprovecharse de la bondad, el olvido o el miedo de la otra persona. Y ahí el DESDE DÓNDE actúo no sería el Amor, sino el egoísmo (que es miedo a perder "lo que sea").

La generosidad está muy bien y el ayudar a los demás también, pero tiene que ser bidireccional. Es así como funciona la Vida, el Universo, el cerebro. Se compensa una acción con otra. Se retroalimenta. **Si sólo damos, nos quedamos vacíos. Si sólo recibimos, hay alguien que se queda vacío.** Por eso hay tanta desigualdad en el Mundo. Porque en lugar de Compartir, de Repartir, se acumula, se posee "por miedo a". Y se elige esta opción porque es lo que nos enseñan a la mayoría. Porque nos inculcan creencias llenas de miedo: si das, te quedas sin. Mira sólo por ti. Que cada uno aguante su propia vela.

Y sí que hay que mirar por uno mismo. Si yo no me cuido, no puedo cuidar. Si yo no me amo, no puedo amar. Pero cuando también me cuidan y aman, lo que surge y nace es cuidar y amar de misma manera.

NUESTRO CONCEPTO DE REALIDAD

La imagen mental que tienes de la flor no es la flor en sí. La fotografía de un amanecer no es el amanecer que has fotografiado. La descripción que haces de ti no eres Tú.

La Realidad Verdadera no es el concepto que usamos para definir la realidad. Es la experiencia directa sobre ella. Comer, beber, bailar, cantar, escuchar, saborear, sentir, ver, tocar. Todo esto es la experiencia directa de la Realidad. Los pensamientos, juicios, creencias, que tenemos sobre ellos NO es la experiencia directa de ellos.

Nada puede tener una identidad propia porque Identidad significa permanencia y nada en la Vida es permanente.

¿Cómo vas a definir algo o a alguien si está constantemente cambiando? Lo que defines ahora, en el siguiente instante ya ha dejado de ser eso que has definido porque ya no es lo mismo. Ha cambiado, aunque tú no lo percibas.

Vaciarse de tu identidad, de los conceptos, no significa eliminarlos de tu vocabulario, de la comunicación. Significa DARSE CUENTA de que tan sólo son conceptos. Eso es la Liberación.

Muchas personas confunden el concepto, la identidad, la descripción, con la Realidad. Confunden la definición de árbol con el Árbol. Y es cuando en lugar de poner la atención en la Luna, la ponen en el dedo que la señala. Y ahí se pierden. Y ahí se ciegan. Y ahí se duermen.

El Despertar no es nada más que ser Consciente de lo que es la Realidad y lo que no lo es.

La Realidad es la experiencia directa de ella, no lo que pensamos y juzgamos sobre ella. La experiencia directa de beber una limonada, de comer una paella, de bailar un tango, de jugar a cartas, de escuchar a un pájaro cantar. La experiencia directa de un abrazo, de una caricia, de la risa, del llorar, del dolor de cabeza, del éxtasis de un orgasmo, del baño en el mar.

TÚ, yo, todo, todos, somos la misma Realidad siendo experimentada por sí misma.

Sólo hay UNA Realidad Verdadera, aunque se perciban 8.000 millones de realidades conceptuales diferentes.

Sólo hay UN OJO, UNA VISIÓN, no 8.000 millones de ojos y visiones distintos.

LO QUE BUSCAS ES LO QUE ERES

Una pregunta que nos hacemos todos los que nos iniciamos en el camino del autoconocimiento/espiritualidad es: ¿Quién soy? ¿Qué es la Vida?

Y a medida que vamos conociéndonos, investigando, despertando, esa pregunta se va disolviendo.

No es que no encuentres la respuesta, es que **dejas de poner tu foco en la pregunta y pasas a ponerlo en la vida misma.**

¿Y qué es la vida misma? Pues aquello que sucede sin la añadidura de los juicios que haces sobre ella. Es decir, sin las historias mentales que te cuentas.

Otra de las cosas que descubres es que "la vida misma" es lo que tú y todo y todos somos. Que no hay Separación entre lo de fuera y lo de dentro. Entre lo de arriba y lo de abajo. Entre el Cielo y la Tierra. Entre el percibidor, la percepción y lo percibido.

Cuando escuchas un sonido, en ese instante no hay fronteras entre el sonido, el que escucha el sonido y el escuchar. Los tres son UNO.

Y cuando estás meditando, ocurre lo mismo. Te DAS CUENTA de que todo sucede en el mismo espacio/tiempo. De que no hay un "alguien" que sea consciente de los pensamientos, de las emociones, de los ruidos. Te DAS CUENTA de que hay una sensación de "yo", pero que ese "yo" no está en ninguna parte. No lo encuentras.

Es un SIENDO, no un alguien que ES.

Muchos pasan de identificarse con el alguien "yo" a hacerlo con el alguien "consciencia". Sólo le han cambiado el nombre a la Ilusión, pero siguen estando en la Ilusión. Siguen sin Comprender que la Consciencia no es "algo o alguien" sino una cualidad de la Vida misma. Es un SIENDO CONSCIENTE, no un Ser que es Consciente.

El error está en CREER que eres "lo que sea" separado del resto. Que lo que llamas Consciencia, Yo, es diferente al de los demás.

Te crees Ola separada del Mar. Te crees que el Agua de la que estás hecha es diferente al agua de las demás olas. Cuando es la misma. Sólo tu forma

es distinta. Igual que la forma de la mano es distinta a la forma del pie, pero ambas SON el cuerpo y la misma piel.

Lo que buscas es lo que Eres: La Vida Misma.

LA VIDA NO ES UNA HISTORIA MENTAL

Uno de los descubrimientos más importantes que se realizan es el DARSE CUENTA de que una cosa es LO que percibimos y otra muy distinta es los pensamientos que surgen sobre LO que percibimos.

Es esa historia mental (conjunto de pensamientos) la que nos hace sufrir. Porque la emoción en sí dura poco en "el cuerpo". Tal como aparece, desaparece. Y un pensamiento, del tipo que sea, también. Pero damos por ciertas los pensamientos, las historias mentales que surgen: me siento vacía porque no tengo pareja, esta emoción no debería sentirla, no valgo para esto, soy tonta, la tristeza no es buena, necesito tener más seguidores, la iluminación hará que me sienta siempre feliz... y un largo etcétera.

Y al creernos esos pensamientos, empezamos a actuar según lo que nos cuentan.

No somos conscientes de que los pensamientos y las sensaciones/emociones NO las elegimos nosotros. Aparecen en nuestra "mente", en el espacio de Consciencia, pero no los creamos nosotros. Se crean por sí mismos. Nosotros simplemente somos conscientes de todo ello igual que lo somos del ruido de una puerta cuando se cierra, del olor a lejía, de las risas, del dolor de cabeza etc.

Todas esas percepciones (emoción, pensamiento, sonido, imagen, dolor, hambre, sed) son LO QUE ES. Es ESTO. La Vida misma. Son Neutras. No son buenas ni malas. Correctas ni incorrectas. Pero enseguida aparecen pensamientos que las cargan de juicios, de deberías, de tendrías que nos CREEMOS, con los que nos identificamos, y ahí surge la CEGUERA porque dejamos de ver la Vida tal y como es y pasamos a "verla" tal y como son los pensamientos que nos hemos creído.

Si SIMPLEMENTE descartamos TODAS las historias mentales que nos hablan de nosotros, de la vida, de los demás, lo único que "sentiremos" será una emoción que aparece y desaparece, un pensamiento que aparece y desaparece, un malestar que aparece y desaparece, un sonido que aparece y desaparece, un olor que aparece y desaparece. Porque NADA permanece. Todo viene y va.

No hay que cambiar nada, sólo DARSE CUENTA de que LO QUE ES no es la historia mental que habla de ello.

NINGUNA RELACIÓN PUEDE LLENAR TU ANHELO

Hay personas que CREEN que una pareja les puede llenar ese vacío, soledad, anhelo que sienten. Y salen en busca de su "alma gemela" para que esa sensación desaparezca.

Otras CREEN que es a través de experiencias externas: viajes, actividades, que les distraigan del anhelo.

Otras lo hacen con el sexo.

Otras CREEN que será al alcanzar el éxito profesional cuando lo harán desaparecer.

Otras lo proyectan en el dinero. Cuanto más dinero creen que menos anhelo.

Otras mediante las redes sociales, los me gustas, cantidad de seguidores etc.

Otras lo apagan con alcohol, porros, drogas.

Otras con la comida.

Otras con el juego.

Otras con la búsqueda de la Iluminación.

Y así cada uno con su CREENCIA.

Pero, evidentemente, ninguna de esas opciones puede llenar lo que YA está lleno de por sí. Y es cuando sientes frustración, impotencia, adicción, apego y sufrimiento. Porque no funcionan. Porque esa sensación sigue ahí latiendo fuerte "esperando" que dejes de huir de ella, de escapar de ella y te DES CUENTA de que proviene de la identificación con un pensamiento.

Te des cuenta de que no te falta nada. Que esa sensación, como cualquier otra, es pasajera. Que no tienes que arreglarla ni sanarla. Sólo dejarla estar. Que es una nube más en el Cielo que tal como viene, se va. Que no puedes controlarla ni evitarla ni elegirla, como NADA de lo demás.

Todos somos BUSCADORES de "nosotros mismos", que somos LA VIDA tal y como es en cada instante. **Nos hemos creído que somos un "yo" separado de la Vida que somos. Y es esa creencia la que inicia esa búsqueda de UNIÓN.** Pero YA lo somos. Lo único es que no la reconocemos porque estamos poniendo todo nuestro foco en los pensamientos e historias mentales que surgen de manera automática y que no tienen ninguna relevancia.

Esas historias mentales (me siento sola y es porque no tengo una pareja. Voy a buscar a alguien), esa película de pensamientos es la que mueve nuestros hilos sin que seamos conscientes de ello.

Creemos que NECESITAMOS a alguien o algo para sentirnos bien, en paz, felices y COMPLETOS. Y es tan sólo una CREENCIA más.

NO TIENES HERIDAS QUE SANAR

No tienes ninguna herida. No hay nada que sanar ni que arreglar en ti. Lo único que sucede es que no Comprendes cómo funciona la mente y la Vida. Y esa ignorancia es la que lleva a CREERTE las historias, los pensamientos, que aparecen de manera automática.

Dime, ¿dónde está en este momento tu supuesta herida?
¿Dónde está aquello que consideras que DEBES mejorar para ser feliz?

No puedes encontrarlo porque no existe. Porque lo que tú etiquetas como "mal", como "error", es una sensación que se ha etiquetado, a su vez, como emoción. Y, ¿desde cuándo una emoción es una herida?

Una emoción es una sensación que sentimos en el cuerpo. Igual que el ruido es un sonido que sentimos en el oído. Ambos, vienen y van. Si no les haces caso, acaban desapareciendo al cabo de unos segundos. Porque nada permanece.

Cuando eres Consciente de esto, de que todo es impermanente, desde una emoción incómoda hasta un pensamiento negativo, ¿para qué vas a hacer nada si ya sabes que se va a disolver? La técnica para aplicar es "quitarte de en medio". Es **"dejar de hacer" cosas para intentar eliminar lo que se elimina por sí mismo de manera natural.**

¿Sabes lo que sucede? Que CREEMOS que podemos estar felices, contentos, alegres, extáticos, vibrando en paz y amor constantemente. CREEMOS que cuando tenemos una sensación incómoda, desagradable, es que "no estamos bien" y que TENEMOS QUE HACER algo al respecto.

Porque ése es el mensaje que recibimos continuamente, tanto en el ámbito profesional, como personal, como espiritual:
O estás/sientes siempre arriba o eres un fracasado.

Y arriba no se puede estar SIEMPRE porque no es real. Es como pretender que siempre sea de día o que nunca tengamos sed.

Esos mensajes han hecho que nos volvamos intolerantes a la incomodidad y que nos enganchemos a los estados emocionales extraordinarios: subidones de adrenalina provocados por drogas, por sexo, por redes sociales, noches de fiesta, premios etc.

Y eso hace que seamos incapaces de convivir con lo ordinario, con la serenidad, el silencio y la calma porque CREEMOS, sentimos, que nos falta algo.

LAS TIRITAS NO CORTAN LA RAÍZ

Tenemos la mala costumbre... de quejarnos por lo que no tenemos. De poner nuestro foco en lo negativo, en la carencia, en lo que CREEMOS que nos falta. De proyectar nuestra sensación de insatisfacción, de vacío, de soledad en los demás mediante la crítica. De compararnos siempre con los que CREEMOS que tienen más que nosotros.

¿Y si cambiamos la perspectiva y nos enfocamos en la luz, en lugar de en la oscuridad?

¿Y si abrimos nuestros ojos a la TOTALIDAD y Agradecemos, en lugar de culpar, condenar y castigar?

No para ser buena persona. No para elevar la vibración. No para ganarnos el Cielo. No porque sea lo espiritualmente correcto. No para quedar mejor. Si no, simplemente porque hay muchos caminos dentro del Camino único que es la Vida. Porque podemos hacerlo. Y porque es otra opción.

Si fuésemos conscientes de TODO lo que ya está a nuestra disposición, no necesitaríamos ir a ningún otro lugar más que en el que ya estamos (lugar físico o emocional). Pero es como si tuviésemos unas gafas con lentes negras y sólo fuésemos capaces de Ver la cruz de lo que habita en nuestro interior y de lo que nos rodea. Y eso nos hace CREER que no hay nada más, cuando hay todo un Mundo repleto de miles de colores (incluido el negro) a los que estamos ciegos por ignorancia. Por inercia. Por querer poseer la razón.

La Vida es un vaivén de emociones, de pensamientos, de sonidos, de experiencias, de olores, de sabores, de sensaciones. Algunos nos gustarán más que otros. Otros nos resultarán muy incómodos. Muchos nos deleitarán con su Belleza. Pero TODOS forman parte de lo que hay a nuestro alrededor. Y si no lo Vemos no es porque no existan, es porque **nuestros ojos están fijándose en las historias mentales, no en la Vida misma.**

Tenemos la mala costumbre... de aliviar nuestras penas con más penas. De buscar la paz con la guerra. De iluminar la oscuridad con más oscuridad. Y, evidentemente, no funciona. Porque el "veneno" se queda en ti. Porque la violencia (interna o externa) sólo genera más violencia.

Una tirita podrá deshacerse de una rama, pero jamás cortará la Raíz.

EL AMOR ES EL QUE NOS SALVA

Somos sensibles. Somos emocionales. Somos vulnerables. Y aunque eso pueda llevar consigo sufrimiento, es lo que nos hace Humanos.

Sin ese dolor (en la forma que sea) no podríamos empatizar con el otro. No podríamos ser compasivos porque seríamos incapaces de ponernos en su lugar. De sentir lo que él siente, que es lo mismo que sentimos nosotros.

La inercia es deshacernos de todo ese sufrimiento, de todo el dolor emocional que nos invade. Pero ese "deshacerse" implica rechazo. Implica una posición de separación con nosotros mismos, puesto que el dolor ES en nosotros. Y esa Separación lo único que nos provoca es más dolor.

Por experiencia, te puedo asegurar que cuando la mente se agita, se torna turbulenta y el sistema nervioso se satura, no podemos hacer nada más que ESTAR y acompañarnos. Podemos tomar medidas como recogernos, procurarnos más silencio externo y disminuir los estímulos, pero la regulación la hace el propio cuerpo y requiere su tiempo. Pasamos a convertirnos en meros observadores de ese proceso de recolocación. Y ahí es cuando se hace más evidente que "no controlamos nada". Que por mucho que nos cuidemos, hay decenas de factores que nos son ajenos e ignoramos y que pueden llevarnos a sobre estimularnos. Y, además, hacerlo en un solo instante.

Cuando esto sucede, cuando "perdemos el control" y ningún método, técnica ni herramienta funciona, el Amor es el que nos salva.

Se trata de abrazar ese estado. De dejar de pretender eliminarlo y **pasar a un espacio de inclusión de toda esa incomodidad** que nos "vuelve locos".

Se trata de asumir que sí, también somos frágiles. Y que esa fragilidad es igual de perfecta que la valentía, la seguridad y la alegría. Que sentirnos vulnerables, inseguros, perdidos, no nos hace débiles, sino humanos. Que no tenemos que demostrar a nadie, ni a nosotros mismos, que somos imperturbables y merecedores de respeto. Que ya Merecemos sin necesidad de ser y sentir de una determinada manera.

Que **el AMOR no pone condiciones para amar**. Y que, si nosotros nos las ponemos, nos convertimos en nuestros propios carceleros, arrebatándonos así la Libertad de SER auténticos.

ESTÁS APRENDIENDO, NO FRACASANDO

Vivimos en una sociedad en la que el concepto "fracaso" está por todas partes. Nos lo meten en vena desde pequeños y nos pasamos la Vida intentando "no fracasar" para así sentirnos dignos de ser amados (por nosotros mismos y por los demás).

Pero la idea del fracaso es tan sólo eso: una idea. No es real. Es cómo interpretamos las experiencias de vida que tenemos. Es un añadido con calidad negativa que nos colgamos.

Si en lugar de tener esa ideauviésemos la idea de que somos aprendices y todo suceso, toda experiencia, no es más que una lección, sentiríamos la Vida de otra manera. Mucho más amorosa, amable y ligera. Pero en cuanto las cosas, relaciones, proyectos no salen como CREEMOS que deberían salir, nos colgamos la etiqueta de "fracasados". Nos juzgamos, condenamos y castigamos hablándonos fatal. Mal Tratándonos.

Y, muchas veces, para no sentirnos así, nos quedamos en lugares, relaciones, trabajos, que ya han "caducado". Que no tienen nada más para nosotros, con todo el sufrimiento que eso implica.

No tengo ni idea de cuál es el sentido de la vida, cuál es su Misterio, cómo se mueven los hilos, y tampoco me interesa ya saberlo, pero sí tengo claro que echando la vista atrás TODO me ha llevado a **tener más CLARIDAD** sobre lo que es el verdadero Amor. Sobre cuál es su aroma, su tacto y su sabor. Sobre las mentiras que me han contado. Sobre las ideas erróneas que tenía sobre Él.

Es un aprendizaje para que podamos cada día ser más conscientes de su significado. Y, por ende, **para que podamos ELEGIR aquello que está impregnado de su Esencia.**

La Vida es un ensayo-error. Es un elegir, probar, experimentar y volver a elegir teniendo en cuenta si eso es lo que nos acerca o nos aleja del Amor.

Para mí, Amor no es dejarte a ti a un lado para que el otro te acepte. Para que el otro te elija. Para que el otro te ame.

Amor no es juzgar, no es vengar, no es dependencia, no es forzar, no es chantajear.

Amor es paz, es serenidad, es estabilidad, es equilibrio, es naturalidad, es dulzura, es honestidad, es empatía, es ternura, es facilidad, es comprensión, es respeto, es cuidar, es generosidad, es presencia, es libertad, es ESTAR. Con uno mismo y con los demás.

NO HAY NINGUNA PERSONA MEJOR QUE ALCANZAR

Nos pasamos la Vida intentando salvarnos de nosotros mismos. Intentando de mil y una maneras y con mil y una técnicas ser mejores de lo que somos. Alcanzar un lugar mejor del que estamos. Un estado de consciencia superior. Un estado emocional más de "esto" o menos de "aquello". Y acabamos frustrados. Agotados. Exhaustos. Sin tener dónde agarrarnos. Sin un suelo firme, estable, seguro y permanente sobre el que caminar.

Después de todo ese desgaste y dolor por rechazar la perfección que ahora ya somos, descubrimos que el Presente es incertidumbre y que no es posible esa ansiada seguridad. Porque siempre está cambiando. Porque siempre estamos cambiando.

Descubrimos que ya está todo como tiene que estar. Que la incomodidad de la que nos queremos desprender forma parte de la Vida. Es una de sus caras. Y que no se trata de aniquilarla (no se puede) sino de "relajarse" en ella. De permitirla. De dejar de rechazarla y luchar contra ella, que es lo que más nos hace sufrir.

Descubrimos que **los esfuerzos por encontrar "una persona mejor" nos arrebatan la paz que buscamos con ese "mejor".**

Las "cosas" se están cayendo a pedazos constantemente. Y, constantemente, se vuelven a juntar. Una y otra vez. Tanto lo de Fuera como lo de Dentro. La Vida nos va llevando hacia otros lugares, hacia otras relaciones, hacia otras creencias, hacia otros "lo que sea". Y los *por qué* y *para qué* son un Misterio. No es necesario saberlos. Simplemente se trata de soltar el control, la rigidez, la exigencia, el conocimiento. Y ser humildes. Y no para ser una buena-mejor persona, sino porque "soltando" es cómo entramos en Coherencia con la Vida, que es la que mueve los hilos. Y coherencia es sinónimo de Paz. Lo que no significa que dejemos de sentir emociones que no nos agradan o que dejemos de reaccionar como no nos gusta. Significa estar en paz con nuestro caos, con nuestros defectos, con nuestras metidas de pata, nuestros celos, rabias, tristezas, miedos, desequilibrios, rarezas.

Descubrimos que NO podemos salvarnos de nosotros mismos.

Descubrimos que **no hay nada de lo que nos tengamos que salvar.**

LA VIDA NO ESTÁ PARA RESOLVERLA

La búsqueda del sentido de la Vida proviene de la necesidad de saber. Y la necesidad de saber, de la de controlar. Y la de controlar, de la de sentirnos seguros. Pero si algo tiene la Vida es incertidumbre. Así que esa búsqueda del sentido no tiene ningún sentido más que el de descubrir que “no hay suelo bajo nuestros pies”.

Al final, **es una cuestión de radical Aceptación**. Asumir que el dolor y el placer, la enfermedad y la salud, la tristeza y la alegría, la luz y la oscuridad, el amor y el miedo, son dos caras de la misma moneda. Y que ambas son inevitables.

Y en esa Aceptación Absoluta hay una Paz que va más allá de la paz emocional. Que proviene de la apertura a la moneda completa y no de la contracción interna que se produce cuando luchamos inútilmente para que una de ellas desaparezca. Que es lo que solemos hacer.

Incluirlo todo no significa que te agrade, sino que convives con ello lo mejor que puedes sabiendo que lo incómodo forma parte también de la Vida. A veces, darás saltos de felicidad y otras, se te romperá el Corazón en mil pedazos.

Buscar la permanencia de la alegría, de la paz emocional, de una relación, de la perfección, es un Camino constante de frustración y de sufrimiento porque la Permanencia no es real. Por lo tanto, esa IDEA de Perfección tampoco lo puede ser.

Amarse a uno mismo significa Aceptar nuestra ignorancia, nuestro orgullo, nuestra envidia, celos, inseguridad, fragilidad, perdición, arrogancia, agresividad, adicción. No tiene nada que ver con ser, estar y comportarse “perfecto”. Ni con alcanzar ningún nivel de Consciencia “superior”. Esto no son más que “zanahorias” Futuras que nos pone la mente para huir del dolor Presente. De la incertidumbre vital, vacío y soledad de la que tanto pretendemos escapar, pero no podemos porque SON esa Moneda también.

La Vida está para vivirla, no para resolverla ni “perfeccionarla”. En forma de lágrimas o de sonrisas. De vida o de muerte. De dolor o de placer. Y **la Caminamos siempre lo mejor que podemos**.

No hay nada que buscar.

No hay nada que lograr.

Aquí y Ahora YA está TODO. Te guste menos o te guste más.

EL MIEDO A SUFRIR NOS ARREBATA LA PAZ

No podemos respirar paz cuando hay una parte de nosotros, de la vida, que tememos. Porque, consciente o inconscientemente, haremos todo lo posible para escapar de ella.

Nos meten en vena (y nos lo creemos) que para ser felices hay que buscar el placer y huir del dolor. Y eso nos lleva a alzar muros en nuestro Corazón, a cerrarlo, a protegerlo, a excluir todo aquello que consideramos peligroso. Que nos va a arrebatarnos nuestro estado emocional de “seguridad, diversión y perfección”. Y lo único que logramos de esa manera es excluirnos a nosotros mismos de nosotros mismos. Porque al ponernos una armadura para que la parte “oscura” no nos toque impedimos que la Luz también lo haga porque ambas son Una.

Creí que llegar a la cima, a la iluminación, a Despertar tenía que ver con dejar el sufrimiento atrás. Ahora siento que lo único que tenía era miedo de él. De que se apoderara de mí si me quedaba sintiéndolo. Y era porque no sabía sostenerlo. Porque lo que vi, aprendí durante años fue que si lo miras, te atrapa y te hundes con él. Pero no es cierto. Hay otra manera de mirarlo que es a través de la ternura, del amor y de la compasión que surgen cuando sufres o ves sufrir. Cuando hay dolor.

Protegernos de la vulnerabilidad nos vuelve fríos, distantes y duros. Nos aleja de lo que anhelamos: el amor. Y curiosamente es lo que nos hace sufrir.

Cuando vives abierto a TODO, permitiendo que no sólo te toque el placer sino también el dolor, descubres que por mucha oscuridad que haya y sientas, el Amor siempre está ahí.

Descubres que tus lágrimas son las lágrimas de la Humanidad. Y tus alegrías, también. Que **todos viajamos en el mismo barco, sentimos las mismas penas y libramos idénticas batallas.**

Despertar no es escapar, rechazar y separarte de la Oscuridad. Es abrazarla, sostenerla. Es cuidarla. Es amarla.

¿Por qué? Porque YA está ahí. Porque **el Amor es lo que nos salva.** Porque la Oscuridad se ilumina con Luz, no con más oscuridad.

Cuando dejas de tenerle miedo al sufrimiento, es cuando puedes Caminar abierto, en paz. Y cuando tu mirada pasa de ser juiciosa a convertirse en Compasión.

ACEPTAR NO SIGNIFICA ESTAR DE ACUERDO

La Aceptación es una cuestión de Comprensión. Comprendes que, si YA está sucediendo algo, no puedes cambiarlo porque YA está sucediendo. Si has perdido el avión, ESO ya ha ocurrido. O lo aceptas o entras en lucha contra la REALIDAD y sufres.

Pretendemos que la Realidad, que la Vida, se ajuste a nuestras ideas, creencias, opiniones sobre CÓMO debe ser. Pero no funciona así porque la Vida, la Realidad, va por libre. No pregunta a los 8.000 millones de seres humanos CÓMO quieren que sea. Simplemente, sucede de manera espontánea y como un TODO. Es totalmente IMPERSONAL.

Se trata más bien de aprender a fluir con ella cuando las cosas no son como nos gustaría.

Se trata de soltar el control, la razón, el ombligo..., dejarnos atravesar por esa incomodidad y seguir caminando. Porque igual que la alegría, la tristeza también viene y va. Y nada que viene y va es permanente. Ni un pensamiento ni una emoción.

Permanece la Vida, pero no los sucesos que la contienen.

Permanece el Cielo, pero no las nubes que aparecen y desaparecen en Él.

Nuestro sufrimiento proviene de pretender que los sucesos agradables, que las nubes blancas, permanezcan de manera indefinida en la Realidad, en el Cielo. Y eso no es posible sencillamente porque no funciona así. Sería como pretender eliminar la espiración para que sólo existiera la inspiración al respirar.

Deseamos alcanzar un imposible. Y en esa búsqueda de lo imposible, nos frustramos y sufrimos porque nunca logramos el destino, el objetivo, el propósito, la misión, la iluminación ilusoria.

Todo lo que anhelamos YA está aquí y ahora. Lo que ocurre es que tenemos una CREENCIA errónea de la Realidad. Y por eso la juzgamos, la maldecimos. Por eso hacemos todo lo posible por escapar de la parte que consideramos que no debería existir. Y en ese escape, en esa huida constante, es donde nos perdemos a nosotros mismos. Donde nos SEPARAMOS de la Vida, de la Realidad, de los demás. Porque pasamos a

protegernos, a alzar muros que nos contraen, en lugar de expandirnos.
Que nos cierran, en lugar de abrirnos.

ACEPTAR tan sólo es discernir Realidad de Ilusión.

LA CONSCIENCIA ES AMOR, NO ESOTERISMO

El "mundillo espiritual" está repleto de creencias (como todos). Y de mucha inconsciencia. A lo largo de los años he podido ver en primera persona cómo se confunde lo esotérico con lo espiritual. Con la Consciencia. Y yo, la primera que lo hice.

Entramos en lo espiritual en busca del fin de nuestro sufrimiento, de nuestro vacío, de nuestra soledad, y acabamos cegándonos ante sus fuegos artificiales. Lo utilizamos para ESCAPAR de nuestro día a día. De nuestro dolor. De nuestra incomodidad. De lo que no sabemos sostener. De lo que no nos atrevemos a cambiar.

Y es que la "magia", las auras, las "medicinas espirituales", los ángeles, los rituales, los seres de luz, el más allá, el tantra, la astrología... atraen mucho. Y los Maestros de ellas, también. Los subimos a un pedestal CREYENDO que están por encima del resto de la Humanidad porque tienen ciertas habilidades, ciertos "poderes", cierta "iluminación" que nos embauca. Nuestra falta de seguridad, de autoestima, hace que dejemos de cuestionarlo todo. Que nos lancemos a las manos de cualquiera que consideremos "especial". Que le cedamos todo nuestro poder personal.

Y así nos olvidamos de que la Consciencia REAL, la Espiritualidad REAL, el Despertar REAL, tiene que ver con amarse a uno mismo. Con aceptarse tal y como eres y COMPRENDER que el dolor y el placer van de la mano. Que la paz interna no se logra tomando ninguna droga espiritual ni canalizando "no sé qué energías divinas" ni viajando a Egipto ni practicando yoga ni cubriéndote de minerales ni dejando de comer carne ni meditando 4 horas al día.

La Paz, que es lo que todos anhelamos, es una RENDICIÓN ante la Vida. Ante lo que hay en cada instante. Es un dejar de luchar contra ti. Contra tus emociones. Tus pensamientos.

Una cosa es cuidarse y otra muy distinta "hacer lo que sea" para eliminar una parte de ti que rechazas. Que consideras indigna.

Desde lo más esotérico hasta lo más místico (advaita) puede ser utilizado para huir de la vida y de uno mismo.

El Amor es la única medicina que no tiene efectos secundarios.
Lo que no le darías a un niño, no te lo des a ti.

NO ES EVITAR, ES AFRONTAR

La incertidumbre forma parte de la Vida. Por mucho que intentemos controlar lo incontrolable, jamás lo lograremos. No es posible. Es como querer atrapar el agua entre las manos.

Tenemos tantas pérdidas como ganancias. Tantas sonrisas como lágrimas. Y nunca sabemos lo que nos sucederá a continuación. Podemos estar extasiados de felicidad y en un instante, por el motivo que sea, se nos cae el mundo a pedazos.

En esos momentos de desesperación, de impotencia, de rabia, de no saber qué hacer con la situación, lo que se nos pide no es luchar, sino establecer una relación compasiva con nosotros mismos. Aceptar el lugar de indefensión, fragilidad, sensibilidad, vulnerabilidad, en el que nos encontramos. Y ahí, abrazarnos, amarnos, respetarnos así de humanos.

El Camino no está dibujado. Se va creando en cada respiración. Con cada pensamiento. Con cada emoción. Con cada reacción. Todas espontáneas. Todas automáticas. Todas sin gobernador.

Nos queda quedarnos con nosotros en esa incomodidad y aportarle suavidad, en lugar de exigencia, juicio y autoridad.

Nos queda estar Presentes con nuestro dolor. Con nuestro sufrimiento. Con nuestro malestar.

Nos queda no abandonarnos cuando más nos necesitamos.

Nos queda rendirnos.

Nos queda regalarnos Paz.

Lo desagradable de la Vida no se puede eliminar ni borrar del mapa. Y eso es lo que queremos hacer. Entrando así en la rueda del Samsara. En un ciclo tras otro de guerrear contra "lo que hay". Contra la Realidad.

Quizás, en un principio, las herramientas, métodos, técnicas, terapias, puedan funcionar para aligerar nuestra mochila. Para aliviar nuestras heridas. Pero llega un momento en el que debemos soltarlas para que no se conviertan en medidas de evitación de la vida misma.

¿CÓMO afrontas el dolor, la soledad, el vacío, la rabia, la ira, el miedo y la inseguridad? SINTIÉNDOLOS. **Acompañándolos con nuestra Presencia.** Acogiéndolos en nuestro regazo. Permitiéndolos SER y ESTAR.

Pero en lugar de eso, buscamos todo tipo de soluciones para resolver lo que consideramos un problema. Con el rechazo y alejamiento del Amor que eso va a conllevar.

LA HERIDA SANA CON LA VERDAD

No existe lo que se llama "herida". Es un concepto tan sólo. Cuando investigas, cuando indagas, cuando CONOCES tu mente, te das cuenta de que lo único que hay son pensamientos que vienen y van, y emociones que también vienen y van. Y **ni un pensamiento ni una emoción son una herida** a no ser que la HAGAS, la etiquetes como herida con tu CREENCIA.

El dolor es dolor. La tristeza es tristeza. El deseo es deseo. La inseguridad es inseguridad. La soledad es soledad. Y todas ellas, desmenuzándolas más, no son más que ENERGÍA en forma de esas sensaciones.

Para comunicarnos, nos inventamos nombres, conceptos, que mal usados, mal entendidos, nos pueden llevar a solidificar lo que por sí mismo no es sólido.

Es como si una nube (emoción, pensamiento) la agarras y la clavas en el Cielo. Y la coloreas de negro, de trauma, de oscuridad, de herida. Lo que naturalmente aparecería y desaparecería, nos lo tatuamos en la piel CREYÉNDONOS que somos, tenemos, eso.

No tienes ningún problema, ninguna herida, ningún tipo de apego insano. Lo único que sucede es que nos hemos acostumbrado a rechazar y cerrarnos al dolor, a lo incómodo, a lo desagradable de la Vida que también forma parte de ella. Y en cuanto aparece una sensación-emoción dolorosa, nos creemos que tenemos una tara y nos colgamos un "diagnóstico". Y al colgarnos el diagnóstico, hacemos de lo impermanente, permanente. Lo cronificamos. Lo CREAMOS nosotros mismos con nuestra CREENCIA.

O huimos del dolor o nos aferramos al placer para no sentir dolor. Son los dos mecanismos que utilizamos por no saber sostener la cara de la moneda menos agradable de la Vida. Y hay millones de formas de evitación en el "mercado" donde cada uno de nosotros (yo también) compramos la que mejor nos ha ido o nos funciona.

Se trata simplemente de SER CONSCIENTE de esos patrones. No para rechazarlos y huir de nuevo de ellos, sino para VERLOS. Para acogerlos, abrazarlos, escucharlos. Y desde ese lugar de consciencia, ELEGIR con LIBERTAD, con amabilidad, en cada momento.

No hay heridas. Hay desconocimiento. Hay ceguera. Hay ignorancia.

Se trata de VER la Verdad.

RECONOCER TU VULNERABILIDAD TE LIBERA

El miedo forma parte de nuestra condición humana. Y se manifiesta de muchas formas. La mayoría de ellas de manera inconsciente.

Yo era de las que quería ser una persona "sin miedo a nada". Donde esas emociones tan incómodas que nadie nos enseña a sostener fueran eliminadas. Y me he CREÍDO de todo para huir de ellas. Y he hecho de todo para "iluminarme".

Pero, poco a poco, he ido "despertando" y siendo consciente de que no eran más que estrategias para NO SENTIR.

Cuando llegas a este punto de claridad, de Comprender que el dolor, el vacío, la soledad, el miedo, la inseguridad, la vulnerabilidad, van a estar visitándote "cuando sea", pasas a otro punto vital que es el de aceptar y asumir.

Aceptar tu fragilidad, tu ignorancia, tu ceguera, cuando se presenten.

Dejar de inventarte (consciente o inconscientemente) historias que las encubran para no sentirlas. VER los patrones que usas para evitar el dolor. Y abrazarlos. Y dejar de luchar contra ellos. Y observar cómo te cierras cuando sientes que hay "peligro".

Te das cuenta de que TODOS sufrimos por lo mismo. Que pasamos por idénticos procesos. Que somos muy previsibles. Que no somos nada raros. Ni tampoco especiales.

ESO nos conecta con la humildad. Y en esa humildad de sentirnos igual de humanos que el resto, podemos relajarnos. Y abrirnos a ese dolor que nos resulta insoportable. Que estamos tan acostumbrados a esconder, a disfrazar, a abandonar. Y en ese abrirse, en ese asumir, surge el amor, la compasión, la suavidad, la ternura, hacia nosotros mismos y hacia los demás que también están sufriendo.

Dejas de tenerle miedo a tu sensibilidad, a tu fragilidad, a tu humanidad, al qué dirán, al qué te dirás viéndote así, y pasas a ser auténtico. A mostrarte tal y como te sientes ANTE TI. Y justo AHÍ, **en esa rendición, en esa absoluta aceptación DE TI, el miedo pierde su poder** porque ya no necesitas tapar nada. Fingir nada. Disfrazarte de nada. Y es cuando se

produce la Liberación verdadera, que nada tiene que ver con "sentirte extasiado y siempre bien" de manera permanente.

Se trata de convivir con tu dolor, no de borrarlo del mapa. Porque sin barro, no hay loto.