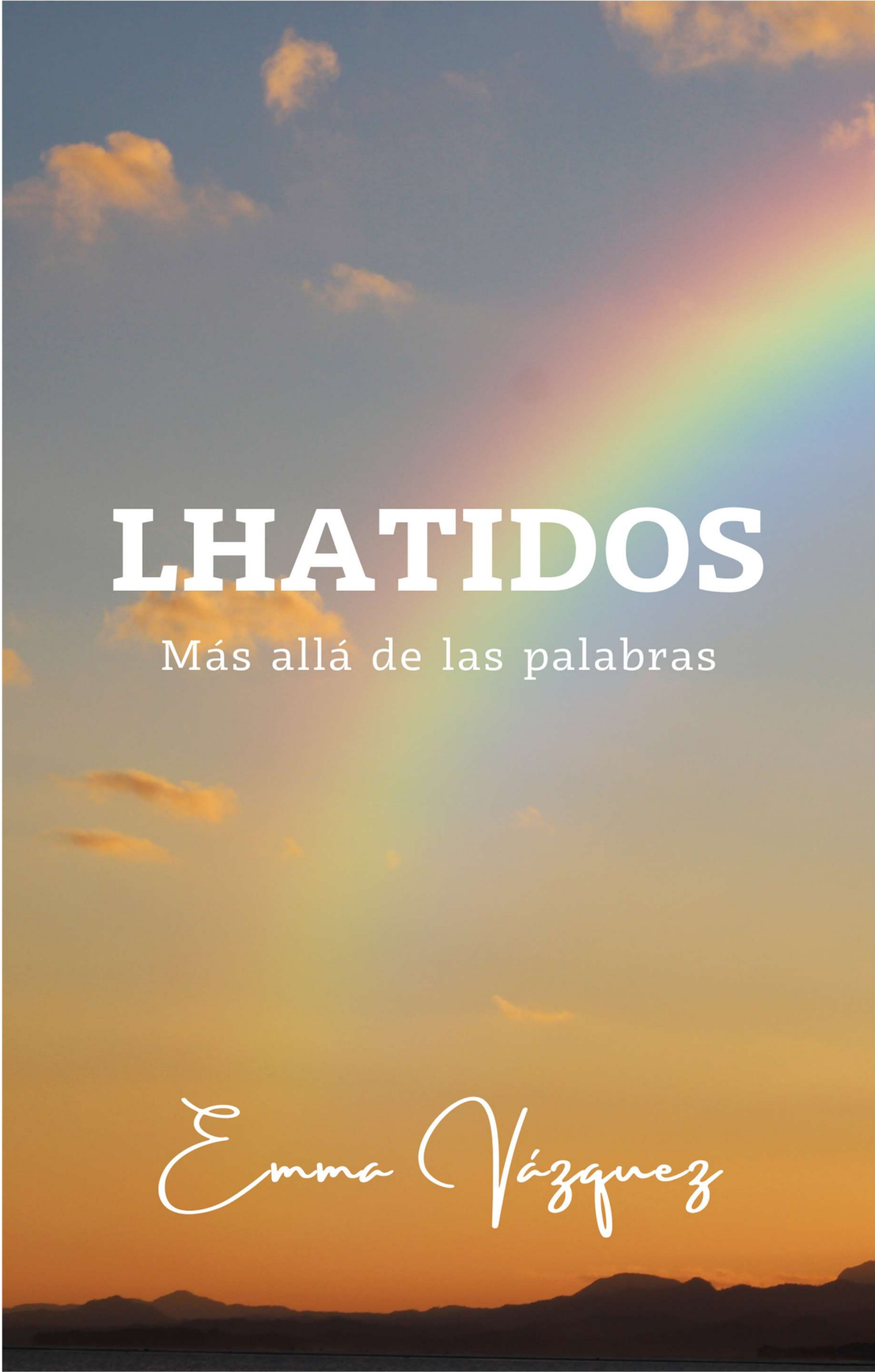




LHATIDOS

Más allá de las palabras

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, 2023

ÍNDICE

- **PRÓLOGO**
- **EL CONDICIONAMIENTO DE LA MENTE**
- **LA IMPERMANENCIA DE LA VIDA**
- **LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL**
- **LA LIBERTAD DE SER**
- **LOS LHMATIDOS**

PRÓLOGO

Si algo tenemos en común todos los Seres Humanos es que queremos ser felices, vivir en paz, sentirnos libres de ser quienes somos. Y ahí andamos, buscando aquello que anhelamos e intentando llenar los vacíos que tanto colapsan nuestros sentidos. Cada uno como le han enseñado que tiene que hacerlo. Cada uno como sabe. Cada uno como puede.

La cuestión es:

¿Estamos buscando en el lugar adecuado?

Porque si no es así, no encontraremos nada. Y nos sentiremos más frustrados. Más perdidos. Más alejados de nuestro “destino”.

Este libro es una invitación a que te cuestiones tu *dirección*. A que mires más allá de tus creencias, pensamientos, emociones. Más allá de lo que te han inculcado, de lo que te han dicho, te siguen diciendo y te sigues diciendo a ti misma que tienes que hacer y ser para SER quién eres en realidad.

¿Para qué? Para que puedas darte cuenta de si el CÓMO de tu búsqueda tiene algún sentido. Y para que, si la respuesta es un NO, puedas cambiar el rumbo y dirigirte hacia tu verdadero Norte.

¿Y cuál es tu Norte? Tus Lhatidos. Aquellos lugares, personas (incluida tú), que son *Hogar* para ti. Donde puedes ser tú misma. Donde te sientes como en casa. Donde el miedo a mostrarte no te impide mostrarte. Un espacio de confianza, de seguridad, de

libertad donde tu vulnerabilidad se sienta protegida, respetada, amada.

Más allá de las palabras, de los conceptos, de las creencias, de las ideologías, de las identidades, de las etiquetas, existen los Lhatidos. Existes TÚ. Desnuda de máscaras. Desnuda de disfraces. Con todas tus peculiaridades. Con todo lo que has llamado luces y oscuridades. Esperando a que te AMES tal cual eres en cada Instante. Esperando a que te mires al Espejo y te des aquello que le reclamas constantemente a la Vida, al Mundo, a los demás. Esperando a que algún día puedas Verte YA perfecta. Pienses lo que pienses. Sientas lo que sientas. Siendo lo que seas. Esperando a que dejes de correr hacia atrás o hacia adelante y te quedes Aquí y Ahora, valorando, agradeciendo, SIENDO, lo que la Vida te está YA regalando en este preciso momento.

Porque, por si aún no te has dado cuenta, ¡estás viva! Y sólo estando viva puedes disfrutar(te). Puedes amar y dejar que te amen. Puedes abrazar, besar, cantar, bailar, reír, llorar. Puedes permitir que la Vida te explote Dentro, en la forma que sea. Puedes experimentar todo lo que te ofrece. Puedes correrte de placer. O puedes hacerlo de dolor.

Y todo para que el día en que tu último aliento vuele hacia la Eternidad, tus Lhatidos se vayan de esta Tierra tan bella pudiendo cantar:

“Gracias a la Vida, que me ha dado tanto”

EL CONDICIONAMIENTO DE LA MENTE

¿Pero qué sucede si no nos conocemos? ¿Qué sucede si ignoramos cómo funciona nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestra energía? ¿Qué sucede si tenemos una serie de creencias erróneas, de conocimiento incorrecto sobre cómo ES la Vida?

Pues sucede que sufrimos de manera gratuita. Que nos hacemos un lío con lo que creemos que sabemos y que, en realidad, no sabemos. Que entramos en conflicto interno porque lo que creo que es, que me han dicho que es, no es lo que estoy sintiendo.

Y empezamos a elegir personas, lugares, hábitos, que no nos hacen bien. Que nos arrebatan la paz, la felicidad. Y todo por CREER que eso es lo que tiene que ser. Que eso es lo normal. Que “la vida es así”. Que “no depende de mí”.

Así que empecemos por el principio. Por lo básico. La mente.

Imagínate que eres un ordenador nuevo. Estás en blanco. Estás libre de programas, de virus. Eres totalmente inocente. Y que, a medida que vas siendo utilizado, todos aquellos que te rodean, te van añadiendo esos programas, virus, condicionamientos, creencias, ideas sobre qué tienes que hacer y no hacer, sobre qué emociones son buenas y malas, sobre qué deberías ser para tener éxito y ser feliz, sobre cómo tiene que ser tu cuerpo, tu

comportamiento, tu sexualidad, tu trabajo, tu personalidad, tus ideologías, tus relaciones, tus valores, tus principios, tu moralidad.

Y pasas de ser Inocente a estar totalmente corrompida por aquello con lo que has entrado en contacto.

Pues eso, es lo que nos ocurre a todos los seres humanos desde antes ya de nacer. Porque en nuestra genética ya hay una serie de condicionamientos que nos hacen sentir de una manera o de otra. Y a ellos les vamos sumando los de nuestros padres, colegio, sociedad en la que vivimos, cultura, religión etc.

Todo está en la mente. Y su función es generar pensamientos de manera automática. ¿Qué pensamientos? Aquellos para los que ha sido condicionada. Aquellos que se le han ido repitiendo a lo largo de nuestra vida y nos hemos CREÍDO, consciente o inconscientemente. Y da igual si son beneficiosos para nosotros o no. Se han tatuado en nuestra *memoria* como VERDAD. La mente tan sólo es un ordenador. No hay una persona dentro de ella que decida nada. Que sea autora de nada. Depende de lo que le metan dentro, así actuará. Así se repetirá. Así será.

¿Qué significa esto? Que tú no eres los pensamientos-creencias que tienes ni las emociones que generan estos pensamientos-creencias. Que tú no tienes la culpa ni la responsabilidad de que sean como son: positivos, negativos, pacíficos, agresivos, bondadosos, monstruosos...

Tú no eres las nubes, ni blancas ni negras, que flotan en el Cielo. Eres el Cielo en el que flotan esas nubes. Eres la Consciencia que es consciente de los pensamientos que tienes, de las historias

mentales que te cuentas, de las emociones que sientes, de las reacciones que tienes y de lo que perciben tus 5 sentidos.

Y es que, si no Comprendes cómo funciona la mente, te CREERÁS todo lo que surge en ella. Te creerás que la película que aparece en tu pantalla mental es real. Te identificarás con tus pensamientos y actuarás en base a esa identificación que nada tiene que ver contigo.

Y los pensamientos no es el “problema”. El “problema” es CREÉRTELOS. Es que te creas que son verdad. Es que creas que la película es real.

La mente en blanco es una utopía. Sólo un muerto puede poner la mente en blanco. La meditación no sirve para eso. Sirve para conocerte. Para investigarte. Para VER, para descubrir, por experiencia propia, cómo funciona la mente. Porque cuando estás en quietud, cuando cierras los ojos, cuando paras, cuando dejas de estar distraída con cualquier otra cosa, puedes darte cuenta de la cantidad de pensamientos que aparecen en tu mente. Puedes darte cuenta de cómo vienen y van. Puedes darte cuenta de que son automáticos. Que tú ni los haces aparecer ni desaparecer. Puedes darte cuenta de cómo te vas tras ellos y dejas de ser consciente de ellos. Puedes darte cuenta de que te has dado cuenta de que te has ido tras ellos y vuelves a ser consciente de ellos. Puedes darte cuenta de que, si estás siendo consciente de todos esos pensamientos, de todas las emociones que estás sintiendo, de todo lo que están percibiendo tus sentidos, no puedes ser ni los pensamientos ni las emociones ni lo que

percibes. Y puedes darte cuenta, por todo ello, de que no eres quien te creías ser.

Y eso lo cambia todo, aunque no cambie nada...

¿Para qué necesitamos conocernos? Para saber estar a solas con nosotros mismos. Con nuestros pensamientos. Para no huir de ellos. Para no temerle ni al rechazo ni al abandono ni a la soledad. Porque si ya sabes (porque lo has comprobado por ti misma, porque te has investigado, porque te has cuestionado, porque te has conocido) que esos pensamientos no tienen nada que ver contigo ni con los demás porque no son reales, ¿cómo vas a tenerles miedo? ¿Para qué ibas a hacerles caso?

Nos conocemos para dejar de rechazarnos. Para dejar de luchar contra nosotros mismos. Para aceptarnos tal cual somos. Para amarnos sin peros, sin condiciones y sin juicios. Para saber lo que queremos. Y, para así, poder elegir lo que más nos conviene. Lo que nos hace bien. Lo que no nos hace sufrir. Lo que es un Sí.

Porque da igual lo que nos gustaría ser, da igual cómo nos gustaría ser. Lo importante es LO QUE SOMOS ahora. Eso es lo único real. Lo demás son fantasías, ilusiones, películas, pensamientos, anhelos. No es la realidad. Y es LO QUE SOMOS lo que tenemos que amar porque es lo único que podemos amar de Verdad porque es lo único REAL. No queda otra.

Si está lloviendo y tú quieres que haga sol y te dices que la lluvia es mala, que es un error, que “vaya mierda de día”; y te empeñas en cambiar la lluvia por el sol; y luchas para que deje de llover, ¡vas a sufrir! Por el mero hecho de que estás pretendiendo cambiar lo que no se puede cambiar. Lo que Ya está

sucediendo/siendo. Porque estás rechazando la realidad. Porque no estás Viendo lo que es, sino lo que te gustaría que fuese. Y mientras luchas, mientras sufres por algo que sólo estás provocando tú, te estás perdiendo la Vida Real. También llamada *Presente*.

La Realidad nunca te va a hacer sufrir. No puede. Son tus juicios sobre ella los que provocan el sufrimiento. Tus exigencias. Tus rechazos. Tus luchas. Tus tendrías. Tus deberías.

Así que si nos creemos que somos como esos pensamientos con los que hemos sido condicionados nos dicen que somos o tenemos que ser, NO estaremos eligiendo lo que queremos, sino aquello para lo que hemos sido programados, adiestrados, adoctrinados. Y ahí entra la lucha constante entre lo que en realidad somos y lo que creemos que deberíamos ser, pensar, sentir.

¡Y nos preguntamos por qué no somos felices! ¡Por qué nos sentimos solos y vacíos! ¡Por qué sufrimos tanto!

Pues porque no estamos siendo nosotros mismos sino la imagen que tenemos de nosotros mismos. Porque nos hemos abandonado. Porque nos hemos separado de lo que somos en REALIDAD.

Es como cuando te enamoras de alguien. Empiezas a fantasear con esa persona y te haces una imagen ideal de ella que nada tiene que ver con esa persona. Y cuando pasa un tiempo, cuando la Realidad te baja las ilusiones a tierra, te decepcionas, te frustras y sufres. E intentas hacer cambiar a la otra persona para que sea como la imagen ideal que tienes de ella. Una imagen que no es

real. Que te has inventado. Que está en tu mente y nada más. Y ahí empiezan las luchas, las culpas, los reproches hacia el otro cuando el otro siempre ha sido como es, pero tú no lo estabas viendo a él sino a tu Ideal.

Pues lo mismo pasa con uno mismo, siendo nuestro Ideal todos los condicionamientos, creencias, ideas, que nos han ido y nos hemos ido metiendo en la cabeza desde que nacimos. Sean sanos o insanos para nosotros.

La mente funciona por familiaridad, no por lo que es mejor para nosotros. Si lo familiar es la ira, te van a atraer personas con ira. Y no podrás evitarlo porque está en la memoria de tu piel. Una memoria que no nos podemos arrancar de cuajo.

Pero lo importante no es lo que te atrae sino lo que haces con ello. Lo que ELIGES. Y para esto es necesaria esa Consciencia, ese autoconocimiento. Para que tengas CLARIDAD sobre ti. Y para que puedas, con esas elecciones nuevas, poco a poco, “descondicionarte” de todo aquello que no es sano para ti.

La mayoría de Seres Humanos no tienen ni idea de quienes son. No se conocen de Verdad. Actúan como robots. Conocen la imagen que tienen de ellos mismos que proviene de esos pensamientos condicionados. Se identifican con “lo que debería ser, pensar y sentir”. Y cuando no son, piensan ni sienten como esos “deberías”, se juzgan, condenan y castigan. A ellos mismos y a los demás.

El Mundo es como es, no como CREES que debería ser. La Vida es como es, no como crees que debería ser. Tú eres como eres, no como crees que deberías ser.

Estamos en lucha constante contra la Realidad. Y la Realidad es el “como es”, no el “cómo debería ser”. Te guste menos o te guste más.

Es un sufrimiento continuo. Por eso, todo está dentro de uno mismo. Nada ni nadie puede hacerte sufrir. La vida duele, sí. Hay circunstancias, experiencias, en las que vas a sufrir sí o sí. Pero la mayoría de las veces, en el día a día, en las relaciones, sufrimos por no conocernos. Por no saber cómo funcionamos. Por no saber gestionar nuestras emociones. Por no cuestionar nuestros pensamientos y las historias que nos contamos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Por elegir mal. Y por CREER que la Vida tiene que ser como es imposible que sea.

La Verdad no es tu minúscula verdad proveniente de tu mente condicionada, de tu ruido mental, sino la Realidad. Y eso es lo que es necesario conocer, saber, encontrar, descubrir, discernir, para poder DISFRUTAR todo lo que podamos. De nosotros mismos, de la vida y de los demás.

Lo llaman *Búsqueda Espiritual*.

LA IMPERMANENCIA DE LA VIDA

Y vamos a por otra gran cuestión que, si no tenemos clara, nos va a llevar directas a la impotencia, a la culpa y a la frustración:

Todo es IMPERMANENTE.

¿Qué significa esto? Que todo lo que nace, acaba muriendo. Que todo lo que sube, baja. Que nada es para siempre ni *para nunca*. Que lo único constante es el cambio. Y que nosotros somos ese cambio constante.

La mente necesita algo a lo que agarrarse para sentirse segura. Una etiqueta, un concepto, un nombre, una identidad, una pertenencia, una definición. Y es necesario ponerle nombres a las cosas para que podamos comunicarnos. Pero es que la Vida es incertidumbre por naturaleza. No hay nada a lo que puedas aferrarte porque lo que hoy late, mañana deja de hacerlo. Lo que ahora pienso, mañana dejo de pensarlo. Lo que ahora siento, en cinco minutos dejo de sentirlo. Y eso es lo natural: el cambio constante y la ignorancia de hacia dónde va a dirigirse ese cambio.

Conocerse, sí, pero teniendo CLARO que ese conocimiento va variando. Que hoy no soy como era ayer. Que en 24 horas la Vida me ha tocado de muchas formas, algunas que ni siquiera sé. Y que ese roce me ha cambiado, aunque no me dé cuenta de ello.

Si CREO que tengo que ser de una manera concreta y serlo así de manera permanente, voy a sufrir porque, de nuevo, entraré en conflicto con lo REAL. Con lo natural.

Es como pretender que el río no fluya. Que se quede estancado en un rincón cuando su naturaleza es fluir. Por mucho que el río no quiera hacerlo, lo va a hacer independientemente de sus deseos. Y sufrirá cuando no lo logre (es decir, siempre) por estar en lucha contra sí mismo.

Queremos alcanzar un estado de felicidad, de alegría, de paz, que sea 24/7. Sentirnos así las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Y eso es imposible porque no es real. Porque no somos robots programados para sentirnos siempre bien. Porque hay mil factores que influyen en nuestros estados emocionales, desde genéticos hasta hormonales hasta psicológicos hasta energéticos hasta ambientales, que nos balancean de un lado a otro.

Queremos parejas para siempre, amistades para siempre, trabajos para siempre, familias para siempre, sol para siempre, alegría para siempre, pensamientos positivos para siempre, estabilidad para siempre, salud para siempre, vida para siempre... Y NO ES REAL. No es la Naturaleza ni nuestra ni de la Vida. Porque nosotros y la Vida somos lo mismo. Y funcionamos de la misma manera. Con las mismas leyes universales.

Entonces, nos encontramos con que tenemos la IDEA de que podemos sentirnos bien siempre y que cuando no lo hacemos es porque hay algo mal en nosotros. Y es esa IDEA la que nos hace sufrir, no el sentirnos mal. Porque enseguida pasamos a juzgarnos, a buscar razones que justifiquen ese sentirnos mal, a excusarnos,

a culparnos a nosotros, a Dios o a los demás, a condenarnos y a castigarnos.

Y todo por un error de CREENCIA. Por no saber que lo natural es la impermanencia en TODO.

Cuando empezamos una relación con alguien/algo ya tenemos que saber que en algún momento se acabará. Si nos creemos que va a ser para toda la vida (es imposible por el mero hecho de que vamos a morir), si no albergamos la posibilidad de su fin, cuando haya caducado, cuando no funcione, cuando nos dejen, nos vamos a hundir. Nos daremos de bruces contra la realidad. O nos quedaremos en una relación insana, tóxica, de maltrato, de vacío, de soledad, porque “tiene que ser para siempre”, cuando lo natural es experimentarla hasta que ya no me sienta feliz en ella.

Y esto no significa que no duelan las separaciones. El dolor es natural también. Y es un proceso por el que hay que pasar, pero ¿cuánto de ese sufrimiento es un añadido? ¿Cuánto de ese sufrimiento es por ir en contra de la Vida? ¿Cuánto de ese sufrimiento es por pretender que el río no fluya...?

Queremos que el placer sea permanente, pero la Vida es impermanente. Es una dualidad entre el placer y el dolor. Entre las risas y las lágrimas. Entre la belleza y la fealdad. Entre la guerra y la paz.

La Vida ES las dos caras de la moneda, no sólo la que nos agrada. Y cuando luchamos para eliminar una de ellas, estamos luchando contra nosotros mismos, que somos la Vida. Y aparece la frustración, la impotencia, la culpa y el conflicto interno entre “lo que es” y lo que “deseo que sea”. Se crea una contradicción al

empecinarnos en que lo temporal se vuelva permanente y sufrimos por ello porque es un imposible.

No se trata de aniquilar una de las caras de la moneda, una de las dualidades, sino de Comprender de una manera profunda lo que es Verdad/Real y lo que no lo es. ¿Para qué? Para tener CLARIDAD. Para no hacernos un lío. Para dejar de luchar batallas ya perdidas antes de que comiencen. Para no boicotearnos a nosotros mismos. Para no nadar contra(nuestra)corriente. Para no sufrir de manera innecesaria. Para no ahogarnos en nuestras mentiras. En nuestra ceguera. En nuestra ignorancia. En nuestra ansiedad provocada por esa falta de claridad. Para ser todo lo felices que PODAMOS ser. Para tener toda la paz que podamos tener.

LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Conocernos, teniendo claro que nunca podemos dejar de conocernos porque estamos en constante cambio, porque somos cambio constante, y asumir nuestra responsabilidad emocional.

No podemos controlar nuestras emociones, no podemos controlar nuestros pensamientos, no podemos controlar nuestras identificaciones, no podemos controlar nuestras reacciones, no podemos controlar nuestra consciencia/inconsciencia, pero sí podemos hacernos responsables de lo que nos sucede. De lo que sentimos. De lo que pensamos. De cómo actuamos.

Y para ello, es necesaria otra CLARIDAD.

¿Qué es responsabilidad mía, qué es responsabilidad del otro y qué es responsabilidad de la Vida? Y es que muchas veces queremos hacernos cargo de lo que no es nuestro y, por lo tanto, no podemos hacernos cargo. Y, de nuevo, entramos en conflicto, lucha y sufrimiento.

Que haya un terremoto, un tsunami, una guerra, una pandemia, que un vuelo se cancele, que me diagnostiquen un cáncer, que se muera mi madre..., no es asunto mío. No es mi responsabilidad. Es de la Vida misma. De Dios. Llámalo como quieras.

Que mi pareja me ponga los cuernos, que me mientan, que alguien se ponga a la defensiva conmigo, que me insulten, que me

desprecien, que me rechacen, que me abandonen, que me ignoren, que no me valoren, que me hagan ghosting, que no me respondan a un whatsapp, que mi jefe sea un prepotente, que mis padres no me respeten... no es mi responsabilidad. No es mi asunto. Lo es del otro. Sea quien sea.

¿Cuál es mi asunto? ¿Cuál es mi responsabilidad? ¿De qué tengo que ocuparme yo? De mis emociones. De los pensamientos, historias, creencias que tengo cuando los demás no son como yo quiero que sean. Cuando yo no soy como quiero ser. Cuando me tratan como no quiero que me traten. Cuando la vida me golpea.

Mi responsabilidad es gestionar mis emociones, saber sostenerlas, elegir lo que quiero y no quiero en mi vida, asumir sus consecuencias y comunicarme de manera amable y asertiva. Decidir si me quedo o si me voy. Pedir perdón si me he equivocado. Ser honesta conmigo misma, descubrir mi verdad preguntándome cuál es y ser coherente con ella.

Mi responsabilidad es amarme yo, valorarme yo, decirme la verdad yo, escucharme yo, respetarme yo, no rechazarme yo, no abandonarme yo, no maltratarme yo.

Cómo se sienten los demás, cómo actúan, cómo reaccionan, sus ideas, sus historias mentales, sus condicionamientos, sus victimismos, sus quejas, sus negatividades, sus vacíos, sus creencias, sus opiniones, sus elecciones NO es asunto mío. No es mi responsabilidad. Es de ellos.

Decirles a los demás cómo tienen que ser, pensar, sentir y reaccionar NO es asunto mío. Otra cosa es que me pregunten o pidan consejo. Pero la mayoría de nosotros vamos por la vida

responsabilizándonos de lo que no es nuestro. Ocupándonos de los que no es nuestro. Pretendiendo que los demás, que la vida sea como yo CREO que tiene que ser para así sentirme bien. Para así no responsabilizarme de mis emociones, de lo que es mío.

“Que cambie el otro y así yo me quedo como estoy y no tengo que tomar ninguna decisión incómoda”.

Y es que mientras me estoy ocupando de los demás, no hay nadie (yo) ocupándose de mí. Mientras yo estoy reclamando amor (en la forma que sea) a los demás, me estoy olvidando de amarme a mí. De dármele a mí.

La REALIDAD es que sólo puedes cambiarte a ti mismo. Y pretender cambiar al mundo, a la vida, a los demás para que sean a tu imagen y semejanza es entrar en lucha, en conflicto, en guerra. Porque cada uno es como es, como puede ser y como quiere ser. Igual que tú. Otra cosa es que estés de acuerdo o no. Que te guste o no. Que te afecte o no.

Necesitamos CLARIDAD, saber lo que queremos y lo que no, saber lo que se puede cambiar y lo que no, para poder ELEGIR adecuadamente.

Si yo tengo claro que quiero una pareja, que mi naturaleza es tener pareja, no voy a empezar una relación con alguien que me dice que no quiere ningún compromiso porque está destinado a fracasar y a que haya sufrimiento.

Si yo tengo claro que mi prioridad es mi paz, mi salud, mi felicidad, no me voy a meter en relaciones ni a quedarme en lugares ni en hábitos que sé (porque lo sabemos) que me van a hacer sufrir. Por

muy enamorada que esté, por mucha química que tenga, por mucho que lo desee, por mucho placer instantáneo que me den, mi Paz, mi felicidad, es innegociable.

Pero si NO tengo CLARIDAD sobre lo que quiero y lo que no, sobre lo que es un SÍ para mí y lo que es un NO, me voy a meter en la boca del lobo seguro. Porque me vendré abajo enseguida. Porque las tentaciones podrán conmigo.

Y no pasa nada. Porque de todo se aprende. Porque todo sirve para acercarnos a nuestra Verdad. A nuestra Claridad. A nuestra Libertad.

Pero es nuestra ignorancia, es nuestra inconsciencia, son nuestras emociones, son nuestras creencias, son nuestras fantasías, son nuestras reacciones, son nuestros miedos, son nuestras ELECCIONES. Es nuestra responsabilidad. Y no la de los demás.

LA LIBERTAD DE SER

Todo el mundo quiere ser libre, pero nadie quiere ocuparse de sí mismo. Y para SER, y para ser libre, es imprescindible hacerlo. Lo contrario es meter tu libertad en bolsillos ajenos. Es ceder todo tu poder al otro y ser marioneta y esclavo de él.

Y vamos a por otra CLARIDAD.

¿Qué significa ser libre? ¿Qué significa el empoderamiento?

Para ser libre necesitas saber sostenerte a ti misma. Saber estar a solas con tu mierda. Saber levantarte cuando te caes. Saber volver a tu Centro cuando todo se derrumba. En tus Noches Oscuras del Alma. Cuando tú te derrumbas. Que lo harás. Por muy sabio que seas, por mucho control que te creas tener, por mucha paz que albergues dentro, por muchas herramientas de gestión emocional que poseas, LO HARÁS.

Eso es estar empoderada. Eso es SER empoderada.

La Libertad no radica en estar siempre bien. En sentirte siempre bien. En ser perfecta. En hacerlo todo perfecto. Eso no es REAL. Y la Libertad, para que sea libre..., tiene que basarse en la realidad, en la verdad, no en los deseos ni en las fantasías ni en la ensoñación mental.

El Poder no habita en permanecer siempre en la paz interna (ya hemos dicho que nada es permanente) sino en saber volver a ella. En saber regresar a tu Hogar. A tu serenidad. Te lleve el tiempo

que te lleve. Pero hacerlo tú. Con tus métodos. Con tu gestión. Con tu sabiduría. Estando contigo cuando te rompes en mil pedazos. Sabiendo pedir ayuda, si la necesitas.

Porque si siempre dependes del otro (o de lo que sea) para que te levante, para que te sientas segura, para que tengas paz, para ser feliz, para sentirte completa, valorada, escuchada, ¿dónde está ahí la Libertad?

¿Cómo vas a ser libre si no eres capaz de estar contigo misma? ¿Cómo vas a ser libre si no eres capaz de sentirte triste, enfadada, rabiosa, frustrada, vulnerable, vacía, sola, sin que salgas huyendo de ti? ¿Sin que te anestesies con “lo que sea”? ¿Cómo vas a ser libre de ELEGIR si dependes del otro para estar bien? ¿Si CREES que tu felicidad, que tu paz, que tu plenitud, están en manos de alguien o de algo que no eres tú?

Todo el mundo quiere ser libre, pero nadie quiere ocuparse de sí misma. Nadie quiere pagar el precio de la independencia emocional, económica y sexual. Nadie quiere pagar el precio de la libertad, que es decir NO y que te digan que NO. Rechazar y que te rechacen. Ser honesta y que sean honestos contigo. Decir tu verdad y respetar la verdad de los demás. Porque esto implica que vas a tener conflictos. Que no vas a poder encajar con todo el mundo. Que tendrás que decir Adiós a personas que amas. Que personas que Amas te dirán adiós.

Y si no sabes sostener todas las emociones que generan estas situaciones, optarás por callar tu verdad. Optarás por silenciarte. Optarás por salir por patas. Optarás por aparentar ser lo que no eres. Optarás por disfrazarte. Optarás por complacer. Optarás por

conformarte. Optarás por abandonarte. Optarás por lo que es un NO para ti. Optarás por la No Libertad.

Y para no sentirte tan mal contigo misma, le echarás la culpa a la sociedad, al sistema, a la vida, a tu pasado, a tu jefe, a tu pareja, a tus padres, a tus amigos, a tus vecinos, a “quién sea”, cuando es un camino que has elegido tú por no atreverte a ser libre. Por no atreverte a pagar el precio que requiere la Libertad.

¿Y qué pasa cuando no somos Libres? ¿Qué pasa cuando no nos sentimos libres para ser quien somos?

Que nuestros Lhatidos se apagan. Que nuestros Lhatidos dejan de latir...

LOS LHATIDOS

Llega un momento en la Vida, después de haber experimentado muchas cosas, después de haber buscado incesantemente Fuera, en el que te das cuenta de que TENER todo no es lo que llena. Y pasas a querer SER todo. Y empiezas otra búsqueda. La de tus Lhatidos. La de tu Hogar. La de TI.

Y ésa pasa a ser tu “zanahoria”. Zanahoria que vas persiguiendo de la misma manera en la que perseguías el poseer, el TENER dinero, casa, pareja, familia, emociones intensas. Y cambias unas creencias por otras. Y muchas de esas nuevas creencias también te llevan a sufrir.

Por eso es tan necesario NO creernos nada que no hayamos cuestionado antes. Que no hayamos experimentado por nosotros mismos. Que no lo hayamos pasado por el *cuerpo*. Que no lo hayamos investigado. Que no hayamos profundizado en ello. Porque lo que le sirve a uno, a mí no tiene por qué servirme. Porque lo que a ti te hace feliz, a mí no tiene por qué hacérmelo. Porque hay mucho Maestro, Gurú, Experto que no es tan Maestro, Gurú, Experto como aparenta ser.

Escuchar todo, cuestionarme todo. Preguntarme cada día, cada instante, ¿qué quiero yo? ¿Qué necesito AHORA? ¿Qué me hace feliz AHORA y a mí? ¿Qué es lo que me hace LHATIR en este momento?

Siempre nos estamos relacionando con nuestros pensamientos. Con nuestras creencias. Con nuestras ideas. No vemos a los demás, nos vemos a nosotros mismos proyectados en los demás. Por eso, por mucho que huya de la vida, del mundo, del otro, de quien no puedo huir es de mí misma. Porque siempre estoy conmigo. Porque mis pensamientos me acompañan a donde quiera que vaya.

Y es que hay una gran diferencia entre lo que conozco intelectualmente, entre lo que Comprendo, y lo que vivo dentro. Y lo que siente mi piel. Mi cuerpo.

Que yo haga un taller, un curso online, sobre cómo aprender a nadar, no me hace SABER nadar. La Sabiduría es tener ese conocimiento integrado. Y se integra cuando te has *mojado*. Una y otra vez. Hasta que se ha calado en cada célula de tu SER.

Entonces, ya no “tienes que aceptar” sino que la Aceptación ya ES en ti. Sucede sola. No “tienes que” nada. Eres la Aceptación.

Es un proceso. Aprender a bailar es un proceso. Requiere tiempo. Requiere repetición. Requiere caerse, para luego levantarse. Te equivocas. Pierdes el equilibrio. Te frustras. Te enfadas. Vuelves a intentarlo. Lo consigues. Te alegras. Y pasas a otra lección. Y te colocas, de nuevo, en la casilla de salida. Con menos frustración. Con menos enfado. Con más serenidad. Con más sabiduría. Porque ya SABES de qué va. Porque lo has experimentado por ti misma. Porque no hablas por hablar. Porque no bailas por bailar. Porque YA no es teoría.

Aprender a vivir, a Lhatir, es lo mismo.

Lhatir no significa estar siempre feliz. La Vida es una montaña rusa de experiencias, de sensaciones, de sentimientos, de emociones, donde *no las ves venir*. Que te pillan por sorpresa porque la Vida ES sorpresa. Es un misterio. Por mucho que queramos saberla, no la sabemos. Por mucho que queramos controlarla, no controlamos nada. Porque NO PODEMOS. Porque cada instante es nuevo. Cada respiración es un nuevo nacimiento. Y, aunque parezca lo mismo, no lo es.

Tú no eres la misma que ayer. Tu cuerpo no es el mismo que ayer. Tu piel no es la misma que ayer. El Universo no es el mismo que ayer. Está, estamos, en constante movimiento. Igual que se mueve el Mar, aunque esté en calma. En tranquilidad.

Lhatir es Ser UNO con la Vida (que es lo que somos). En la forma que sea. En el CÓMO que sea. En el placer y en el dolor. En la salud y en la enfermedad. Cuando el amor nos hace tocar el Cielo o cuando nos lleva al infierno. Cuando estamos en éxtasis o cuando se nos rompe en mil pedazos el Corazón.

Porque TODO es Lhatir. Porque somos la moneda COMPLETA, no sólo una cara de ella.

La cuestión es:

¿Estás dispuesta a que la Vida te toque sabiendo que existe la posibilidad de que te pueda doler, de que te puedas romper?

¿Estás dispuesta a ser la moneda Completa?

La Vida está llena de matices. Hay blancos, hay negros y hay infinitos grises. Y cuando nos empeñamos en que todo sea blanco

o negro, nos encaramos en nuestra propia mente. Y nos separamos de “lo que es”. De la Realidad.

Nos quejamos de “cómo está el patio”, pero nos olvidamos de preguntarnos “cómo está nuestro patio interno”. Nos olvidamos de MIRARNOS al espejo. Y si no te miras, no puedes VERTE. No puedes Ver si estás siendo quién eres. No puedes Ver las mentiras que te cuentas. No puedes ver tus miedos. No puedes ver tus anhelos. No puedes ver las máscaras con las que te disfrazas. No puedes ver las cadenas que te has puesto. No puedes ver el rostro de tu infelicidad. No puedes ver que no estás siendo Libre. No puedes ver que nadie te está arrebatando la Libertad. No puedes ver que nada ni nadie puede salvarte. Y no puedes ver que TODO empieza y acaba en TI.

La Vida es bella, es maravillosa, pero también puede ser muy jodida. No es ni negra ni de color de rosa, pero a veces es negra, a veces, de color de rosa y otras, ni fu ni fa.

Todo está bien, aunque se sienta mal. Todo es perfecto, aunque se sienta como una mierda. Porque la Realidad, la Verdad, es que no siempre vamos a estar bien. A sentirnos bien. A Lhatir bien.

¡Y eso es Perfecto! ¡Estar mal está bien! ¡Estar triste está bien! ¡Estar cabreada está bien! ¡Estar perdida está bien! ¡Estar rota está bien! Son nuestros pensamientos, nuestros juicios, nuestras creencias, los que dicen que SENTIR ciertas emociones está mal.

El problema no es “el problema”, sino el CREER que hay un problema con “el problema”.

El problema no es la tristeza, la ira, la rabia, la frustración, la envidia, los celos, el apego, la impotencia, el vacío, la soledad..., sino el CREER que eso es un problema. Una tara. Un error. Un “algo a aniquilar”.

Se trata de ocuparse de uno mismo, no de eliminar a *uno mismo*. Ocuparme de mí cuando me he caído, cuando pierdo mi paz, cuando estoy perdida, cuando me desequilibro, cuando me he alejado de mi Hogar.

Ocuparme de mí cuando me juzgo a mí misma y me siento mal por ello.

Ocuparme de mí cuando no tengo fuerzas para ocuparme de mí. Cuando ya no puedo más.

Porque Ocuparse es amarse cuando más te necesitas. Es sostener tus Lhatidos cuando no tienen ganas de lhatir más.

Y pasará. En algún momento (o varios) de nuestra vida querremos tirar la toalla. Nos derrumbaremos. No aguantaremos tanta presión. Tanta responsabilidad. Tanta falta de Libertad. Porque ésa es la Realidad para la inmensa mayoría de Seres Humanos. Y podrán acompañarnos, podrán ayudarnos, podrán sostenernos, podrán amarnos. Pero si no lo hacemos nosotros, si no aprendemos a hacerlo nosotros, si no sabemos hacerlo nosotros, ELEGIREMOS migajas de amor. Y no hemos venido a conformarnos con sobrevivir, pudiendo DISFRUTAR de la vida, de nosotros y de los demás.

Y esto, teniendo CLARO que ¡sobrevivir está bien! Que ¡no saber está bien! Que ¡no tenerlo claro está bien!

Hay una oración que me encanta:

“VIDA, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el Valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y la Sabiduría para conocer la diferencia”

Sería lo IDEAL, ¿verdad? Menos mal que, a estas alturas, ya SABEMOS que los ideales no son la Realidad. Que los “me gustaría” no son la Realidad. Pero, en ocasiones, sí son una hermosa Zanahoria que nos empujan a “aprender a bailar”. A aprender a volver a casa. A Regresar a nuestro Hogar.

Más allá de las palabras, de los conceptos, de los nombres, de las creencias, de las ideas, de los ideales, de las etiquetas, de las identidades..., se esconden los Lhatidos. Los silenciosos. Los silenciados. Y los que le aúllan a la Vida.

¿Qué tal si nos ocupamos de lo nuestro, si nos responsabilizamos de lo nuestro, y vamos a por Ellos? ¿Y vamos a por nuestra Libertad?

TÚ ELIGES.

Y RECUERDA:

Todo está bien, aunque lo sientas *mal*.

TÚ YA ERES bien, aunque te sientas como *mal*.