

LA FLOR EN EL DESIERTO



EMMA VÁZQUEZ

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2024

ÍNDICE

- **LA MAESTRA SOLEDAD**
- **LA CIMA ESTÁ ABAJO**
- **SIN TI NO SOY NADA**
- **VIVIR SOLA**
- **ACOMPANAMIENTO EN LA MUERTE**
- **ACOMPANAMIENTO EN LA VEJEZ**
- **LA FLOR EN EL DESIERTO**

LA MAESTRA SOLEDAD

Si alguien me preguntara cuál es la clave de la Felicidad, de la Paz interior, de la Verdad y de la Libertad, les diría que la Soledad. Les recomendaría que se atrevieran a adentrarse en Ella. Para SER UNA con ella. Para así conocerla. Para así Saberla. Para así descubrir sus lecciones. Para así darse cuenta de que la sensación de soledad, de la que la mayoría de los Seres Humanos escapamos de mil y una formas, no es más que una ilusión. Una ilusión, una falsa percepción, que surge de una historia mental que nos cuenta que estamos solos, separados, fragmentados, rotos. Que somos unos marginados. Unas ovejas negras. Unos raros. Que no encajamos. Que nadie nos acepta ni aceptará tal y como somos. Que no somos dignos de ser amados.

Y nos la repetimos constantemente. Y nos la creemos. Y al creérnosla, nos sentimos de esa manera. Pero si no te la crees, si no haces caso a tu divagación mental, si no la etiquetas como Verdad, si simplemente ves las nubes pasar, no te puede afectar.

Investiga por ti misma. Observa los pensamientos que tienes cada vez que te sientes sola. Observa que cuando estás inmersa en una actividad que te gusta: bailando, cantando, dibujando, corriendo, jugando..., la soledad no tiene cabida. Porque estás prestando atención a lo que estás haciendo, no a lo que tu mente está pensando.

Cuando escribo, desaparezco. No hay ningún “yo” escribiendo, sino que es la Vida la que escribe a través de mi cuerpo. Y conmigo, desaparecen también todas mis creencias, mis historias mentales. Y con ellas, las emociones que las acompañan.

Queda la serenidad. Queda la neutralidad. Queda el Amor. Queda la Paz. Queda nuestra Esencia. Nuestro estado natural. Que es el mismo para ti, para mí y para los demás.

Ésa es la raíz del sufrimiento: creernos lo que la mente nos cuenta. Algo que sucede de manera automática, involuntaria. Algo inevitable, pero algo de lo que sí podemos ser conscientes. Y al ser conscientes, no juzgarlo. No juzgarnos. No machacarnos. No maltratarnos. No castigarnos. Y usar la comprensión, la empatía, la compasión, la ternura, la delicadeza, el amor para Mirarnos. Para abrazarnos. Para sostenernos. Para cuidarnos. Para amarnos.

Con esto, podría dar por terminado el libro. Éste y cualquier otro sobre el autoconocimiento, el viaje espiritual, la búsqueda de la paz interior y de la felicidad. Pero no me voy a quedar ahí. Sería demasiado superficial. Demasiado hueco. Demasiado intelectual. No llegaría al Corazón, que es lo que las palabras y los silencios necesitan tocar, acariciar, para que pueda llegar algo de lo que se intenta transmitir aquí. Para que algún velo que nos ciega se pueda derretir.

En ocasiones, es necesario irse por las ramas... para encontrar la Raíz. Porque en las ramas es donde nos

perdemos. Donde nos olvidamos del camino de Regreso. Donde nos quedamos a (sobre)vivir.

A veces, escribo desde un lugar en el que estoy, pero al que todavía no he llegado. Es como si tuviera vislumbres momentáneos de LO que es la Cima. Como si la catara. Como si me la estuviera bebiendo a sorbos. A partes. A trozos.

Casi podría decir que la mayoría de lo que comparto no está integrado en mí. Que lo sé sin Saberlo. Y que, por eso y aunque pueda parecer lo contrario, siempre escribo para mí. Para sacar a la Luz las mentiras que me sigo contando y creyendo. Para Ver. Para aprender. Para conocer. Para Amar lo que todavía no está siendo amado. Para recordar lo que he olvidado.

Y son esos mismos PARA QUÉS los que te enseña la Maestra Soledad. Son los que te hace experimentar para que dejes de darte vueltas sobre ti misma, de dar rodeos sin cesar y vuelvas a tu Centro. Que es lo que en realidad anhelas. Que es tu verdadero Hogar. Donde TODO es UNO. Donde jamás puedes sentirte sola. Donde reina la dicha, la abundancia, la alegría, la Perfección y la auténtica felicidad.

LA CIMA ESTÁ ABAJO

La Vida es como una ruta de senderismo en la que la meta aparentemente es la Cima de la montaña. Y digo aparentemente porque luego tienes que bajar de Ella. Y bajar de unas vistas espectaculares a otras que no lo son tanto, puede resultar complicado. Porque una vez que has Visto, sentido, el Paraíso, quieres quedarte siempre en Él. Quieres permanecer en ese estado de asombro, de magia, de milagro, de éxtasis en el que sólo Ves Belleza. Y sólo Ves Belleza, mires donde mires, porque en el “camino hacia” te has convertido en Ella. Porque son tus Ojos los que son Bellos. Porque es eso lo que Ves reflejado. Porque es eso lo que proyectas.

Nuestra mente ha sido programada con todo tipo de creencias falsas que nos alejan de la felicidad. De una felicidad que es difícil definir con palabras, pero que para mí la más cercana es Paz. Y para que haya Paz es necesaria la Libertad.

¿Y de qué nos tenemos que liberar? De esas creencias que se convierten en obstáculos para poder Ver la Realidad.

Todo, absolutamente todo lo que sentimos proviene de lo que habita en nuestra mente. Una mente que está llena de ruido. Un ruido que nos impide Escuchar la Verdad de lo que está siendo en cada instante. De la vida. De uno mismo. De los demás.

La felicidad, la paz, es nuestro estado natural. No tenemos que buscarlo en ninguna parte. No tenemos que añadirnos nada. No tenemos que mejorarnos. No tenemos que cambiarnos por otra “cosa”.

Ya ES siempre Aquí y Ahora, pero no la sentimos porque está rodeada de esas creencias que nos llevan a sentir una serie de emociones, de sentimientos, de sensaciones muy alejadas de Ella.

Para poder Ver la Verdad necesitamos Claridad en la Mirada. ¿Y cómo hacemos para Ver? Pues parándonos a mirar esas creencias, esos obstáculos y cuestionándolos. No hay que cambiarlas por otras más positivas ni más divinas. Es un simple mirar. Un observar para “ser conscientes de”. Y es cuando tomo consciencia de la mentira, de la falsedad, de la ilusión, cuando ésta se desvanece por sí misma. Cuando pierde su poder y su fuerza. Así es cómo se caen las máscaras, las apariencias y los disfraces que mueven nuestros hilos.

Es al mirarte al Espejo cuando puedes Verte. Pero no nos miramos porque estamos demasiado distraídos mirando a los otros y culpándoles de aquello que sentimos y no sentimos. Estamos demasiado distraídos en obtener cosas, dinero, personas, emociones, que CREEMOS que nos harán felices. Pero la verdadera Felicidad no es ninguna emoción ni viene de fuera. Es un estado que Es lo que somos. No puedes alcanzar lo que ya Eres. Sólo puedes DARTE CUENTA de LO que eres.

Confundimos subidón emocional con felicidad. Confundimos la dopamina, la química, la satisfacción momentánea de

lograr “lo que sea” con felicidad. Y nos frustramos una y otra vez porque cuando ha pasado esa sensación que siempre es pasajera, volvemos a la Mirada repleta de los mismos obstáculos que teníamos y tenemos. Y seguimos sin Ver. Y como nos han contado que la felicidad o no existe o se obtiene “comprando” cosas, seguidores, medallas, personas, compañía, orgasmos, comida, sustancias, subidones..., es donde la buscamos. Donde la perseguimos. Y donde no la hallamos porque no está ahí. Porque no está en ningún lugar. Porque ES lo que somos y nos hemos olvidado de que lo somos por toda esa programación recibida que no nos permite sentirla.

La Cima no está arriba, sino abajo. En tu día a día. En lo cotidiano. En los pies que pisan la Tierra. En cada respiración. Cuando hace sol y cuando hay tormenta. En la salud y en la enfermedad. En el placer y en el dolor. En la luz y en la oscuridad.

Si sólo puedes sentirte pleno, feliz, libre, cuando tienes las llamadas emociones positivas, es que no eres pleno, feliz ni libre. Porque la verdadera Felicidad ES siempre. Pienses lo que pienses. Sientas lo que sientas. Estés sola o acompañada. En la cara o en la cruz de la moneda.

Si la Felicidad no es Completa, en ambas caras, no es Felicidad.

Si tienes que aislarte, retirarte, alejarte, esconderte, evadirte para sentirte feliz, no es Felicidad. Es una huida nada más.

Si tienes que engancharte, apegarte, “depender de” para sentirte feliz, no es Felicidad. Es una adicción más.

La soledad, el vacío, la infelicidad, tiene la misma causa: las creencias a las que nos aferramos. Creencias que están en NUESTRA mente, aunque haya sido la sociedad, el sistema, la escuela, nuestros padres quienes nos las hayan metido en la cabeza. Y nuestra mente es nuestra responsabilidad. De nadie más.

Este libro no va sólo de Soledad sino de cualquier conflicto que tengas. De cualquier sensación alejada de la Felicidad, de la Paz, del Amor y de la Libertad. Porque la raíz es la misma para todas. Porque o estás en estado de Felicidad o en estado de miedo, de ceguera, de inconsciencia, de sufrimiento, de falsedad.

No se trata de hacer sino de deshacer. No se trata de añadir para Ver sino de quitar para Ver.

Nos creemos que “sin ti no soy feliz”, que “sin un cuerpo perfecto no soy feliz”, que “sin mi trabajo no soy feliz”, que “sin esta amistad no soy feliz”, que “sin dinero no soy feliz”, que “sin poder no soy feliz”, que “sin la aprobación de los demás no soy feliz”, que “sin títulos, conocimiento, medallas, seguidores, me gustas, no soy feliz”, que “sin un estado espiritual concreto no soy feliz”. Y son todo mentiras. Son todo apegos, dependencias, que provienen de esas creencias FALSAS.

¿Es verdad que sin mi pareja no puedo ser feliz? ¿Dependes de la existencia de tu pareja, de tu trabajo actual, de una amistad, de tu familia, de una afición, de “lo que sea” externo a ti para ser feliz? MÍRALO. Reflexiona sobre ello. Cuestiónalo.

Porque si CREES eso, es eso lo que sentirás. Es ahí donde cederás todo tu poder. Toda tu libertad. Serás esclava de tu pareja, de tu trabajo, de tu familia, de tu nación, de tu religión, de tu Dios, de tu alimentación, de tu dinero, de tu cuerpo perfecto, de tu soltería, de tus rituales, de tus mantras, de tus inciensos, de tu deporte favorito, de tu casa..., porque te estás creyendo que ellos, que “lo que sea” es lo que te hace ser feliz.

Está todo en tu mente. En la programación que has recibido. En las ideas que tienes sobre qué es la felicidad y cómo obtenerla. Ideas que son erróneas. Ideas que hacen que te sientas sola cuando no obtienes lo que crees que debes obTENER para ser feliz y no sentirte sola.

La Cima está abajo. Está en ti porque ES ti. No necesitas sacrificarte ni esforzarte para llegar a ella porque YA eres ella, pero no lo sabes porque te han hecho CREER (y te has creído y sigues creyendo) que eres otra cosa para arreglar. Para perfeccionar. Lo que significa que AHORA no estás bien. Que eres defectuosa. Que tienes una tara. Lo que significa que te vas a sentir mal por ello. Y no porque sea verdad, sino porque te estás CREYENDO que lo es.

Después de darte cuenta de que nada ni nadie puede hacerte sentir lo que sientes, sino que es tu programación, tus creencias, tus ideas, las que te hacen sentir lo que sientes, las que siempre lo han hecho, te encuentras con un último obstáculo que puede pasar desapercibido: el apego a la Felicidad. A la Paz. A la Libertad. Un apego que tiene la misma raíz que los otros, pero que es más escurridizo. Más sutil. Porque da igual el “objeto” que crees que te hace feliz.

Da igual si es una cosa, una persona, un animal, una sustancia, dinero, trabajo..., emoción, sentimiento, estado de consciencia o iluminación espiritual. El miedo a perder esa Felicidad hace que ya no SEA. Que no pueda SER. Hace que tu mirada se vuelva borrosa de nuevo. Hace que desaparezca.

La liberación, en el sentido de desapego, debe ser de todo. Ya sea bonito o feo. Ya sea ruido o silencio. Ya sea amor o miedo.

Sólo puedes sentirte Libre, SER libre, cuando sientes que no necesitas NADA, que no dependes de NADA para ser feliz porque Felicidad es lo que eres. Y para sentirlo tienes que Comprender que es así de Verdad. Y para Comprenderlo tienes, como ya he dicho, que mirar para poder Ver esa Verdad.

La Cima es esta Libertad total y absoluta de toda la programación que has recibido. Y dentro del mundo del autoconocimiento, de la espiritualidad, de la consciencia, hay mucha programación también que se nos cuela dentro sin darnos cuenta. Y es necesario mirarla, cuestionarla, de la misma manera. Porque nos adentramos en la Espiritualidad para poder salir del sufrimiento, para encontrar la Verdad, para poder VER, para Despertar, y la mayoría acaban, acabamos, igual de dormidos que estábamos, pero con un sueño distinto. Un sueño que te hace creer que estás despierto. Un sueño que sigue siendo un sueño, que sigue esclavizándonos y arrebatándonos la Libertad, por muy de color de rosa, angelical, con alas y divino que lo pintemos.

Se trata de vaciarse, no de llenarse. De vaciarse de todas las creencias, ideologías, dogmas, con los que hemos tapado nuestra Visión. Y es cuando te vacías de lo ilusorio, de lo falso, de la mentira, cuando puedes Ver lo que hay. Lo que es y siempre ha sido. Lo Real.

La Cima no está en un lugar mejor, en una emoción mejor, en un pensamiento mejor, en un cuerpo mejor, en una inteligencia mejor, en una cultura mejor, en un trabajo mejor, en una pareja mejor, en una casa mejor, en un sistema mejor, en una ciudad mejor, en un paradigma mejor, en una educación mejor, en una política mejor, en una familia mejor, en una personalidad mejor, en un alma mejor, en un karma mejor, en un futuro mejor... La Cima está donde YA eres.

Si tu idea de Cima necesita de un mañana, tu Cima es falsa.

Si tu idea de Cima necesita que el Mundo sea mejor, tu Cima es falsa.

Si tu idea de Cima necesita que tú seas mejor, tu Cima es falsa.

La Cima, la Felicidad, ES VER, darte cuenta, de que YA eres la Cima que tanto buscas fuera, en otros y con otros.

Sólo Mirando puedes Ver. Y Mirar no requiere de ninguna lucha, de ningún sufrimiento ni de ningún esfuerzo. Es algo natural. Tan natural como el Respirar.

SIN TI NO SOY NADA

Vayamos a por las ramas.

“Sin ti no soy nada”. ¿Puedes sentir el sufrimiento y la esclavitud que hay en esa creencia? ¿Cómo podemos llegar a creernos que sin alguien en concreto no somos nada? ¿Que no podemos ser felices? Es tan absurdo... Pero lo sentimos así. Muchos matan y se suicidan por esa idea. Y otras se quedan en relaciones de violencia, abuso y faltas de respeto por lo mismo.

Trae a tu mente a alguien que creas que, sin ella, sin él, no serías feliz. Ya sea una pareja, amistad, amante, padre, madre, hijo, hermana... Da igual. Adéntrate en ese pensamiento. Siéntelo con cada poro de tu Ser.

Esa persona muere. Esa persona te abandona. Te rechaza. Te deja. Se separa de ti. Te dice adiós.

¿Qué sientes? Y, ¿qué estás pensando para sentir eso?

¿Es verdad que sin esa persona no puedes ser feliz? ¿No eras feliz antes de conocerla? ¿No has sentido lo mismo cuando se ha ido de tu vida alguna persona que amabas por el motivo que sea? ¿No has vuelto a ser feliz después?

No DEPENDES de nadie para ser feliz. ¿Te lo crees?

¿Qué pensamientos te estás creyendo para no sentirte feliz por ti misma?

¿No eras feliz de pequeña jugando con tus compañeras del cole o sola y cuando todavía no conocías a esa persona sin la que CREES que no puedes ser feliz?

Nadie puede hacernos felices. Ni infelices. Nadie tiene ese poder. Podemos compartir nuestra felicidad, nuestra alegría, nuestro amor, con otras personas. Pero ni nosotros hacemos felices a los demás ni los demás nos hacen felices a nosotros. Es lo que parece, pero no Es lo que Es. Y si no lo investigas, si no indagas en esa creencia, en lugar de disfrutar de la relación en libertad, la sufrirás en mayor o menor medida. Porque siempre caminarás con el MIEDO A PERDER a esa persona en la que has puesto toda tu felicidad. La querrás poseer, controlar. Te volverás celosa. Dejarás de ser tú, de seguir los dictados de tu Corazón. Decidirás para el otro, no para ti. Para que no te abandone. Porque si ella es la que me hace feliz, si se va, dejaré de serlo. Y me sentiré sola y vacía. Porque CREO que estoy incompleta sin alguien que me complete. Sin una “media naranja”. Sin un “alma gemela”.

Son todo ideas, creencias, con las que hemos sido programados. Y así es cómo reaccionamos. Y lo hacemos sin tener ni idea de por qué lo hacemos de esa manera tan hiriente. De por qué nos acabamos abandonando a nosotros mismos. De por qué somos infelices. De por qué nos sentimos así.

Te sientes sola porque te CREES que sin esa persona no eres nada. Y es mentira. Y sólo tienes que Ver que es mentira para dejar de sentirte como te sientes.

Recuerdo cuando me separé de mi primera pareja. Me fui de casa de mis padres a los 24 años para vivir con ella. Y fui muy feliz. Pero a los 29 años sentí que se había acabado, que sólo éramos amigas, que había algo más y que con ella no lo podía encontrar. Y la dejé. Y aunque fui yo la que tomó la decisión, se me desgarró el Corazón. Porque todo el apego, la dependencia que sentía salió a la luz. Porque nos enseñan que hay que tener pareja para ser feliz. Que una persona sola no puede serlo. Que si estás sola es que hay algo malo en ti.

El vacío, la tristeza y la soledad se apoderaron de mí. Creía que era porque me había equivocado. Creía que era a ella a quien tanto echaba de menos. Estaba echa un lío porque tenía un conflicto interno. Porque, por un lado, sentía que nuestra relación ya no daba para más, que no sentía por ella lo que creía que debía sentir. Y, por otra parte, sentía que la necesitaba. Que me corría por las venas. Que sin ella no estaba bien. Que me había hecho adicta al “nosotras”. Al hábito de estar con ella. De hacerlo todo con ella. De compartirlo todo con ella. Y ambos sentires chocaban constantemente.

¿Por qué lo estaba pasando tan mal si se supone que ya no quiero estar con ella? No lo entendía. No me entendía.

Con el tiempo, pasé el mono de su presencia y la sustituí por otras que se cruzaron en mi camino.

Es lo que provoca la sensación de vacío y de soledad: la tapas como puedes y con quien puedes. Y eso hacía, sin darme cuenta. Pero cuando actúas así, no eliges bien porque lo haces desde un lugar de carencia, de miedo, de

inconsciencia. Así que sufrí muy intensamente todos los intentos de relación que vinieron después hasta que a los 34 años no pude más y cambié radicalmente de vida. Dejé mis hábitos nocturnos, las amistades que tenía entonces y empecé un camino hacia Dentro. Me apunté a meditación y se me abrió el mundillo del autoconocimiento, de la espiritualidad. Quería controlar a mi mente. Quería dejar de sufrir. Mi cuerpo llevaba pidiéndome a gritos desde hacía mucho tiempo que parara. Y no le hacía caso porque no Escuchaba. No me escuchaba. Sólo reaccionaba a mi sensación de soledad. Sólo quería acallarla cuando lo que necesitaba era mirarla. Y lo hacía mediante noches interminables de fiesta, alcohol, resacas cada vez más duras y relaciones que no iban a ningún lugar.

No he vuelto a tener ninguna relación de pareja más desde entonces. Al principio, porque estaba rota. Luego, porque no quería que nadie me volviera a romper. Y ahora, simplemente, porque tras muchos años de indagación, de escucha, de introspección, de soledad... SÉ que no necesito a nadie para ser feliz porque ya lo soy por mí misma. Que si aparece alguien, bienvenida sea. Pero no voy en busca y captura como hace la mayoría porque ya no tengo la CREENCIA de que “sin ti no soy nada”. Porque he descubierto que es sin mí que no soy nada. Que es a mí a quien echo de menos cuando paso mucho tiempo con gente. Que es cuando me abandono a mí misma cuando me siento sola y vacía.

Estoy sola por elección. Porque AHORA soy libre de elegir. A veces, esa creencia de necesitar a alguien para ser feliz

me visita y hace de las suyas. Pero siempre acabo volviendo a mi Centro. Recolocándome. Y recordando que no es Verdad. Y, entonces, dejo de sentirme perdida. Dejo de buscar. Dejo de querer tapar lo que siento. De querer escapar de mí. Y me paro. Y me miro. Y me sostengo. Y si tengo que alejarme un tiempo para Volver a mi estado natural, lo hago. Y aprendo de ello. Y Veo las mentiras que me he creído de nuevo. Y cómo he reaccionado ante ello. Y me doy cuenta de que todo depende de mí. De que nadie me hace sentir como me siento. Que es muy fácil echarle la culpa al otro. Hacer responsable al otro. Pero que soy yo y las ideas que tengo y que me creo las que me hacen tomar las decisiones que tomo.

En ocasiones, confundimos la química, las emociones que sentimos debido a los cambios hormonales, con el “estar mal”. Por eso, es tan importante conocerse. Conocer cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente para no CREER que nos pasa algo. Porque muchas veces achacamos la tristeza, el estar irritado, con alguna persona, algún suceso, y es por la simple razón de un cambio hormonal y ya está. Y teñimos de oscuro lo que es claro. Y la llamamos por desconocimiento. Por ignorancia. Por no Sabernos.

Sentir emociones es algo natural, humano. Lo que no es natural es juzgarlas, condenarlas. Lo que no es natural es apegarnos a unas emociones concretas y rechazar otras porque no sabemos sostenerlas. Porque nos CREEMOS que son un error de existencia.

Cuando me separé me fui a vivir sola. Porque para saber estar sola tienes que estar sola. Igual que para aprender a

nadar tienes que tirarte al agua. Tienes que mojarte... Tienes que nadar.

Para dejar de sentirte sola tienes que permitirte sentirte sola y descubrir que el miedo a la Soledad es una ilusión más.

VIVIR SOLA

Llevo 16 años viviendo sola. No recuerdo haberlo pasado mal por eso. Al contrario. Quizás es porque mi personalidad es muy independiente. Porque siempre lo ha sido. Pero eso no ha impedido que muchas veces me sintiera sola. Cuando estaba pasando un mal momento. Cuando estaba enferma y hubiese querido que alguien me cuidara, me acurrucara, me abrazara. Cuando estaba perdida y no tenía ni idea de cómo seguir adelante. De hacia dónde ir. Me hubiera encantado poder tener a alguien a mi vera con quien poder soltar mi fortaleza y dejar de luchar por un momento. Y dejarme ayudar. Y dejarme amar.

Pero todo tiene dos caras. Todo tiene un precio a pagar. Y una lección a ganar.

Es cierto que el no dejarme ayudar ha tenido que ver conmigo. Con esa otra creencia de “yo sola puedo con todo” que te hace sentir tan sola, también. Que surge del miedo de necesitar a alguien, de depender de alguien. Miedo que ha sido creado por experiencias pasadas en las que asocié el sufrimiento con al amor. En las que me dije que había sufrido tanto porque había amado mucho. Otra mentira más. Sufrí porque no supe gestionar de manera adecuada la separación, los rechazos y abandonos que viví.

El Amor jamás duele. Es tu CÓMO, tu manera, tu mirada, tu interpretación, tu CREENCIA la que te hace sentir lo que sientes y reaccionar como lo haces. La raíz es siempre la

misma, por eso la repito constantemente. Para que no lo olvidemos. Para que no nos quedemos con las ramas y en las ramas.

¿Sabes que hay personas que no se atreven a viajar solas, a ir a la playa o al cine solas, a un evento solas, a comer solas, a apuntarse a un curso que les encanta solas?

No se atreven porque les da vergüenza. Porque se sienten ridículas. Porque se sienten inseguras. Porque desde que nacieron lo han hecho todo en compañía de alguien. Porque ése es su hábito. Porque las mujeres no podemos ser independientes. Porque necesitamos a un hombre que nos sostenga siempre en todos los aspectos de la vida.

Y estas creencias que parecen tan caducadas siguen latiendo en muchas pieles. Aunque intelectualmente las consideremos absurdas, nuestro sentir es otro. Y es el Sentir el que tiene que ser comprendido para ser transformado. Es el Sentir el que tiene que ser Visto para que la mentira en la que se escuda sea destapada, disipada e iluminada.

¿Y cómo se cambia un sentir por otro? ¿Cómo te quitas el miedo a “lo que sea”? Pues teniendo esa experiencia y descubriendo por ti misma, en tu propia carne, lo absurdo que es lo que te cuentas.

Cuando vives sola tienes que apañártelas sola. Cuando se te estropea algo, cuando te dejas las llaves dentro de casa, cuando te enfermas, cuando estás de bajón. Estás sola para solucionar los problemas que van surgiendo. Evidentemente, puedes llamar a alguien y pedirle consejo. O puedes buscar que alguien asuma una responsabilidad

que es tuya. Puedes ser una persona madura y sacarte las castañas del fuego o puedes delegar constantemente en otra persona lo que es deber tuyo.

Vivir sola te impide escaquearte de la Vida. Te vuelve muy resolutiva, organizada, ordenada. Porque si no lo haces tú, no lo hace nadie. Si no limpias tú, la mierda se te come. Si no cocinas tú, te mueres de hambre. Te hace tomar las riendas y sacar fuerzas, seguridad y autoestima de donde CREES que no las tienes (recuerda que siempre es una creencia la que te hace sentir como te sientes).

Y poco a poco, vas perdiendo miedo y ganando confianza. Confianza en ti. Confianza en la vida. Porque dejas de temerla. Porque YA has experimentado que SÍ PUEDES. Que no necesitas a ningún hombre ni a ninguna mujer que te resuelvan los problemas. Y cuando SABES eso, eres libre de elegir con quién te compartes. Porque ya no lo harás para conseguir algo, para que te arreglen algo, para que te llenen algo. Porque ya estarás llena. Llena de ti. Habrás descubierto que ya lo estabas, pero que te creías que necesitabas a alguien que te hiciera de muleta porque no te creías capaz de caminar tú sola sin ella.

Vivir sola te arrebató de un plumazo el creer que no puedes. ¿Que no puedes el qué? ¡Lo que sea! Has pasado por muchas cosas. Has llorado sola. Has reído sola. Te has roto en mil pedazos sola y te has sostenido a ti misma sola. Te has convertido en cenizas sola y has renacido sola. Te has equivocado sola, has pedido perdón sola, te has caído sola y te has levantado sola. Si has podido con eso sola, puedes con cualquier cosa.

Pero cuando te sientes tan libre, tan segura, tan independiente, corres el peligro de caer en la trampa de creer que ya no puedes vivir con nadie. Que como estás tan bien sola, no quieres que nadie te saque de esa comodidad.

¿Para qué? ¡No lo necesito! Y es verdad. No lo necesitas. Pero que no lo necesites no significa que lo rechaces. Que te cierres en banda.

Si actúas así, si sientes así desde un lugar interno de miedo a perder tu estabilidad, tu comodidad, tu paz, tu serenidad, tu independencia, tu libertad, habrás perdido ya. Porque no puedes ser libre sintiendo miedo a perder la libertad que sientes.

Se trata de abrirse a la Vida en su totalidad. De soltar todos los miedos que puedan acecharnos. De no quedarse enganchado a lo conocido. Por muy maravilloso y confortable que sea lo conocido.

Se trata de dejar que alguien te toque, te roce, te acaricie, te afecte. Porque si te pones una coraza, si vives bajo un caparazón o aislada del mundo, te perderás la Belleza que habita en los vínculos. En las relaciones. Te perderás una forma de Amor que sólo puede sentirse cuando tu piel abraza a otra piel. Cuando tu piel se entrega a otra piel.

Vivir sola me ha enseñado a no depender de nadie. A sentirme feliz y plena con mi propia compañía. A conocerme. A no escapar de mí. A sostenerme cuando la tormenta arrecia. A poner límites. A decir que NO. Pero he caído en la trampa. Y sigo haciéndolo. Olvidé decir que SÍ. Olvidé lo maravilloso que es COMPARTIR. Olvidé que, aunque no

necesite ayuda, que te ayuden, que te escuchen, que te abracen, que te amen, no me hace débil, sino humana. Olvidé que no todo es dar sino también recibir. Olvidé que no se trata solo de amarse a uno mismo. Olvidé que para amar tienes que dejar de te amen. Olvidé lo increíble que es que lo hagan y que alguien se ocupe también de ti. Y olvidé que una felicidad que no compartes con el mundo no es Felicidad. Porque está coja. Porque está encerrada. Porque está encadenada. Porque Felicidad es Libertad. Estando a solas Y también con los demás.

ACOMPañAMIENTO EN LA MUERTE

La época más dura de mi vida. Sin lugar a duda. Hace tres años ya. A veces, me da la sensación de que nunca sucedió. Y otras, es como si estuviera allí, en la habitación del hospital. Viendo cómo mi madre se va apagando poco a poco. Viendo cómo sus latidos dejan de sonar en mis brazos.

Fueron tres meses desde que su corazón empezó a fallar. Tres meses de agonía, de sufrimiento, de dolor, de incertidumbre, de impotencia, de frustración. Tres meses donde cada día el día se hacía más oscuro. Donde mi sistema nervioso se iba debilitando ante tanta dureza. Ante tanto agotamiento emocional. Ante tanta desazón.

Era época de pandemia y no dejaban estar a más de una persona como acompañante. Y tenía que ser siempre la misma. Así que me encargué de estar allí todas las mañanas. Y mi hermana iba cuando podía y la dejaban. Por las tardes yo trabajaba. Y cada vez que me marchaba, se me partía el Corazón por dejar a mi madre sola con su soledad. Con su desesperación. Con su “no puedo más”. Con su mirada de “no me abandones”. Con sus ganas de morir ya. Y yo sintiendo lo que ella sentía. Sin poder hacer nada por aliviar su sufrimiento. Ni tampoco el mío.

La culpa sigue acompañándome por no haber estado más a su lado. Por no mandar a tomar viento el trabajo y estar

donde tenía que estar. Donde era importante que estuviera. Cogiéndole de la mano. Cuidándola. Sosteniéndola. Amándola.

Mi padre ya era bastante mayor y mi hermana y yo le protegimos. No podía ir.

Estaba sola. Otra vez, me sentía sola sin tener ni idea de lo que iba a suceder.

No supe hacerlo mejor. Y aunque tengo claro que “hacemos lo que podemos”, hoy en día aún sigo juzgándome por no permanecer todo el tiempo con ella. Hasta que no me di cuenta de que se estaba muriendo, no desperté. No dije en el trabajo que no iba a volver hasta que mi madre saliera de allí, viva o muerta. Fueron los cuatro días más dolorosos de mi vida por cómo se desarrolló todo.

Ver cómo se va debilitando, muriendo sin que te des cuenta, poco a poco alguien a quien amas tanto es extremadamente desgarrador. Ahora, cuando de vez en cuando me vienen imágenes de esos momentos, se me funde el corazón. Se me hace insoportable revivirlo. Me lo tragué todo por mi afán de proteger a mi hermana y a mi padre de todo lo que viví. De todo lo que sentí. De todo lo que sufrí. Explicaba cómo iba evolucionando mi madre obviando la mayoría de los detalles. ¿Para qué? Sólo hubieran ocasionado más dolor. No hacía falta. “Yo puedo con todo”. “No necesito a nadie”. Con una persona que pase por eso es suficiente. Ya me recuperaría. Tenía la formación y las herramientas para hacerlo. Ellos, no. Hubieran sufrido más.

Y lo hice. Me recompuse adentrándome de nuevo en esa soledad. En los recuerdos tan reales de esos días que me venían a visitar en los meses posteriores a su fallecimiento.

¿Sabes? Da igual lo fuerte que seas. Da igual el conocimiento que tengas. Da igual la experiencia previa que hayas adquirido. Cuando te toca vivir una situación así, te vas a romper sí o sí. Vas a hartarte de llorar. De no saber qué hacer. De equivocarte. De culparte. De necesitar escapar y no hacerlo. Y no poder hacerlo. Porque el amor puede más.

Y ésta es la otra cara de la moneda. El Amor que te salva. La Compasión que te sostiene cuando tú no eres capaz casi ni de mirar. No sabes cómo, pero sigues ahí. En medio del sufrimiento. Del caos emocional. Estando. Escuchando. Cuidando. Con el sonido y el olor a enfermedad, a muerte, a dolor, acompañándote. Como si ésa fuese la banda sonora de una película que protagonizas. Como si se hubiese parado la Vida. Como si todo fuese un sueño con aroma a pesadilla.

El Amor que sentía por mi madre fue el que me permitió no derrumbarme. El que me dio la fuerza para estar hasta el final. El que me dio alas, no para salir volando sino para quedarme. No sabía lo mucho que la amaba hasta esos días. A veces, en según qué situaciones, escondemos lo que sentimos de manera inconsciente para no sufrir. Pero en esos momentos me sucedió todo lo contrario. Se me cayeron todas las armaduras, las protecciones y mi amor por ella salió a la Luz. Y sí. Cuando estás abierta, con el pecho a descubierto, tan vulnerable, la dureza es mucho mayor. Pero

aprendí que para amar tienes que estar dispuesta a quebrarte. Tienes que ir con todo. Tienes que desprenderte de tus máscaras y tus disfraces. Tienes que despojarte de tus miedos. Porque si vas tapada, si vas a medias, no puedes amar. No puedes cuidar. No puedes acompañar. No puedes escuchar lo que no se dice. No puedes ESTAR. Y yo me abrí después de haberme cerrado durante tantos años. Y me pasó factura hacerlo, sí. Pero ese Amor, esa Compasión que sentí, valió toda esa pena. Que fue mucha.

Estuve prácticamente sola. Y decidí estar sola en esa soledad. En ese sufrimiento. Y no lo recomiendo. Te diría que pidieras ayuda. Te diría que te desahogaras con alguien. Te diría que, aunque puedas hacerlo sola, no lo hagas. Que los que te aman también necesitan amarte. También necesitan darte. Y que si no les dejas, si rechazas su necesidad de ayudarte, estás impidiendo que el Amor sea en ellos. Y llegue a ti.

No seas fuerte. ¡Sé humana! ¡Sé vulnerable! Comparte tu dolor. Deja que te sostengan. Cada uno como pueda. Cada uno a su manera.

Me hice más independiente emocionalmente de lo que ya era. Y después de experimentar la muerte tan dura de un ser querido en tu propia carne, los demás dolores te parecen insignificantes.

No. No se lo deseo a nadie. Pero ahora puedo dar las GRACIAS porque aquello me convirtió en lo que soy. Por todo lo que me enseñó. Por todo de lo que me desprendí. De lo que me liberé. Y porque en este momento de mi vida

a quien estoy cuidando y acompañando es a mi padre en su vejez.

ACOMPañAMIENTO EN LA VEJEZ

Tiene casi 92 años. Y esta vez sí elegí lo importante. Todo sucede por algo y para algo. Esa culpa que me acompaña me sirvió para dejar mi trabajo de enfermera, de coach, y dedicarme a acompañar a mi padre en su último trayecto de vida. Llevo dos años ya y he tenido que aprender a poner límites. A no olvidarme de mí. A tener un equilibrio entre mi vida y la de él. A cuidarme para poder cuidar.

No tiene nada que ver con lo de mi madre. No está siendo doloroso, aunque veo cada día cómo va a menos. Cómo se va apagando, pero esta vez sin sufrimiento. De manera natural.

Le estoy dando lo que él me dio. Le estoy cuidando como el me cuidó. Y aunque es independiente, hay algo que las personas mayores llevan muy mal: la soledad. Son quienes más la sienten. Pueden escuchar cómo la muerte se les va acercando cada día un poco más. Cómo van perdiendo fuerza. Como sus músculos se debilitan. Cómo van dependiendo de los demás para hacer según qué cosas. Para caminar.

Y no nos damos cuenta de lo importante que es estar a su lado. Nos ponemos una venda en los ojos. ¿Sabes por qué? Porque no soportamos Ver a alguien a quien amamos en ese

estado. No soportamos ver la vejez ante nuestros ojos. Porque la mayoría no sabe sostener las emociones que se presentan ante esa situación. Porque nunca lo han hecho antes con nadie. Porque nos educan para huir, no para permanecer. Y eso es lo que hacemos con nosotros mismos. Huir de lo que sentimos. Escapar del dolor, de la inseguridad, de la vulnerabilidad, del miedo. Anestesiarlo con pastillas, con alcohol, con sustancias, con la compañía de cualquiera que nos haga olvidar nuestra sensibilidad. Nuestra humanidad.

Y cuando la vida se gira y nos planta en la cara una oportunidad para que sea el Amor el que gane, y no el miedo, reaccionamos de la misma manera. Metemos a nuestros mayores en una residencia porque es lo fácil. Lo cómodo. Porque así nos ponemos una venda en los ojos y no vemos su soledad. Porque “ojos que no ven, corazón que no siente”. Porque CREO que no lo podré aguantar.

¿Y sabes por qué no queremos mirar su soledad? Porque tampoco somos capaces de mirar la nuestra. Porque la mayoría de los seres humanos se sienten solos, aunque estén acompañados. Y en lugar de mirar para Ver qué es, la anestesian con “lo que sea”.

Si no eres capaz de mirar a los ojos a tu soledad, no serás capaz de mirar la de nadie más. Por mucho que los ames. Porque no podemos dar lo que no tenemos. Porque amamos a los demás tal y como nos amamos a nosotros. Porque si no sabemos sostenernos, no sabremos sostener a los otros.

Yo puedo hacerlo porque elegí no huir de mí. Porque elegí mirarme. Porque elegí responsabilizarme de lo que sentía.

Porque elegí conocerme, descubrirme, cuestionarme, quedarme, amarme. En la salud y en la enfermedad. En las alegrías y en las penas. En los días soleados y en las noches oscuras del alma. En las dos caras de la moneda.

Y este camino no es fácil. Mirarte al espejo no es fácil. Porque ves toda la mierda que llevas dentro. Porque te avergüenzas de muchas cosas que has hecho y no hecho. Porque ves los errores que has cometido. Porque sientes todo el dolor que has ocasionado. Queriendo o sin querer. Pero es el camino hacia la Libertad. Hacia el Amor. Hacia la Verdad. No hay otro. No hay pócimas mágicas que puedan evitar que pases por ti. Que te ciegues de ti. No hay salvadores que puedan salvarte. No hay atajos. No hay libros, talleres, terapeutas, visualizaciones, frecuencias, mantras, hierbas espirituales, músicas celestiales, meditaciones ni rituales que puedan hacer el trabajo por ti.

Para poder Ver la Luz tienes que atravesar la Oscuridad. Y tienes que hacerlo tú solita. Tienes que sentirla en cada poro de tu piel, de tu Ser. Y casi nadie está dispuesto a Sentir sus sombras, sus inseguridades, sus miedos. Porque duelen. Y nos enseñan a eliminar el dolor, de la forma que sea. Cuando el dolor lo que está anhelando es que lo mires con Amor. Porque es la mirada amorosa la que sana. Pero hay que ser valiente, honesto y humilde para mirar.

¿Sabes la ternura que hay en las personas mayores? La Belleza de sus arrugas. De su fragilidad. De su lento caminar. La sabiduría de alguien que está a las puertas del más allá. Que puede olerlo, que sabe que le queda poco,

que ya no tiene nada que perder, nada que lograr ni nada que demostrar.

¿Sabes el Brillo que puede llegar a desprender lo que está *roto*? Sólo tienes que mirar. Para Ver la profundidad. Para ser consciente de que el Amor lo inunda todo y a todos. Sean como sean. Seas como seas.

Cuando miras a una persona mayor a los ojos no ves su soledad, ves la tuya. No ves su muerte, ves la tuya. Siempre te estás viendo a ti en los otros. Porque vemos lo que somos. Lo que sentimos. Lo que interpretamos. Lo que creemos. Lo que amamos. Lo que tememos.

Cuido de mi padre por amor, no por obligación. Porque puedo permitírmelo. Y, sobre todo, porque quiero. Le cuido porque me veo a mí reflejada en él. Porque su soledad es la mía. Porque su indefensión es mi indefensión. Porque su dolor es mi dolor. Y su mirada de gratitud, de felicidad, de seguridad, cuando mi hermana y yo estamos a su lado, no tiene precio. Porque en esta vida lo importante es el amor. Y el amor cuida. El amor protege. El amor ESTÁ. Aunque te haga llorar. Aunque te abra en canal.

LA FLOR EN EL DESIERTO

Nos sentimos solos porque nos CREEMOS ser algo separado de la Vida y de los demás. Porque no sabemos lidiar con nuestras emociones. Con nuestros dolores. Porque no nos conocemos. Porque en lugar de mirarnos, nos ponemos un velo. Porque en lugar de quedarnos, nos fugamos. Porque en lugar de amarnos, nos odiamos, nos maltratamos, nos tenemos miedo.

Y así es imposible ser y sentirse feliz. Nos CREEMOS que tenemos que arreglarnos. A nosotros, a la vida y a los demás. Y empezamos una lucha constante contra nosotros mismos. Una lucha que utiliza el juicio, la condena y el castigo como balas. Que mete en un cajón al Amor y se olvida de la Compasión. Y así, siendo así, tratándonos así, queremos crear un mundo mejor.

¡No se puede dar lo que no se tiene! ¡No se puede amar si no hay amor en ti!

La flor no está separada del desierto. SON la misma cosa. Igual que las olas son el océano.

¿Te imaginas a una ola sintiéndose sola e intentando alcanzar el Océano?

Queremos tocar el Cielo cuando aún no tenemos ni idea de caminar.

Creemos que se trata de transformar las nubes negras en nubes blancas. O de eliminarlas del Cielo para poder sentir el Cielo en nuestras venas. Pero las nubes, del color que sean, SON el Cielo. Igual que las espinas SON la rosa. Por eso nunca nos movemos del mismo sitio. Porque estamos buscando en el lugar equivocado. Porque no es cuestión de responder a las preguntas sino de convivir con ellas. Con su ausencia de respuesta. Con su “no tengo ni idea”.

La Vida no puede saberse porque está cambiando constantemente. Puede sentirse, puede experimentarse, puede vivirse. Pero ya está. En el momento en el que te CREES que sabes algo de ella, te vuelves ignorante. Porque te cierras al aprendizaje continuo con el que nos deleita. Porque cada instante es nuevo, aunque parezca el mismo. Porque vemos lo que estamos programados para ver, no la Realidad. La Realidad es neutra. Es espontánea. Es un misterio por descubrir a cada paso que das.

Cuando crees que conoces a alguien (incluida a ti), dejas de Verlo. De Verte. Porque ese conocimiento está lleno de etiquetas, de juicios, de opiniones, de pasado. Dejas de Escuchar al otro y pasas a escuchar tus pensamientos, tus creencias, tus ideologías. Y ni siquiera te das cuenta.

La Vida es maravillosa porque no la podemos controlar. Porque nos trae todo lo que necesitamos para hacernos recordar lo que es el Amor y lo que es Amar. A veces, en forma de alegrías. Y otras, de tristezas. Pero siempre con una lección detrás.

Una flor en el desierto es un milagro. El milagro de la existencia de la Belleza en la soledad del desierto. En la

soledad de la perdición. En la soledad del quebranto del Corazón.

Podemos estar en paz, aunque se nos esté rompiendo el alma. Podemos estar en paz con nuestras heridas, con nuestras inseguridades, con nuestros llantos. No tenemos que dejar de sentir para que la paz sea en nosotros. Porque Paz es lo que somos. Felicidad es lo que somos. Amor es lo que somos. Libertad es lo que somos. Pero lo estamos haciendo al revés. Estamos intentando aprender a amar sin amarnos en este instante. Estamos intentando ser libres mientras somos esclavos de nuestras creencias. De nuestras ideas. Estamos intentando sentir paz mientras luchamos contra nosotros mismos, contra la vida y contra los demás. Y así no es posible. Nunca lo ha sido y nunca lo será.

Deja que el mundo sea como es y empieza a amarte a ti tal y como eres. Empieza por mirarte con amor, con ternura, con delicadeza, con compasión. Deja de culpar a “quien sea” de lo que sientes y hazte responsable de ti. Observa los pensamientos que tienes. Observa DESDE DÓNDE haces, actúas, eliges. Deja de huir de tus emociones. Deja de drogarlas. De anestesiarlas. De intelectualizarlas. De espiritualizarlas. Quédate con ellas. Quédate contigo. Deja que SEAN. Déjate SER. ¡No te abandones! ¡No te castigues! ¡No te rechaces!

Ya eres perfecta tal y como eres. No hay nada mal en ti. El Amor ama, acoge, incluye, abriga, cuida, protege, abraza. Sé el Amor que tanto anhelas y tanto buscas fuera.

Lo que necesitas es amor. Sólo amor. De ti hacia ti.

La Cima está abajo, ahora y aquí.

Cada vez que te sientas sola RECUERDA que eres el Océano, el Cielo, la Flor en el Desierto.

RECUERDA que sólo un pensamiento te separa de ti. Del Amor. De la Libertad. De la Plenitud. De la Verdad.

No te creas todo lo que te cuentas. No te creas nada de lo que piensas porque todo pensamiento es fruto de tu programación. Y la programación siempre habita en el pasado. Y el pasado no existe. No es Real. Es una ilusión.

Mírate con amor. Obsérvate sin juicio. Ya ERES lo que tienes que SER. No hay ningún lugar al que llegar, ninguna misión que cumplir y ninguna iluminación que alcanzar.

La Vida, tú, sucedes, eres, de forma natural. No necesitas controlarla. No puedes controlarla. Sólo puedes SERla.

Y no olvides LO IMPORTANTE. No olvides que toda experiencia tiene dos caras. Tienes sus luces y sus sombras. Y que SIEMPRE puedes encontrar Belleza en la fealdad.

Sólo tienes que mirar. Tan sólo mirar. Y adMirar el Milagro que se esconde detrás.