



*Las
llamas
no
tienen
orden*

BY EMMA VÁZQUEZ

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2025

ÍNDICE

- NINGÚN PENSAMIENTO ES ERRÓNEO
- LAS EMOCIONES NO PIDEN PERMISO
- LA VIDA NO NOS EXIGE NADA
- LA ACEPTACIÓN NO ES UN HACER, ES UN SER
- LAS LLAMAS NO TIENEN ORDEN

NINGÚN PENSAMIENTO ES ERRÓNEO

¿Te imaginas CREER que tus pensamientos son reales?
¿Que dicen algo verdadero sobre la vida, sobre los demás,
sobre ti? ¿Te imaginas tomar decisiones en base a ellos?

Pues eso es lo que hacemos constantemente. Y lo hacemos porque ignoramos qué es un pensamiento. ¿Y qué es un pensamiento? NADA. Absolutamente nada. Una nube que aparece en el Cielo y luego desaparece.

¿Y QUIÉN los hace aparecer y desaparecer? NADIE. Absolutamente nadie. Simplemente surgen de manera espontánea. Quizás los hayas escuchado durante tu infancia. A tus padres, profesores, compañeros, amigos, vecinos. O los hayas leído en algún libro. O se hayan dicho en alguna película, en alguna formación, en algún curso o taller. ¡Da igual! Son totalmente impersonales. No tienen nada que ver con LO que eres.

Es como si estás viendo una película y te CREES que es real. Y actúas en base a lo que esa película dice y te hace sentir. Sería absurdo, ¿verdad?

O como estar imaginando que ganas la lotería y CREÉRTELO. Y empezar a reaccionar a ello como si fuera cierto.

Pues lo que surge en lo que llamamos mente no es más que fantasía. ¡No es real! Lo Real es lo que está sucediendo “fuera” de la mente: el cantar de los pájaros, el ruido de un coche, el sabor de la comida, un beso, un abrazo, el dolor de cabeza, el olor que emana una panadería... ¡ESO es la Vida! ESO es lo que buscamos, pero lo pasamos por alto porque estamos inmersos en el contenido de nuestros pensamientos.

Los pensamientos son reales, pero su contenido no lo es.

¿Te imaginas basar toda tu Vida en el contenido de unos pensamientos ilusorios...?

No podemos eliminar los pensamientos ni poner la mente en blanco de manera permanente. Y menos aún, elegir qué tipo de pensamientos tener y no tener porque NO los hacemos aparecer ni desaparecer nosotros. Igual que no elegimos la cantidad de latidos que tenemos.

El Corazón, la “mente”, funciona por sí mismo. No hay ALGUIEN dentro del cuerpo que esté moviendo los hilos de todos los órganos, músculos, vísceras. Es una máquina que actúa sola.

TODOS los pensamientos son válidos. No son un error. No dicen nada sobre ti, aunque hablen de ti. Si aparece el pensamiento “eres una fracasada”, NO está hablando de ti. No es cierto. Si aparece el pensamiento “eres la mejor”, TAMPOCO está hablando de ti. Tampoco es cierto. Igual que si aparece el pensamiento “eres un plátano”, no significa que lo seas. Sólo es una nube que ves, que escuchas, de la que eres consciente.

No hay pensamientos intrusivos ni no intrusivos. Positivos ni negativos. Espirituales o no espirituales. De baja vibración o de alta vibración. Los pensamientos son pensamientos. Todos IGUALES. Todos IMPERSONALES. Surgen del mismo lugar. Y van al mismo lugar.

Lo que sucede es que nos han dicho, y nos hemos CREÍDO, que tienen algo que ver con nuestra persona. Que su contenido es cierto. Que según lo que cuenten, significa que tenemos una tara, una herida, un trauma. Algo que curar. Que arreglar. Que sanar. O una meta que lograr. Que conseguir. Que alcanzar. Como la de eliminar los pensamientos que CREEMOS que son negativos, no divinos, pecaminosos. Como la de mantener la mente en blanco. Como la de Iluminarnos.

Y con esos intentos, con esa lucha, lo único que conseguimos es darles más fuerza. Más atención. Más leña. Y, evidentemente, jamás logramos nuestro objetivo porque es un IMPOSIBLE. Igual de imposible que es hacer que el corazón deje de latir y seguir caminando.

Una historia mental no es más que un conjunto de pensamientos. ¿Eres consciente de la cantidad de decisiones que tomas en tu día a día, en tu vida, basadas en las historias mentales que aparecen en la mente?

Y esas historias pueden ser tanto oscuras como luminosas. Lo que tienen en común es que ambas son FALSAS.

¿Te imaginas a toda la Humanidad haciendo eso...?

Estoy poniendo sobre la mesa cómo funcionamos TODOS. Es algo automático. No podemos ser conscientes de lo que no somos conscientes. Pero sí podemos DESCUBRIR mediante la autoobservación, mediante nuestra propia experiencia (no porque otro nos lo cuente), qué es un pensamiento, quién o qué lo crea y si tiene algo de verdad.

Quizás descubramos que “quien” CREO ser no es más que una historia mental más con la que me he identificado. Que todas mis creencias, mis ideologías, mis miedos, mis inseguridades no son más que pensamientos que estoy dando por certezas.

Quizás descubramos que LO que soy no es más que Vida viviéndose a sí misma a través de un cuerpo (que es la misma Vida) que funciona SOLO.

Quizás descubramos que no soy “yo” quien ha estado decidiendo nada, sino que se han producido decisiones igual que se producen los pensamientos, los latidos y las respiraciones: de manera espontánea.

Quizás descubramos que todo y todos somos la misma Energía, Vida, que APARENTA estar separada en millones de formas, igual que las olas parecen estar separadas del Océano y ser “olas-personas” que no tienen nada que ver las unas con las otras.

¿Te imaginas ser una ola pretendiendo alcanzar el Océano...?

¿Te imaginas que surge un pensamiento que dice “tengo que lograr la paz permanente y dejar de sentir emociones

desagradables”, y te lo CREES, y te pasas la vida realizando todo tipo de prácticas espirituales para conseguir lo que un pensamiento cuenta?

¿Te imaginas que surge el pensamiento “sin pareja no puedo ser feliz”, y te lo CREES, y te pasas la vida buscando pareja y con miedo a estar sola?

¿Te imaginas que surge el pensamiento “si tengo pareja, pierdo mi libertad”, y te lo CREES, y te pasas la vida soltera y con miedo a vincularte a alguien?

CREAMOS nuestra vida en base a todas esas creencias. Y una creencia no es más que un pensamiento que nos creemos.

No se trata de empezar a cuestionar TODOS los pensamientos que surgen. Nos pasaríamos la vida cuestionando, en lugar de Viviendo porque siempre van a aparecer pensamientos. Se trata de SER CONSCIENTES de lo que es un pensamiento, una creencia. Se trata de DARSE CUENTA de en qué se basan nuestras decisiones, nuestras elecciones, nuestras metas, nuestros sueños, nuestros objetivos, nuestras expectativas, nuestras esperanzas, nuestros ideales, nuestros miedos.

Y no para CREAR un nuevo objetivo de “dejar de identificarme con mis pensamientos”, sino para VERLO. Y, desde ese Ver desde un lugar de curiosidad, de inclusión, de acogimiento, de amor, de compasión, ver... qué sucede.

Descubrir que los pensamientos no tienen nada que ver contigo, que no son algo a erradicar, no va a hacer que se

vuelvan todos agradables, amorosos, tiernos. Seguirán surgiendo de igual manera. Unos te harán reír y otros enfurecer o llorar. Las nubes no se teñirán todas de rosa, lanzarán fuegos artificiales y les saldrán Alas angelicales. Algunas te llenarán de calma, de amor, y otras serán oscuras y te cegarán. Y querrás desprenderte de ellas porque lo que sentirás no será agradable.

La diferencia es que AHORA SABES que toda esa intensidad, todo ese volcán en erupción, todo ese caos, todo ese éxtasis, no tiene nada que ver contigo. No puede dañar LO que eres en realidad. La película no deja ninguna huella en la pantalla por muy dramática, agresiva o amorosa que sea. La Pantalla en la que sucede la película, la historia mental, se mantiene intacta.

Y puede que se produzca un Olvido de que tú no eres esas historias mentales que hablan de ti. Y suceda una identificación, de nuevo, con esos pensamientos, creencias.

La diferencia... es que AHORA SABES que esa identificación tampoco ensucia la Pantalla que Eres. Que esa identificación está bien también. Es una película más que surge en el Espacio donde la Totalidad de la Vida ES.

SABES que “tengo que llegar a la desidentificación permanente de mis pensamientos” no es más que un pensamiento más, una creencia más, una historia mental más, una película más, que no tiene nada de Real.

TODO sucede por sí mismo. Lo que llamas “yo” es una identificación que se produce con una serie de pensamientos. Es una falsa percepción. Es una ilusión. No

existen 8.000 millones de “yo” decidiendo por sí mismos los pensamientos que tienen, sus gustos, sus preferencias, sus atracciones, sus aversiones, sus emociones, sus dones.

TODO es UNA única Vida sucediendo al unísono y de manera espontánea. Igual que el Océano se mueve a la vez, y no por partes. Las olas simplemente son formas que adquiere el Agua del Océano, pero no tienen voluntad propia. No están separadas de Él. Y “nosotros” tampoco estamos separados de “nosotros”, de la Vida, porque ES lo que somos siempre.

¿Te imaginas pasarte la vida intentando alcanzar la Vida que YA eres?

CREER que tienes que ser mejor de lo que eres es un pensamiento que te estás creyendo. Una identificación que se produce de manera automática y que no puedes evitar (porque no existe un “yo” que pueda hacer nada).

Y si no puedes evitarlo porque no depende de “ti”, porque “ti” es una ilusión, un pensamiento más, ¿dónde queda la culpa?

El autoconocimiento no está para conocer a ese “yo”, a esa “persona”, sino para DARSE CUENTA de que no existe. De que lo que CREES que eres no es LO que eres en Realidad.

Nuestros juicios sobre la vida, sobre los demás, sobre nosotros mismos, son pensamientos que nos creemos. Nuestros *tendrías* y *deberías* se basan en esos pensamientos automáticos. En esas nubes que aparecen y que tanto caso les hacemos.

No tienes que ser de otra manera.

No tienes que pensar diferente.

No tienes que sentir distinto.

ERES una forma de expresión de la Vida que ERES. Ya luminosa. Ya correcta. Ya adecuada. Ya divina. Ya perfecta.

No tienes que alcanzar ningún estado diferente al que AHORA tienes-eres.

No tienes que lograr ninguna iluminación. ¿Iluminar el qué? ¿A quién? ¿A un “yo” que es un pensamiento? ¿A un ego que es un pensamiento?

La VIDA que ERES ya es Iluminación.

¿Te imaginas a la Luz intentando alcanzar la Luz porque CREE que está Oscura y que es Oscuridad?

¿Te imaginas a la Vida pretendiendo eliminar una forma de Ella, que Ella misma ES, porque se está CREYENDO que esa forma no es lo suficientemente Vida como para ser Vida cuando YA es Vida siempre, en todo momento, adquiera el color que adquiera?

¿Te das cuenta de que todo lo que consideras incorrecto, malo, erróneo, poco espiritual, no es más que un pensamiento que te estás creyendo?

Puede no resultar agradable sentirlo, pero TODO lo que sucede, lo que surge, lo que existe, es la misma Vida manifestándose de distintas maneras. Algunas te gustarán más que otras, pero eso no las hace erróneas. Tienen la misma energía. La misma Esencia. Surgen del mismo

Espacio y en el mismo Espacio de Amor Incondicional que
todo y todos SOMOS.

LAS EMOCIONES NO PIDEN PERMISO

El sufrimiento empieza justo en el instante en el que se produce una Separación entre lo que consideramos “yo” y el resto de existencia. La Realidad es que sólo existe UNA Vida (Existencia, Absoluto, Uno, Fuente, Dios, Alma, Esencia, Energía, Totalidad...) que se manifiesta a sí misma de diferentes formas: pensamientos, emociones, cuerpos, animales, virus, bacterias, planetas, estrellas, músculos, huesos, montañas, océanos, olas, volcanes, arriba, abajo, dentro, fuera, izquierda, derecha, frío, calor etcétera. Pero ninguna de esas formas están FUERA DE la Vida que es UNA. Igual que las olas no están fuera del Océano ni del agua que son.

Nuestra mente dualiza porque funciona de esa manera. Y porque en la experiencia humana, necesitamos de esa dualidad para poder comunicarnos. Para que el “Juego” pueda desarrollarse como se desarrolla. Lo que ocurre es que acabamos identificándonos con los nombres, con las etiquetas, con los conceptos y nos perdemos en ellos. En lugar de usarlos sencillamente para lo que son, los utilizamos como medio de Separación. Una Separación a la que le metemos el juicio, acabando por dividirlo todo en bonito/feo, correcto/incorrecto, espiritual/terrenal, bueno/malo, raro/normal. Y desde estos juicios, desde estas

separaciones, empezamos a Buscar. A buscar la felicidad, el éxito, la mejor versión, la paz, la iluminación.

¿Cómo vas a encontrar lo que nunca has perdido? ¿Cómo vas a llegar a ser lo que jamás has dejado de ser?

CREEMOS que hemos perdido algo porque nos sentimos heridos, infelices, “carentes de”. Y nos sentimos así porque nos estamos creyendo las historias mentales que nos cuentan que sentir ciertas emociones significa que “hay algo mal en ti”.

¿Qué pasa si en lugar de etiquetar una sensación como “tristeza” y en lugar de juzgar la “tristeza” como “algo a eliminar”, simplemente sientes esa sensación y nada más? ¿Qué pasa si dejas de hacerle caso a las historias que aparecen en la mente sobre esa tristeza?

Lo que sucede es que tal como viene, se va. Porque ninguna emoción es permanente. Y ningún pensamiento. NADA lo es, excepto ese Espacio en el que la Vida (con todas sus formas) sucede.

La Pantalla siempre está ahí. Lo que cambia son las películas que se proyectan en ella: dramáticas, de terror, cómicas, románticas, de intriga, de acción.

Una emoción no es más que otra forma de Vida. Otra energía que sentimos en el cuerpo como una sensación que puede resultarnos agradable o desagradable. Que puede ser más o menos intensa. Pero no es más que eso.

¿Qué sucede con esa sensación a la que se le ha etiquetado como emoción SIN toda la historia que la mente cuenta

sobre ella? Sucede que se desviste de la etiqueta de herida, de trauma, de apego ansioso o evitativo, de pecado, de negativa, de baja vibración.

¿Sabes una cosa? No existe una vida humana sin emociones de todo tipo. Y el que diga que se puede alcanzar un estado en el que sólo sientas emociones agradables, o te miente o se miente a sí mismo.

El problema no es la emoción en sí. El problema es CREER que sentir esa emoción es un problema.

Las emociones no te piden permiso para SER en ti. De repente, puedes sentirte triste, cansado, frustrado, enfadado, alegre, sereno, temeroso, inseguro, contento, agotado. DA IGUAL la razón. ¿Para qué necesitas saber de dónde viene esa sensación de tristeza? ¿Para pretender controlarla? ¿Para que no vuelva a surgir? ¿No ves que nada depende de ti? ¿No ves que eres un vehículo en el que la Vida se ES de una forma distinta en cada instante?

Llega la sensación de ira. La sientes. Dura lo que dura. Y se va cuando se va. ¿Dónde está el problema a solucionar si TODA emoción no es más que una nube que aparece y desaparece por sí misma SIEMPRE?

¡No existe ningún problema! ¿Cómo va a ser un problema una emoción si no es algo a resolver, sino a sentir?

Lo Separamos y juzgamos todo. Tenemos metidos en vena esos juicios sobre lo que es correcto y lo que es incorrecto. Y, sin darnos cuenta, inconscientemente, reaccionamos a esos juicios castigándonos, culpándonos, practicando mil y

un métodos para deshacernos de lo que CREEMOS que está mal en nosotros, para no volver a sentir lo que CREEMOS que no es “espiritual, divino”. Y lo único que hacemos así es abandonarnos, rechazarnos, condenarnos, maltratarnos. Porque de lo que nos estamos Separando es de nosotros mismos. Porque TODO es la misma Vida que somos. Ya sea en forma de pensamiento o de emoción o de dolor físico.

Cualquier juicio que hagamos sobre “lo que sea” es una invención. Es una ilusión. Es pensamiento. Es imaginación. No tiene nada que ver con el objeto de juicio sino con lo que nos hemos CREÍDO, lo que hemos heredado de la cultura, sociedad, familia, escuela, que nos rodea y ha rodeado.

Cualquier intento de evitar, de escapar, de una emoción viene del miedo a sentirla. Y el “mundillo espiritual, consciente, autoayuda” está repleto de métodos, técnicas, cursos, talleres, rituales, meditaciones, filosofías, para escapar de la Vida. Y la Vida es lo que sucede en cada Instante, ya sea en la forma de dolor de muelas, de rabia, de ira, de impotencia o de tristeza.

La mayoría de las veces, vamos a terapia, a algún taller, leemos un libro o escuchamos una charla con la intención de deshacernos de una parte de la Vida que no nos gusta. Que, quitándole todas las capas de la cebolla, esa parte acaba siendo una sensación-emoción incómoda.

¿Eres consciente de que todos esos intentos no sólo son en vano y nos dejan exhaustos, sino que nos hacen sufrir más?

¿No estás cansada de tanto huir, de tanto querer solucionarte, arreglarte, mejorarte, iluminarte?

Al principio, puedes sentir cierto alivio. Pero esa falsa sensación de mejora (no hay nada que mejorar porque todo está bien, aunque lo vivas como un caos), es un engaño para que sigas intentando mejorarte. O evolucionarte. ¿Evolucionar a quién o a qué...? O iluminarte.

SIEMPRE es la misma trampa. El pretender que MAÑANA sientas mejor de lo que AHORA sientes. El pretender alcanzar MAÑANA una Paz permanente sin emociones incómodas. Algo que nunca llega porque NO ES REAL. Porque lo único real es lo que sucede AHORA.

El pasado no es más que una historia mental que habla del ayer y que está siendo pensada AHORA.

El futuro no es más que una historia mental que hablar del mañana y que está siendo pensada AHORA.

¿Dónde está ese pasado que tanto te aterra y ese futuro iluminado que tan ansiosa estás por alcanzar? Yo te lo digo: en tus pensamientos de AHORA únicamente.

Ahora, justo en este momento, puedes sentirte dichosa, iluminada, exitosa, radiante, segura, valiente, abundante.

Y ahora, justo en este momento (que es otro que el anterior, pero siempre AHORA), puedes sentirte insegura, miedosa, cabreada, rabiosa, frustrada, apenada, dolorosa.

Y es que NINGÚN estado emocional es permanente. Por lo tanto, nada de esa Paz emocional que pretendes alcanzar lo será. Podrás tener “experiencias espirituales” de Unidad, de

Amor Incondicional, de Compasión, de Éxtasis. Pero TODAS se esfumarán igual que se esfuma el subidón de adrenalina que tienes cuando te subes a una montaña rusa o las experiencias que tienes con cualquier tipo de sustancia/droga (incluidas las llamas espirituales).

No son más que experiencias de Vida como las de jugar un partido de fútbol o correr una maratón o ir a una clase de baile o a un taller de canto o de cocina o ver una serie de televisión. Nos pega un subidón, pero luego todo se equilibra y “normaliza”. Pero cuando lo hace, como estamos en “modo Separación y Juicio”, lo que deseamos es DEJAR DE sentir como nos sentimos y volver a sentir ese subidón que nos haga olvidar/escapar de “la normalidad”.

Así es cómo se fabrican las adicciones (del tipo que sean). No nos volvemos adictos al “objeto/experiencia/sustancia” sino a la sensación que nos produce. Y nos volvemos adictos porque no somos capaces de Ver lo extraordinario en lo ordinario. Porque cada vez que sentimos una emoción desagradable, la juzgamos, nos juzgamos, nos condenamos, nos victimizamos, nos dramatizamos, nos castigamos de tal manera que somos incapaces de convivir con nosotros mismos y NECESITAMOS huir, drogarnos, anestesiarnos, adormecernos, cegarnos con “lo que sea”.

Y todo porque CREEMOS que sentir lo que sentimos es incorrecto.

Y todo por CONFUNDIR esa emoción juzgada como incorrecta con LO que somos.

¿Te das cuenta de que el Mundo está hecho de realidades que son creadas por unas creencias que son falsas?

Las emociones no piden permiso para “entrar” en “tu” vida. Aparecen igual que aparece una nube en el cielo o un pensamiento en la mente. No tienen más importancia, pero se la damos y es lo que hace que, en lugar de sentirlas, de vivirlas, pasemos a sufrirlas.

¿Y sabes otra cosa? Tampoco pasa nada por sufrir. No es agradable, pero no es algo a erradicar. No es una tara ni un error de fabricación. Es otra forma en la que la Vida se está manifestando, expresando. Ni mejor ni peor. Ni más ni menos. Todo siempre Perfecto. Te guste o no.

LA VIDA NO NOS EXIGE NADA

Me he pasado gran parte de la vida siendo muy exigente. Conmigo misma y con los demás. No me daba cuenta del dolor interno que eso me causaba. De cómo se me cerraba el Corazón cada vez que me vestía de “sargento”. De lo poco agradable que es sentir cómo alguien (incluida una misma) siempre está pidiendo más y mejor de ti. De lo mucho que me alejaba del Amor cada vez que me comportaba así.

Pero la Vida me ha ido enseñando que Ella jamás me pidió nada para “ser merecedora” de Vivir y ser amada. Que todo ha venido y viene siempre de lo mismo: de creermes esos pensamientos que surgen en la mente. Ignoraba cómo funcionaba. Y todo lo que veía a mi alrededor iba encaminado a “encontrar la mejor versión de uno mismo”. La mejor emoción. El mejor pensamiento. El mejor estado de Consciencia. Nunca había una aceptación profunda de lo que era. De lo que pensaba. De lo que sentía. Por mucha información y formación que hubiese adquirido, por muchas reflexiones que escribiera donde “yo” misma hablaba de la aceptación, rendición, paz interior, iluminación y amor, la realidad era que “yo” seguía queriendo más de mí. Que “yo” sentía que ESTO que sucedía, que sentía, que vivía, no era suficiente. Que tenía que haber algo más. Un algo más que era menos rabia, menos ira, menos tristeza, menos pensamientos negativos, menos frustración, cuando aparecía. Un algo más de serenidad, de calma, de paz

interior, de alegría, de plenitud, de felicidad. Cuanto más “lograba”, más quería. Jamás llegaba al que consideraba el destino.

Poco a poco he ido comprendiendo lo que llevo tanto tiempo escribiendo. Es como si se fuera integrando en mí. Como si las palabras pasaran a ser hechos. Como si esa inercia de exigencia, de querer más, de mirar hacia atrás o hacia adelante en lugar de disfrutar del lugar en el que AHORA soy y estoy, fuese perdiendo fuerza. Como si los velos que me cegaban a la Realidad se fuesen cayendo a medida que todas las creencias con las que se había producido una identificación fuesen disolviéndose en la Verdad.

Cada uno de nosotros (voy a hablar con un vocabulario dual para poder comunicar lo que siento) tiene una forma particular. Una energía única. Igual que cada ola tiene un tamaño distinto, pero no por eso dejan de SER todas lo mismo. Y da igual si esa forma, si esa personalidad, si esa energía no es “espiritualmente perfecta”. ¿Acaso alguna lo es...? Da igual si tienes pensamientos intrusivos, si tu inercia es dramatizar o victimizarte, si eres emocionalmente muy intensa, hiperactiva, solitaria, valiente, cobarde, insegura, exitosa. Da igual si eres rica o pobre. Gorda o flaca. De izquierda o de derechas. Negra o blanca. Heterosexual o lesbiana. Da igual la cantidad de errores que cometes (no los cometes “tú” sino que suceden en ti). Da igual las veces que tropieces. Da igual si abusas de drogas. Si lo único que quieres es evadirte y escapar. O si no tienes el valor de decir la verdad. ¡No importa! Esa forma es la Vida que somos todos expresándose así. Es Perfecta. No “tienes que” ser de

otra manera que la que estás siendo en cada instante. La Vida NO te exige que cambies, que evoluciones, que madures, que seas más y mejor de lo que AHORA eres.

Son tus ideas, las mías, las de los demás, las de la sociedad, las que nos empujan a un mañana “perfecto”, menospreciando así lo único que es Real: el Presente.

Eso no significa que dejes de cuidarte y empieces a matar a la gente. Harás lo que la Vida te empuje a hacer. Que es lo que siempre has hecho.

¿Te imaginas sentir que no te exiges ser más y mejor de lo que eres en cada momento? AHÍ habita la Paz Verdadera. La profunda. Ese “lugar” donde TODO es permitido, incluido, aceptado, acogido, amado. Donde no existen los juicios. Donde los juicios también son abrazados.

AHÍ donde la tristeza, la ira, la decepción, la frustración, las imperfecciones, las exigencias, las carencias, las heridas, los traumas, las canas, las arrugas, las grasas, las inseguridades, los miedos, la ignorancia, las enfermedades, las inconsciencias, la infelicidad, el sufrimiento, la vanidad, el orgullo, la prepotencia, la gula, la promiscuidad, la culpa, el egoísmo, la rabia, la oscuridad... es BIENVENIDA. Porque la Vida es Amor Incondicional. Y el Amor Incondicional es Paz.

No hay condiciones. No hay reclamos. No hay peticiones. No hay reglas. No hay normas. Sólo hay ternura, amabilidad, delicadeza, compasión hacia cualquier forma de Vida, de Existencia.

Pero hemos confundido Paz, Amor, con un estado emocional particular. Y nos hemos CREÍDO que si no sentimos de una determinada manera es que no hay Paz. Cuando la Paz incluye todas las emociones que puedan surgir.

La Vida no se rechaza, juzga, condena y castiga a sí misma. Es una identificación con un pensamiento que dice “esto no debería estar pasando” el que lo hace de manera automática y espontánea. Es una Creencia heredada, adquirida, que damos por certeza la que lo hace.

Y es justo en ese DESCANSO de no sentir que tienes que ser más y mejor, donde finaliza la Búsqueda. Donde Despiertas. Donde se produce la llamada Iluminación. Y Finaliza AHORA, no de manera permanente. No existe la permanencia temporal porque no existe el tiempo. Sólo existe AHORA.

Es una toma de Consciencia instante a instante. Una toma de Consciencia que no es “algo a alcanzar”, no es otra meta, otro destino. Es algo que se produce, si se produce. Es un darse cuenta en el momento que estás CREYENDO que no eres suficiente, que esa emoción que sientes no deberías sentirla, que hay algo mal en ti, que tienes un problema que resolver y solucionar. Y es en ese darse cuenta cuando esa creencia se evapora, se quema, desaparece. Lo que no significa que quizás en otro momento, en otro AHORA, pueda volver a surgir.

Suceda lo que suceda, te des cuenta o no te des cuenta, te identifiques o no con un pensamiento, escapes o no

escapes, TODO ESTÁ BIEN. Todo siempre es Perfecto porque la Vida nunca se equivoca. Siempre ES como “tiene que” Ser. “Tú” eres esa Vida, no el “yo” ilusorio y separado de Ella que aparenta tomar decisiones por su cuenta.

Y recuerda que lo que CREES que NO está bien, es sólo una creencia. Un juicio. Un pensamiento con el que AHORA te estás identificando. Puede la experiencia no ser agradable, cómoda o placentera. Puede no gustarte. Puede ser intensamente dolorosa. Pero sea como sea, sigue siendo PERFECTA tal y como es. Sigues siendo perfecta tal y como eres.

Nada ni nadie, ninguna Vida, ningún Dios, te está exigiendo que seas diferente. Eres como eres y serás como serás. Quizás cambies. Quizás no lo hagas. ¡No importa! No hay ningún lugar al que llegar. No hay ningún objetivo que conseguir. No hay ningún propósito que alcanzar. Todo eso son CREENCIAS. Pensamientos. Ilusiones. Juicios. Opiniones. El propósito de la Vida (que es lo que Eres) es SER. Y SER siempre estás siendo. El “cómo tienes que ser” es una invención. Es la mentira. Es la Ilusión. Es Maya. Es la falsedad. No existe “tu vida” ni “mi vida”. Sólo existe LA VIDA expresada en millones de formas distintas que SON al unísono. Y que serán lo que tengan que ser.

YA estás cumpliendo “tu” Destino. Porque el Destino es “la Vida misma”. Es el Camino. Es cada paso que estás dando. Siempre correcto. Siempre perfecto. Siempre divino.

LA ACEPTACIÓN NO ES UN HACER, ES UN SER

Por mucho que deseemos que las cosas sean de otra manera, la Realidad es que son como son en cada instante. Si ahora está lloviendo, eso ES LO QUE ES. Da igual que tú prefieras que haga sol o que le reces a algún Dios para que pase la tormenta. Lo Real es que está lloviendo. Lo irreal, lo ilusorio, lo falso, es que imagines que salga el sol.

En el momento en el que rechazamos LO QUE ES, independientemente de que sea agradable o desagradable, pasamos a sufrirlo. Y no porque sea incómodo sino porque entramos en lucha con la REALIDAD.

Ese LO QUE ES puede ser tanto una experiencia (han cancelado mi vuelo), como un pensamiento, como una emoción. En última instancia, SIEMPRE se trata de una sensación-emoción que no queremos sentir porque es dolorosa.

Por lo tanto, si lo que nos hace sufrir no es lo que está sucediendo, LO QUE ES, la Realidad, sino nuestro rechazo hacia ella, la “solución” no pasa por cambiar LO QUE ES sino por darle la vuelta a CÓMO afrontamos LO QUE ES.

Entramos en guerra con nosotros mismos, con el Mundo, con los demás, porque en lugar de QUEDARNOS con la experiencia, con la emoción que está surgiendo, la

proyectamos Fuera en forma de huida, de evasión o de apego.

Al enseñarnos, educarnos emocionalmente, desde la Separación, desde el Juicio, desde “estas emociones son válidas y estas otras, no”, reaccionamos en forma de huida de las “negativas” o de adicción a las “positivas” para huir de las “negativas” que sentiríamos en su ausencia (vacío, soledad...).

Y al acostumbrarnos a salir corriendo cada vez que se presenta una incomodidad, perdemos la capacidad de estar PRESENTES con ellas (con nosotros) cuando surgen. Y por inercia, porque es lo conocido, lo familiar, lo que siempre hemos hecho, actuamos automática e inconscientemente así. Con ese rechazo que tanto nos hace sufrir.

Se trata de “romper” esa inercia de escape y de empezar a ESTAR con LO QUE ES. Sin salir corriendo y sin querer atraparlo para siempre. La Vida, las experiencias, los pensamientos, las emociones, los sentimientos, vienen y van. No podemos agarrarlos y quedárnoslos porque son LIBERTAD. Es como querer atrapar el agua. Se nos cuela entre los dedos.

Poco a poco, a medida que te vas quedando contigo en lugar de hacer “lo que sea” para no sentir lo que estás sintiendo, esa inercia, ese automatismo, va quedándose sin fuerza. Se produce un cambio de hábito interno que hace que vayas perdiendo el miedo a esas emociones. Que hace que puedas sostenerlas más tiempo.

Poco a poco, va sucediendo esa ACEPTACIÓN de LO QUE ES, de la Realidad, de la experiencia Presente, de manera natural. Porque la Aceptación de la que tanto se habla no es algo que pueda hacerse, realizarse, llegar o alcanzar. No es algo que se pueda forzar. O está o no está. Por mucho que pienses “voy a aceptar, estoy aceptando, tengo que aceptar”, lo que manda es esa inercia, ese fondo, esa costumbre, esa profundidad. Puedes comprenderlo intelectualmente, pero si el Sentir no lo acompaña, no hay Aceptación posible.

Poco a poco, te vas *transformando* en esa Aceptación. Sin que hagas nada, sin que lo pienses, sin que hayas hecho ninguna práctica ni ninguna meditación, te vas dando cuenta de que ya no hay tanto rechazo como había antes. Y es cuando ese rechazo desaparece, cuando la Aceptación aparece por sí misma. Igual que cuando una mentira se desvela, la Verdad puede ser Vista.

La Luz siempre está Presente, pero no la Vemos porque está oculta bajo todas las CREENCIAS que la oscurecen.

No hay que HACER nada para crear la Luz ni arreglarla ni cambiarla ni convertir la Oscuridad en Luminosidad. Es cuestión de tomar Consciencia de LO que nos impide Ver. Y es esa toma de Consciencia la que disuelve de manera natural las nubes que no nos dejan disfrutar del Cielo que SIEMPRE Es, lo apreciamos o no.

Confundimos ACEPTACIÓN con comodidad, con placer, con que algo nos resulte agradable y nos guste. No tiene nada que ver con eso. Es una ACEPTACIÓN que se da

porque es LO REAL. Porque entrar en lucha, en rechazo, con lo que YA está ocurriendo no tiene ningún sentido. Porque esa lucha es contra ti. Porque no sirve para nada más que para hacerte sufrir. Y si lo que estamos pretendiendo es dejar de sufrir es absurdo que hagamos “lo que sea” que nos hace sufrir.

Cuando empezamos no solo a comprender sino también a sentir que la tristeza, el dolor, la rabia, la ira, los celos, la envidia, la frustración, la impotencia, el vacío, la soledad, son naturales en nuestra condición humana, dejamos de darles tanta importancia. Dejamos de pretender eliminarlas de la Vida. Porque al naturalizarlas, al normalizarlas, ya no las juzgamos. Ya no nos juzgamos cuando vienen a visitarnos. Simplemente, nos quedamos con ellas. Las sentimos. Y se van tal y como han venido. De la misma forma natural. Sin forzarlas. Sin condicionarlas. Sin empujarlas. Sin exigir las.

Y estoy hablando de la emoción en sí, no de la REACCIÓN a la emoción. Sentir ira no es lo mismo que insultar, que pegar, que escupir. Puedes sentirla sin reaccionar de manera agresiva, ni contigo ni con los demás. Puedes “canalizarla” a través del deporte, del baile, del cante, del dibujo, de la escritura o sencillamente, respirándola y permitiendo que ESTÉ en tu cuerpo y viaje a través de él. Parece que te vaya a quemar, pero la realidad es que sólo sientes su intensidad, su vivacidad. E igual que el fuego, si no le añades más leña (historias mentales), se acaba apagando al cabo de unos segundos o minutos.

Aceptar no significa ser conformista ni estar de acuerdo. Significa ser REALISTA. Significa vivir en la Verdad, en el Presente (por muy desagradable que éste se presente...), no en la ilusión, en la imaginación, en la mente y en la falsedad.

LAS LLAMAS NO TIENEN ORDEN

¿Te has quedado observando alguna vez un Fuego? A mí me encanta. Me relaja. Es un baile de llamas donde parece que están Separadas entre sí, pero son todas UNA. No tienen orden. Nunca sabes hacia dónde van a dirigirse. Pero cuando las Ves en su Totalidad, no ves caos, sino Perfección. Toda está como tiene que estar y donde tiene que estar. Todo ES como tiene que SER.

La Vida es igual. No podemos controlarla. Por muchos intentos que hagamos por predecirla, siempre acaba sorprendiéndonos porque ni Ella misma sabe hacia dónde se dirigirá. Sólo podemos tener la certeza de lo que está sucediendo en este momento. Lo demás... es pura fantasía.

Todos hemos pasado por experiencias dolorosas, duras, sufrientes. A lo largo de un día podemos atravesar diferentes emociones. Muy distintas entre ellas. Podemos despertarnos con una sensación de soledad y acabar sintiéndonos las personas más afortunadas del mundo. A mí me sucede constantemente. Y cuando surge una sensación desagradable, sigo teniendo la inercia de “dejar de sentirla”. Porque forma parte de nuestra Naturaleza también querer sentirnos “siempre bien”. ¿A quién le agrada sufrir? A nadie. Pero también me doy cuenta, sé, soy consciente, de que esas emociones incómodas pasarán. Se irán. Porque siempre lo han hecho. Porque siguen haciéndolo. A veces,

me siento inmensa. Y otras, diminuta. A veces, soy la persona más segura. Y otras, la más temerosa. A veces, sólo quiero estar a solas conmigo. Y otras, necesito compañía. Es la Vida moviéndose. Es la Vida manifestándose de diferentes formas, maneras, modos, expresiones. TODAS correctas. TODAS perfectas.

Sentir siempre y de manera permanente lo mismo NO ES REAL porque la Vida (nosotros) es cambio constante. No es estática. Se mueve. Se agita. Parece que se pare, pero no lo hace jamás. Lo único que está “parado” es ese Espacio donde la expresión vital, las formas, suceden. Lo único que está callado es el Silencio donde los sonidos, el ruido, aparece. Pero tanto el Espacio en Blanco como LO que se escribe en él son LO MISMO. No están Separados. Son UNO.

No podemos alcanzar el Silencio de manera permanente porque el Silencio es una cara de la moneda. La otra, es el ruido. Y hay mucha confusión con respecto a esto porque muchas enseñanzas te empujan a llegar a una Iluminación exenta de ruido, de emociones incómodas, de experiencias dolorosas. Lo cual genera mucha frustración y dolor porque la Realidad son las dos caras de la moneda inseparables entre ellas, no una sola. Por eso nunca se logra alcanzar esa meta. Porque es una meta ilusoria, falsa y que está en un futuro que no existe.

LO REAL es esta Vida, estas emociones, estas sensaciones, estos sonidos, esta experiencia (agradable o desagradable) de la que estamos intentando escapar constantemente. La

Separación nos hace sufrir porque NO estamos separados. Es una lucha constante contra LO QUE ES. Contra la Naturaleza. Contra nosotros mismos.

No tiene por qué gustarnos LO QUE ES, la realidad, lo que estamos experimentando. No tenemos que sonreírle ni dar saltos de alegría ni agradecerla para ACEPTAR. No tenemos que sentirnos bien cuando estamos sintiéndonos mal. Eso no es honesto. Eso no es auténtico. Eso no es Real. Eso es ponerse una máscara. Un disfraz. Eso es juzgarnos. Eso es luchar.

Es tan sencillo como que “ES LO QUE ES”. Y punto. Sin más etiquetas. Sin *peros*. Sin añadiduras. No hay nada más que decir a LO QUE ES. Te podrá empapar, quemar o dejarte indiferente. Pero seguirá siendo LO QUE ES, independientemente de lo que pienses, juzgues, opines de ello.

Nuestro instinto de supervivencia nos lleva a querer estar y sentirnos siempre bien. A no enfermarse. A regresar al centro. Al equilibrio. Pero nuestra SABIDURÍA nos dice que no va a ser siempre posible. Que estar mal también está bien, aunque no nos guste. Que no hemos nacido para Iluminarnos. Que hemos nacido como expresiones de la Vida YA ILUMINADA que somos. Que sentir tristeza, vacío, soledad, ira o enfermedad no hace que la Vida sea menos iluminada. Eso no son más que creencias, ideologías, juicios, pensamientos, opiniones.

No tenemos que UNIRNOS ni regresar a la Unidad, al Hogar, porque YA somos Unidad, seamos conscientes de ello no.

YA estamos en casa, seamos conscientes de ello o no. Nunca nos fuimos porque SOMOS CASA. Y no podemos dejar de ser lo que somos.

Nos han enseñado, nos hemos creído, que estamos Separados de LO que somos. Pero esa creencia es falsa.

¿Cómo puede la Vida separarse de sí misma si TODO lo que existe es Vida, Unidad, Totalidad, Absoluto?

¿Cómo pueden las olas estar Separadas del Océano?

La Ola YA es el Océano. Nunca dejó de serlo. Sólo se percibe a sí misma como separada de él, pero no lo está. Todas las olas son la misma agua Iluminada. No pueden alcanzar lo que son porque YA lo son siempre, adquieran la forma que adquieran.

Las llamas no tienen orden. La Vida que Somos tampoco. Pase lo que pase, suceda lo que suceda, sintamos lo que sintamos, luchemos o aceptemos, TODO ESTÁ BIEN en su profundidad. Quizás, en apariencia sea un caos. Podemos sentir rechazo y aversión por muchas cosas. Y esto también es Perfecto. Es LO QUE ES. Es lo que estamos experimentando. Lo que está ocurriendo. Lo que estamos sintiendo. Es igual de válido el rechazo que la aceptación. La tristeza que la alegría. La serenidad que la confusión. TODO es abrazado, acogido, permitido, amado. No por el “yo” que está repleto de creencias, de inercias, sino por la TOTALIDAD de la Vida. Por el Espacio en el que el aparente “yo” se manifiesta.

Todo es UNO. Nada está Separado. Aunque usemos palabras que inevitablemente separen, nada lo está. Aunque hable de la mano y del pie, ambos son el Cuerpo. Aunque hable de la ola de la derecha y la ola de la izquierda, ambas son el Océano.

Aunque hable del “yo” y del “no-yo”, ambos son UNO.

Porque la dualidad forma parte de la no-dualidad. El contenido y el continente son lo mismo. No están separados tampoco. Ni el Cielo de la Tierra. Ni el Dentro del Fuera.

Confundimos el mapa con el territorio. El dedo con la luna que señala. La película con la Pantalla. Los conceptos con la Realidad. Y nos quedamos enganchados a las partes, a los árboles, impidiéndonos así poder vislumbrar el Todo, el Bosque, el Fondo.

Pero el Bosque incluye los árboles. Y el Todo, las partes. Algunos pretenden eliminar los árboles del Bosque. Las partes del Todo. La dualidad de la no-dualidad. Los latidos del Corazón. Pero, evidentemente, no es posible. Es sólo un intento más de ESCAPAR de la TOTALIDAD de la Vida. De separar lo inseparable. De su parte más desagradable. Por no saber sostenerla. Por ignorar que todo es impermanente. Que la Vida, con todas sus partes, es YA Luminosa, Perfecta y Divina. Te guste o no. Te agrade o no. Te duela o no.

Las llamas no tienen orden porque se permiten ser lo que son. Porque no lo necesitan. Porque no están juzgando sus movimientos. Porque no se condenan por ser así o asá. Porque se dejan llevar por el viento. Porque siguen su ritmo.

Porque no se disfrazan de otra cosa. Porque son Absoluta Presencia. Porque no rechazarse es su Libertad.