

EMMA VÁZQUEZ



LO QUE EL TIEMPO SE LLEVÓ



***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

- **LO QUE EL TIEMPO SE LLEVÓ**
- **LA VIDA NO SE EQUIVOCA**
- **NADA FALTA EN EL PRESENTE**
- **EL APEGO NO TE HACE SUFRIR**
- **MÁS ALLÁ DE LAS EXPECTATIVAS**
- **LA LIBERTAD ESTÁ LIBRE DE ETIQUETAS**
- **EL DOLOR FORMA PARTE DE LA VIDA**
- **TÚ TAMPOCO ERES PERFECTO**
- **NO TE OLVIDES DE TI**
- **CONVIVIR CON LA INCERTIDUMBRE**
- **LO QUE EL TIEMPO NO SE PUEDE LLEVAR**

LO QUE EL TIEMPO SE LLEVÓ

El Tiempo se llevó los amaneceres junto a ti. Se llevó las sonrisas que tanto me hacían sonreír. Los abrazos que acunaban mis mil pedazos. Los “te amo” que dibujabas sin tinta en mis heridas cada vez que la Vida me las abría. Las caricias que me regalabas sin ni siquiera rozarme la piel. Las ansias de un primer baile que nunca fue. El sudor que mojaba mis cenizas cada vez que te veía. El sonido de tu pasión. El aroma de tu voz. Y lo que nunca te atreviste a decirme cuando yo me atreví a decirte Adiós...

Se llevó los deseos que no le soplé al fuego. Los trenes a los que no me subí por estar con el Corazón somnoliento. Los Hogares que se desviaron de mis andares. Los secretos que metí en el cajón de los silencios. Las miradas que esquivé por miedo a que me fueran robadas. Los juegos que respiraban libres en unas calles ahora vaciadas. Y los Cielos que no toqué por tener las alas demasiado esposadas...

El Tiempo se llevó la ingenuidad. Se llevó la inocencia. Se llevó las alegrías. Se llevó las penas. Se llevó la cobardía de mi amor por Ella. Y se llevó a la madre que me parió una madrugada cualquiera.

LA VIDA NO SE EQUIVOCA

A veces, puede parecernos que la Vida está llena de errores. Que todo tendría que ser de otra manera. Que hay experiencias que no deberían suceder. Que no me merezco tanto sufrimiento. Que la maldad gobierna nuestro Planeta. O que no tiene ningún sentido estar vivo para vivir lo que estoy viviendo.

Pero, aunque no lo parezca en esos momentos, aunque sea incapaz de ver la luz al final del túnel oscuro en el que llevo tanto tiempo, aunque sienta que “esto es un infierno”, **TODO TIENE UN SENTIDO**. Y entiendo perfectamente (porque he estado ahí) que cuando tienes el Corazón roto, cuando la impotencia, el dolor y la frustración se han adueñado de ti, cuando eres víctima (porque Sí existen las víctimas) de una experiencia traumática, cuando las emociones que nadie quiere sentir te asfixian, lo de “es un aprendizaje”, “esto te hará más fuerte”, “en un futuro lo verás de otra manera”, “estás limpiando karma” o “quédate con lo bueno y sé positiva” puede desembocar en un “vete a la mierda” con la boca bien abierta.

Y es que hay épocas (años, meses, semanas, días, instantes...) en las que no podemos hacer nada más que sobrevivir a lo que nos está ocurriendo. Y lo hacemos como podemos. Nos sostenemos como podemos. Nos levantamos cada día como podemos. Seguimos adelante como

podemos. Y ninguna de esas maneras “como podemos” debe ser juzgada. Ni por nosotros ni por los demás. Porque hay que ESTAR AHÍ, caminar con nuestros zapatos, con nuestras piedras, con nuestras heridas, para SABER lo desgarrador y doloroso que es esa situación que estamos viviendo. No podemos exigirnos más. Lo único que nos queda es tratarnos a nosotros mismos lo mejor posible, hablarnos con cariño, con ternura, con amabilidad (si es que sabemos cómo hacerlo...) y esperar “como podamos” que pase la tormenta (que siempre pasa, aunque no lo parezca cuando estás inmerso en ella).

La Vida no se equivoca. No existe ningún Dios en el Cielo que esté manejando los hilos y decidiendo lo que cada uno de nosotros va a experimentar. **La Vida “es la que es” porque “es la que es”**. Podemos intentar entenderla, razonarla, analizarla, inventarnos teorías, justificarla, pero al final lo que cuenta es lo que estamos experimentando AHORA. Y da igual si es por culpa de mi padre, de mi madre, de mi pareja, de mi ex, de mi amante, de mi amiga, de mi jefe, de los políticos, del sistema, del cambio climático, del transgeneracional, de las vidas pasadas, de mi neuroquímica o “de lo que sea”. NADA va a hacer que yo deje de sentir lo que AHORA estoy sintiendo. No es algo que se pueda cambiar porque YA está sucediendo. Lo único que está en mi mano, en mi “control”, es el CÓMO yo reacciono ante ello. Y es ese CÓMO el que determinará lo que sienta en el siguiente momento.

Es en el dolor donde TODOS nos encontramos. Porque todos pasamos por él. Porque todos sabemos de su dureza.

De su dificultad. Y es en las desgracias (del tipo que sean) donde la Humanidad sale a la Luz. La ayuda mutua. La empatía. La generosidad. La vulnerabilidad. El compartir. El amor. La compasión. La sensibilidad.

Es en las desgracias donde “todos somos UNO”. Donde las ideologías, las banderas, los géneros, las religiones, las edades, las identidades sexuales, las razas... se esfuman de nuestras prioridades para pasar a un segundo, tercer o cuarto plano.

Es en las desgracias donde arrimamos el hombro, donde todos somos del mismo color, donde nos miramos de IGUAL a IGUAL. Donde nos abrazamos. Donde nos lloramos. Donde nos apoyamos. Donde nos escuchamos. Donde nos sostenemos. Donde nos quitamos los unos a los otros el fango. Donde el humano salva al humano. Donde nuestros Corazones se UNEN para latir juntos con un mismo objetivo: el de que el otro deje de sufrir.

La Vida no se equivoca. Sólo hay que aprender a MIRAR para Ver que **allá donde todo te es arrebatado, otro “todo” te está siendo entregado.**

Y sí. Es doloroso. Es abrumador. Es una caída al Vacío. Es estar en “tierra de nadie”. Es “no tener ni idea”. Es *Y ahora, ¿qué?*

Y es necesario, importante, RESPETAR ese tiempo de perdición. De dolor emocional. Porque nuestra Humanidad nos lleva a SENTIR con igual intensidad tanto las alegrías como las penas. Y ambas son DIGNAS de ser vividas,

expresadas, sentidas. Aunque algunas las eliminaríamos de nuestra faz...

¿Pero cuál es la realidad? La Realidad (que es lo que nos importa) es que la Vida es tanto placer como dolor. Tanto sonrisas como lágrimas. Es un estar arriba para luego estar abajo. Es un sentir “te amo hasta que la muerte nos separe” hasta poder llegar a sentir “ya no te amo, quiero separarme”. Es días de sol. Y es días de lluvia.

La Vida tiene dos caras. Y son esas dos caras las que la hacen COMPLETA. Una no tendría sentido sin la otra. No podríamos apreciar las estrellas si no existiese la oscuridad alrededor de ellas. No podemos apreciar la felicidad si no hemos experimentado antes la infelicidad.

Es cómo funciona la Vida y cómo funciona nuestro cerebro que nos llena el organismo tanto de emociones agradables como desagradables, que son las brújulas, señales, que necesitamos para SABER que hay algo “mal” en nosotros que hace falta CAMBIAR para que podamos sobrevivir.

No importa lo que yo crea, lo que yo opine, cómo me gustaría que fuese el mundo, la vida, las personas, mi organismo. No importa. Lo que importa es la Realidad, no lo que habita en mis ilusiones, fantasías y sueños.

No podemos actuar sobre lo que no existe, sólo sobre lo que es REAL.

O lo asumes y lo ACEPTAS, o sigues pataleando, quejándote, rechazándolo y lo SUFRES.

Es así de simple. Sólo necesitamos discernir lo que podemos cambiar (y actuar sobre ello) de lo que no podemos cambiar porque está fuera de nuestro control, de nuestra mano, hacerlo (y aceptarlo así).

La Vida no se equivoca. Somos nosotros los que lo hacemos con nuestros CÓMOs.

NADA FALTA EN EL PRESENTE

¿Sabes lo que nos falta? Comprender que no nos falta nada. Mientras estemos vivos, todo es posible. Y más allá de la supervivencia por tener nuestras necesidades básicas cubiertas, lo demás es un regalo que podemos disfrutar, valorar y agradecer o infravalorar, menospreciar y ni siquiera Ver.

Somos esclavos de nuestra mente. De nuestras ideas. De nuestras creencias. Y es nuestra mente, nuestra perspectiva, nuestra percepción de la Vida, la que es necesario cambiar para que podamos SENTIR que “nada falta en el Presente”.

Tenemos la cabeza llena de pensamientos sobre cómo debe y no debe ser el Mundo, la Vida, los demás y nosotros. Pero no nos damos cuenta de que todos esos pensamientos son heredados, además de inciertos.

Haz que tus espejos sean aquellos que son felices. Aquellos donde la alegría vive en sus labios y la dulzura, la sensibilidad, la compasión y la empatía en su Corazón.

No te fijas en lo material, sino en la calidad de los latidos. En cómo se comportan con sus vecinos, con los conocidos o no conocidos. Cuando nadie les está mirando. Cuando no hay seguidores, “me gustas”, medallas, premios y marketing detrás de sus acciones.

He tenido la suerte de conocer a personas anónimas que lo están dando todo (y cuando digo todo, es todo) por otros en situación de vulnerabilidad. No son famosas. Nadie les pide una foto ni un autógrafo. Lo hacen porque no pueden no hacerlo. Porque son incapaces de quedarse quietos mientras sus semejantes sufren. Mientras pueden compartir lo poco que también tienen, pero que es más que lo que tienen los demás.

Es una llamada interna que nace del Amor, de la Compasión, y no del egoísmo, del alcanzar, del conseguir, del obtener, del “quiero más”, del mal denominado Poder.

Y es cierto que nuestro cerebro está creado para “querer más” porque en el “camino hacia” obtenemos la recompensa de sentirnos bien. Y no es que sea algo a eliminar, sino algo a pararse para preguntarse HACIA DÓNDE quiero ir. Porque puedes querer acumular más pisando a quien quiera que se interponga en tu camino, o puedes querer más PARA TODOS y trabajar por la igualdad. Por el beneficio mutuo. Por la unidad. Desde un lugar interno de paz, de amor, de consciencia, en lugar de desde el ombligo del miedo.

¿Qué CREES que te falta? ¿Más dinero, un trabajo mejor, una pareja, amigos, una casa propia, más amor, más paz, más alegría, más valentía, más consciencia, más iluminación...?

¿CREES que si obtienes eso serás Feliz? Ya te respondo yo: NO. Porque lo que tú consideras felicidad es la sensación de felicidad, de subidón, de una inyección de dopamina con la que te recompensa el cerebro cuando logras “lo que sea”.

Pero esa “felicidad” es efímera. Es como la adrenalina que se inyecta en tus venas al subirse a una montaña rusa o cuando te tiras de un paracaídas. ¿Qué pasa cuando bajas? Que todo vuelve a su estado habitual. Eso no significa que dejes de hacer cosas que te hagan sentir “feliz”. Significa que es necesario que **COMPRENDAS** que la Felicidad no tiene nada que ver con esas subidas emocionales, que tal como vienen, se van. Que tan fugaces son. Igual que las nubes que aparecen en el Cielo y **SIEMPRE** se acaban yendo. A veces, son blancas (felices) y otras negras (infelices). Pero ninguna de ellas permanece.

Y el error está en pretender hacer de lo impermanente, permanente. Porque es en esa búsqueda, en esa ignorancia, donde nos perdemos. Donde empieza la lucha contra la vida, contra nosotros mismos, contra esa Realidad que no se puede cambiar, sino que se debe **ACEPTAR**. Nos guste o no.

Queremos que las sensaciones placenteras habiten las 24 horas del día en nuestro cuerpo, en nuestra Alma. Y, además, queremos que las sensaciones dolorosas, desagradables, no surjan nunca más. Y esto es un imposible, una utopía, porque nuestro organismo **NO FUNCIONA ASÍ**. Nuestro Cerebro utiliza esas sensaciones/emociones dolorosas para avisarnos de que hay un peligro. Otra cosa es que ese peligro sea real o no, pero es el mecanismo que tiene, que tenemos, para sobrevivir. Y no se puede modificar.

No es que falte algo en el Presente, es que nos sobran muchas creencias que tenemos demasiado presentes...

EL APEGO NO TE HACE SUFRIR

Los apegos son inevitables. Una de las necesidades del Ser Humano es la relación con los demás. Es los vínculos. Somos seres sociales que nos necesitamos. Que necesitamos rodearnos de personas a las que amar y que nos amen. Que necesitamos ser escuchados, ayudar y que nos ayuden. Necesitamos tocar y ser tocados. Abrazar y ser abrazados.

El aislamiento, la soledad extrema no te hace feliz. Otra cosa es que elijas pasar tiempo a solas porque también lo necesitas.

Mucha gente rechaza los vínculos porque ha sufrido con ellos (yo he sido de éstas). Y ha asociado “tener vínculos” a “sufrimiento”. Pero lo que ha sucedido la mayoría de las veces es que **HEMOS ELEGIDO MAL con quién vincularnos**. Y eso nos ha llevado a sufrir. No por amor, sino por ignorancia, por inconsciencia, por no saber poner límites y decir que No, por miedo a quedarnos solos, por “lo que sea”.

Tener vínculos sanos es lo mejor que te puede suceder. Es felicidad compartida. Felicidad multiplicada. Tristeza serenada. Pero como estamos llenos de miedos, de inseguridades, de creencias limitantes, acabamos relacionándonos con personas que nada tienen que ver con

nosotros, que nos son dañinas o que utilizamos para no sentirnos tan vacías. Lo cual nunca funciona.

La sensación de apego se va a dar sí o sí porque es también inevitable cuando te relacionas íntimamente con alguien. La cuestión es, de nuevo, **CREER** que “sin esa persona no puedo ser feliz”. Ésta es la creencia errónea, no el apego en sí. Es la **que nos lleva a sufrir**, a dejar de ser nosotros mismos y a pasar a ser esclavos de “quien sea” para no sentirnos rechazados ni para que nos abandonen.

Y el *apego* puede ser hacia tu pareja, tu hija, tu amante, tu padre, tu madre, tu amigo, tu trabajo, el dinero, el sexo, el cuerpo, la fama, una red social, el reconocimiento, una emoción, un estado de consciencia, una religión, una afición... Da igual el qué o el quién. NADA ni NADIE en concreto puede hacerte feliz. Puedes SENTIRTE feliz cuando estás con cierta persona, pero **la Felicidad** que está más allá de “la sensación de felicidad efímera” no te la da nadie. **Es un estado interno de Paz con todo lo que te sucede**. Ya sea “felicidad” o “infelicidad”. Ya sea placer o dolor. Alegría o tristeza. Nubes negras o blancas. Lluvia o sol.

Evidentemente, la inercia es ir hacia aquello y aquellos que nos hacen sentir bien. Pero creer que NECESITAS, que DEPENDES de eso para ser feliz es lo que te lleva a ser y sentirte Infeliz.

Hay millones de personas de las que nos podemos enamorar y con las que ser felices. Hay millones de personas con las que podemos tener una relación de

amistad. El Amor está dentro nuestro, no fuera. No está en una persona, en un alma gemela o en un lugar específico. ES en nosotros, pero está *tapado* por todos nuestros miedos derivados de nuestras creencias.

Si la Felicidad no va contigo a donde quiera que vayas, no la encontrarás en ningún sitio ni en ninguna persona.

MÁS ALLÁ DE LAS EXPECTATIVAS

¿Sabes que se puede vivir sin tener expectativas? Y no me refiero a no tener sueños ni objetivos ni ilusiones. Me refiero a iniciar un “camino hacia” soltando el resultado. Disfrutando de los pasos.

Disfrutar de bailar independientemente de que lo hagas bien o mal. Disfrutar de cantar independientemente de que afines o desafines. Disfrutar de un partido de fútbol independientemente de que ganas o pierdas.

La mayoría de las personas no disfrutan de lo que hacen porque están más pendientes del resultado (futuro) que de los pasos (presente).

El Tiempo es AHORA. La Vida es AHORA. La felicidad, el placer, el amor son AHORA.

Aferrarse a un resultado nos lleva a sufrir el camino, el proceso. Y puede bajarnos a los infiernos si no logramos lo que CREEMOS que debemos lograr para ser felices.

No somos conscientes de que **LO IMPORTANTE no es ganar o perder “lo que sea” sino DISFRUTAR.**

Nos creemos que la Felicidad se halla al lograr el resultado, el objetivo, la meta, pero eso sólo es nuestra zanahoria. Marcarnos un destino nos lleva a la acción. A tomar impulso “hacia”. A movernos. A transformarnos. A cambiar. A asumir nuevos retos. Pero el conseguirlo tan sólo dura un instante, mientras que el Camino dura “toda la vida”.

Si en lugar de poner nuestra atención en la expectativa, lo pusiéramos en lo que hacemos, en lo que somos para llegar a ella, nos sería indiferente alcanzarla o no porque en el “mientras” ya seríamos felices. Así que no necesitaríamos obtener el premio que creemos que nos hará felices porque YA lo seríamos antes.

Por otra parte, nunca sabemos lo que la Vida nos va a deparar. Hacia dónde nos va a llevar. Nuestros proyectos de hoy son los de HOY. Los que sientes hoy. Quizás mañana necesites otros para sentirte completa, satisfecha, en paz, feliz.

Estamos cambiando constantemente. No somos los mismos que hace 10 años ni 10 meses ni 10 días. Nos suceden experiencias que nos transforman. Nos damos cuenta de ello o no.

Fluir con la Vida significa no aferrarse a nada. Significa respirar con las manos abiertas, no cerradas. Significa latir con el Corazón abierto. Abierto a la vulnerabilidad. Abierto al amor. Y abierto a la posibilidad de perderlo.

Justo ahí es donde habita la verdadera Libertad.

LA LIBERTAD ESTÁ LIBRE DE ETIQUETAS

Todos añoramos ser libres. Sentirnos libres. Pero es imposible serlo cuando estamos tan llenos de ideologías, de creencias y de etiquetas que lo único que hacen es asfixiarnos.

De nuevo, nos aferramos a las ideas que tenemos de nosotros mismos porque nos ofrecen una identidad. Una pertenencia a un grupo. Y la sensación de pertenencia es importante también para ser felices. Pero si lo que queremos es ser libres es necesario no depender de ellas.

No se trata de no poseer cosas sino de que esas cosas no nos posean a nosotros.

Que no nos corten las alas para volar hacia donde queramos. Hacia donde sintamos. Si pertenecer a un grupo, a una “persona”, a una familia, a un país, a una religión, a una ideología política o no política, te arrebatara tu libertad de SER, ¿entonces qué sentido tiene el “pertenecer”?

Si tú crees que tener pareja te hace feliz, pero con esa pareja no te sientes libre, ¿qué sentido tiene seguir ahí?

Sin libertad no hay Felicidad. Libertad de SER quién eres en cada momento sin miedo al abandono. Sin que te estén juzgando, condenando y castigando por ello.

Queremos ser libres, pero no queremos soltar las creencias, los lugares, las personas que no nos permiten ser libres. Y así es muy difícil poder Volar...

EL DOLOR FORMA PARTE DE LA VIDA

Querer una Vida sin dolor es como querer tocar el fuego sin quemarte. O como querer bañarte en el Mar sin mojarte. No se puede. Es inevitable.

Esas emociones que tanto nos desagradan van de la mano de la Vida. Podemos aprender a sostenerlas, a estar en paz con ellas, pero forman parte de nosotros. De nuestra Humanidad. De la moneda completa.

Vamos a experimentar situaciones que nos provocarán tristeza, miedo, inseguridad, rabia, ira, asco, culpa, impotencia, vergüenza, vacío, soledad, frustración. Nos vamos a enamorar de quien no se va a enamorar de nosotros. Nos dejarán. Dejaremos. Nos traicionarán. Nos mentirán. Nos equivocaremos. Nos caeremos. Nos rechazarán. Rechazaremos. Nos decepcionarán. Decepcionaremos. Y de todo ello, aprenderemos. Porque así es cómo funciona el Ser Humano. Porque para nada somos perfectos. Ninguno. Y en esa imperfección individual y colectiva somos educados.

El dolor, físico y emocional, forma parte de la Vida. Se trata de asumirlo. Y asumirlo no es conformarse con él ni quedarte sentado en el sofá lamentándote, victimizándote y autocompadeciéndote de ti. Asumir es **COMPRENDER**.

Comprender que las emociones (sean las que sean) no son un error. No son algo que tengas que arreglar, sino algo a Sentir. A sentir tú, no a vomitarlas en los demás. No a proyectarlas en los otros para que tú te sientas en paz.

Hay muchas maneras de canalizarlas, de expresarlas sin hacer daño a nadie. Y éste es uno de nuestros grandes aprendizajes: **expresar lo que sentimos de manera clara, incluso intensa, pero asertiva.**

Nos va a doler. Sí. Y huir, escapar, anestesiar, drogar, enmascarar, disfrazar, ocultar, tapar, esconder, no es la solución si quieres ser feliz. La Felicidad no es “no sentir” lo que no nos gusta sentir, sino estar en paz con lo que no nos gusta sentir. Y esa Paz está bañada de Consciencia. De ser Consciente de que no pasa nada por sentir tristeza o ira o vacío o soledad. De que las emociones no son sinónimo de debilidad ni de ausencia de sabiduría. Son sinónimo de ¡Vida!

Algunos (todos...) se inician en el camino de la Espiritualidad, de la Consciencia, del Autoconocimiento para dejar de sufrir. Pero **confunden dejar de sufrir con dejar de Sentir.** Y ahí es donde se pierde la mayoría. Donde pierden lo máspreciado que tiene el Ser Humano: su sensibilidad, su vulnerabilidad, su empatía.

Vamos en busca y captura de una herramienta, de una técnica, de un gurú, de un Maestro, de una filosofía, de una teoría, que nos lleve a extirparnos las emociones que no podemos extirparnos porque forman parte de nuestra Humanidad. Las que nos hacen conectar con los demás. Las

que nos anclan en la compasión, en el amor, en la generosidad, en el respeto y en la bondad.

¿Sabes? No pasa nada por sufrir. Todos hemos sufrido mucho. Y seguiremos haciéndolo. Seguiremos tropezando con las mismas piedras. Seguiremos rompiéndonos el Corazón. Seguiremos siendo no correspondidos. Seguiremos enfermando. Seguiremos *muriendo* cada día un poquito. Pero también seguiremos riendo, bailando, cantando, jugando, abrazando, besando, compartiendo, escuchando, disfrutando. Seguiremos amando. Y seguirán amándonos.

Seguiremos llorando. De alegría y de pena. Y de eso se trata. De ¡sentir! De experimentar. De aprender. De despeinarse. De saltar. De arriesgar. De perder. De encontrar.

Se trata de llegar a nuestro último aliento con la sensación de haber ¡vivido! De haber ¡amado! No de haberse pasado el Tiempo intentando no hacerlo.

¡Sentir es Vivir! Es pasión, es ilusión, es cariño, es entusiasmo, es calor. Lo contrario es convertirse en frialdad, en apatía, en indiferencia, en desinterés, en dejadez, en un robot.

Sufrimos cuando nos resistimos al dolor natural de la vida.

Sufrimos porque nos enseñan a ir en contra de esa Naturaleza Humana. A luchar contra ella. Contra nosotros.

Podemos aprender a Aceptar el dolor, pero no podemos arrancarlo de lo *humano*.

Podemos Comprenderlo, pero no ignorarlo.

Nos volvemos un poco locos cuando nos enamoramos. Es verdad. Es una cuestión de química cerebral. Nos pasa a todos. Pero no hay mayor locura que vivir con el Corazón tapiado.

No hay mayor locura que teniendo la capacidad de Amar, conformarnos con *respirar*.

TÚ TAMPOCO ERES PERFECTO

Es muy fácil ver las imperfecciones de los demás, pero muy difícil asumir las nuestras. **Nos sobran juicios. Nos falta HUMILDAD.**

Todos tenemos defectos. Todos somos ignorantes en algo. O en mucho. A todos se nos dan mal ciertas cosas. Y así está perfecto... No tenemos que hacerlo todo bien. No tenemos que SER siempre *bien*. La autoexigencia tiene un lado luminoso y otro oscuro. El luminoso es que te empuja a ser lo mejor que puedes llegar a ser. El oscuro es que te tratas mal cuando fallas. Que te culpas. Que te haces daño a ti mismo. Y esa dureza carente de amabilidad te lleva a sufrir en lugar de a disfrutar.

Para que ese lado oscuro no surja es necesario integrar que “no somos perfectos”, por mucho que lo deseemos. Comprender que la Perfección es la zanahoria que nos permite avanzar. Es la que nos da la energía para salir de donde ya no es nuestro lugar.

Pero el Destino no puede convertirse en un infierno ni en un martirio porque entonces éste no tiene ningún sentido. Porque **la Perfección implica que el Camino sea amoroso, no dañino para los demás ni para nosotros.** Y cuando digo amoroso no me refiero a carente de tristezas, de lágrimas, de caídas, de imperfecciones y de tropiezos. Me refiero a un Camino en el que te permites llorar, reír,

gritar, perderte, rendirte, derrumbarte y patalear. En el que tienes la HUMILDAD de reconocer tus límites, tus carencias, tu ignorancia, tu inconsciencia y tu vulnerabilidad.

Y esto es lo que más nos cuesta porque asociamos ese reconocimiento a debilidad, a “me falta algo”, a cobardía, a miedo, a mediocridad.

Somos capaces de muchas cosas, sí. Tenemos una fortaleza increíble dentro de nosotros, sí. Pero **no nos olvidemos que no somos máquinas, sino HUMANOS**. Y que no siempre vamos a poder con todo nosotros solos. Que se nos hará un mundo según qué situaciones. Y no porque seamos frágiles, sino porque hay situaciones que son tan extremadamente dolorosas que nos será imposible librarnos de ese dolor que nos hace tan humanos.

La vulnerabilidad no es ninguna debilidad ni ninguna imperfección ni ninguna incapacidad. Sentirse vulnerable es señal de SENSIBILIDAD. De que no estás hecho de hierro. Ni de piedra. De que tienes el Corazón Abierto. De que te afectan las cosas porque no estás aislado de ellas.

Mostrarse vulnerable es un acto de valentía hoy en día. De empoderamiento personal. La mayoría vamos con la máscara de la fortaleza, pero somos incapaces de hablar de nuestras inseguridades, miedos y debilidades. Porque nos da pánico que nos rechacen. Porque somos nosotros los que nos rechazamos a nosotros. Porque seguramente también renegamos de quienes lo hacen. Porque eso es lo que nos han (mal) enseñado.

Y no hablo de irse al extremo de ponerse en el rol de víctima constantemente. De reclamar atención, amor, reconocimiento y cariño manipulando a través de nuestras penas y nuestros dramas. No hablo de que nuestras lágrimas, nuestras enfermedades, nuestros lamentos, nuestra oscuridad, sea nuestro tema habitual de conversación.

Hablo de que podamos expresar nuestras penas igual que nuestras alegrías sin ser juzgados por ello. Juzgados por nosotros mismos o por los demás.

No lo hacemos y a la mínima, huimos de quien lo hace porque no sabemos sostener esas emociones. Ese dolor. Esa densidad. Tampoco nos han enseñado a hacerlo. No nos han permitido sentir y expresar esa otra cara de la moneda que aparentemente es menos Bella. La hemos tenido que esconder, que sonreír, que alcoholizar, que fingir, que emporrar, que drogar, que sexualizar, que distraer, que disfrazar. Y así nos va...

Es un tema educacional. Cultural. Las emociones no son buenas ni malas. Son energía de expresión de cómo nos sentimos. Ya está. Pero como no las queremos sentir porque CREEMOS que no son divinas, espirituales y perfectas así, las vamos acumulando en nuestro interior. En nuestros órganos. En nuestro cuerpo. En nuestra piel. En nuestro corazón. Y es cuando nos asfixiamos. Y es cuando aparecen las ansiedades, las depresiones y las enfermedades.

Y todo por no saber expresarlas de manera sana.

Y todo por creer que nos arrebatan nuestro Poder personal.

Antes de juzgar la imperfección ajena, mírate al Espejo y contempla la tuya. Y cuando la hayas asumido, aceptado, mírala con amor. Mírate con Compasión. Así es cómo se transforma el Mundo.

Cambiando tu MIRADA hacia ti, cambiarás tu mirada hacia ÉL.

Lo llaman CONSCIENCIA.

Lo llaman EVOLUCIÓN.

NO TE OLVIDES DE TI

No podemos cuidar de otros si no nos cuidamos a nosotros. Porque si nosotros no estamos bien, proyectaremos ese malestar allá por donde pasemos.

La culpa puede hacer que nos olvidemos de nuestras necesidades. Los chantajes emocionales que provienen de fuera o de nosotros mismos nos llevan a renunciar a aquello que queremos. A nuestras ilusiones, sueños y deseos. A aquello a lo que también tenemos derecho: a vivir la vida que consideremos.

Una cosa es Dar y otra, quedarse vacío. Una cosa es ayudar y otra, dejarnos para el final.

El miedo a dejar de pertenecer a nuestra familia, a nuestro grupo de amistades, de trabajo, de “lo que sea”, nos impide ser libres. Nos impide elegir también PARA nosotros, no sólo para los demás. Y soy muy consciente de lo complicado que es lidiar con esa culpa porque yo misma he tenido (y sigo teniendo) que aprender a que no mueva mis hilos. Pero si nosotros no somos felices, nadie de nuestro alrededor lo será.

Hay un punto medio entre el otro y tú. Entre las necesidades del mundo y las tuyas propias. Y no siempre van a ir unidas. A veces, entran en conflicto y tienes que decidir entre ellas. Y aquí es donde debemos asumir la responsabilidad de la dirección que tomamos. Porque esos límites que ponemos y

que tan importantes son para nuestra salud, pueden resultar muy incómodos para el de enfrente. Pueden no gustar. Pueden provocar que te rechacen. Y pueden hacer que te sientas mal, aun habiendo elegido bien.

Este dolor también forma parte de la vida. De la complejidad de las relaciones. Porque no siempre podemos escoger de quién nos rodeamos. Nuestra familia, nuestros compañeros de trabajo, de afición, de ideologías, nos vienen dados. Existe la posibilidad de irse cada vez que te encuentras con alguien con quien te desencuentras..., pero puedes pasarte así toda la vida. Yo lo he intentado. Tampoco funciona. Siempre aparece alguna persona que te reta. Que es muy opuesta a ti y te activa incomodidades. Porque cada uno es como es. Ni mejor ni peor que tú ni que yo. Sólo con personalidades y formas de expresión diferentes. Sólo con aprendizajes, prioridades y valores distintos.

Sostener la diferencia es una de las tareas más difíciles porque implica que habrá conflicto en algún momento. Y es el conflicto el que queremos evitar a toda costa la mayoría.

Hay un punto medio entre ser flexible y poner límites. A mí me cuesta mucho encontrarlo porque suelo ser bastante inflexible con según qué actitudes y hábitos. Me sobra rigidez, exigencia y perfeccionismo. Lo sé. Lo asumo. E intento mejorar ese aspecto. Pero para nada me arrepiento de ser selectiva con las personas con las que tener una relación más íntima. Mis mínimos a la hora de que alguien entre en mi vida pueden ser los máximos de otra persona.

Pero mi vulnerabilidad, mi cuerpo y mi Corazón no se los entrego a cualquiera. Son sagrados.

Una cosa es vivir con el Corazón abierto y otra es ser una kamikaze.

Y no es por prepotencia o por creermé mejor que el resto, es por salud. Mi prioridad es mi felicidad. Y hago todo lo posible para sentirme feliz, en la medida que puedo. El cuidado tiene que ser holístico. Tiene que incluir TODO: cuerpo, mente, relaciones de amistad, de pareja, aficiones, hábitos de alimentación, autoconocimiento, deporte, trabajo, descanso, espacio para uno mismo, hobbies.

No pido nada que yo no ofrezca. Y si yo ofrezco mucho, pido lo mismo. No me conformo con menos porque menos sería perder paz, salud, bienestar y felicidad. Y no es eso lo que quiero.

Hemos asociado egoísmo con cuidar de uno mismo. Cuando cuidar de uno mismo es quererse. Es seguridad. Es poder. Es confianza. Es amarse. Es autoestima.

Quizás lo hayamos visto en nuestra casa, en nuestros padres. O es la cultura de nuestra ciudad, país, que tiene esas creencias que tanto nos limitan. Pero cuando no son para nuestro bien, lo amoroso hacia nosotros es cuestionarlas. Es romperlas. Aunque nos llevemos por delante la *pertenencia*. Aunque seamos desterrados de nuestro Hogar, de nuestra tierra. Aunque nos sintamos desamparados. Aunque nos quedemos solos.

Porque que te abandonen duele, pero no hay mayor dolor que el abandono de uno mismo hacia uno mismo. Y de esto también tengo experiencia. Como la mayoría. Por eso, llega un momento en el que dices ¡nunca más!

Y hay que ir con cuidado con este momento porque cuando te has abandonado mucho “por miedo a”, corres el peligro de irte al otro extremo y de aislarte de lo social, de lo relacional, de lo vincular para no volver a caer en lo mismo. O porque cuando tienes muy instaurado el “dar a todos menos a mí”, te sientes culpable, egoísta, cuando piensas en tus necesidades, en ti. Y este sentir es muy difícil que se vaya. Y por evitarlo, evitamos cualquier situación que pueda activárnoslo.

Como siempre, se trata de aprender a sostener esas emociones incómodas, no de huir de ellas de la forma que sea. Quizás, siempre vamos a sentirnos mal cuando digamos que NO al otro para decirnos SÍ a nosotros. No lo sé. Yo sigo sintiéndome mal después de muchos años de mirar por mí. Pero tengo claro que yo también merezco ser feliz, cuidar de mí, elegir con quién me quiero compartir y vivir la vida que yo deseo, no la que me reclaman los demás.

Y cuando hay conflicto, pues lo hay. No pasa nada. A veces, hace sol. Otras, hay tormenta. Todo pasa. Todo vuelve. Nada permanece.

Quien te ama (y sobre todo quien se ama a sí mismo) respetará tus necesidades y tu libertad. Porque lo comprenderá. Porque él o ella actúan igual. Sin chantajes. Sin manipulaciones. Sin egoísmos. Sin condicionalidad.

Todo es una cuestión de EQUILIBRIO entre el dar y el recibir. Entre el ruido y el silencio. Entre el Mundo y tú.

No nacemos sabiendo. Es la Vida, con sus experiencias (en ocasiones, placenteras y en otras, dolorosas) la que nos enseña a encontrar ese Equilibrio. Y caerse, forma parte del aprendizaje.

Las malas decisiones pasadas son las que nos llevan a tomar buenas decisiones ahora.

Recuerda que TODO TIENE UN SENTIDO...

CONVIVIR CON LA INCERTIDUMBRE

Nuestro cerebro es controlador. Es una máquina de supervivencia. No está hecho para “no saber”. Para convivir con la incertidumbre. Con la duda. Por eso, nos cuesta tanto entregarnos. Por eso, nos cuesta tanto *rendirnos*. Por eso, nos cuesta tanto CONFIAR. Por eso, nos cuesta tanto soltar el control.

Damos por certeza que cuando las cosas no han salido bien es porque no las hemos controlado lo suficiente. Porque hemos fallado en algo. Y, a lo mejor, es que lo correcto era que salieran mal. A lo mejor, lo mejor era que sucediera lo que nosotros considerábamos *peor*.

No vemos la Vida desde una perspectiva trascendental, sino personal. Individual. Estamos tan cerca de nuestro *ombligo*, de lo que “yo” considero que debe suceder, que nos cegamos a otras posibilidades. A otras miradas. A otras visiones que están más allá de nuestros pensamientos. De nuestra mente.

Y es que nuestra mente está repleta de creencias heredadas. De información recibida. Por nuestra familia, por el colegio, amistades, pareja, trabajo, cultura, religión...

¿Alguna vez te has preguntado CÓMO verías, sentirías, la Vida, a ti, a los demás, si por un momento pudieras vaciarte

de todas esas creencias, pensamientos, ideologías, etiquetas, conceptos y aprendizajes?

¿Alguna vez te has preguntado QUIÉN serías sin “tus verdades”?

¿Qué queda cuando un vaso de agua se vacía, cuando a una casa le retiran todos los muebles, cuando a un papel se le borran las palabras o cuando a un ser humano se le deja sin pasado...?

Queda el Espacio donde todo es posible. Queda el Vacío que puede ser llenado con Todo. Queda el Silencio del que surgen los sonidos. Quedan las formas sin nombres. Las emociones sin “buenas” ni “malas”. Los cuerpos sin “delgados” ni “gordos”.

Queda la Vida. Queda la Existencia. Queda el SER. Sin juicios. Sin opuestos. Sin condiciones. Sin definiciones. Sin paripés.

A muchas personas les resulta raro lo que escribo. No lo psicológico, lo científico, sino lo más trascendental. Hace años creía que todo el mundo se hacía estas preguntas. ¿Quién Soy? ¿Qué hago aquí? ¿Qué es la Vida? ¿Qué es la Muerte? Creía que las personas reflexionaban sobre ello, igual que yo. Pero resulta que no. Que la mayoría están demasiado ocupadas en sobrevivir, en dejar de sufrir, como para ir MÁS ALLÁ del pensamiento. Más allá de lo racional. Más allá de lo aprendido. Más allá de lo conocido. Más allá de lo esotérico. Más allá de lo espiritual.

Para mí lo raro era que no se lo preguntaran. Que no se cuestionaran sus vidas, sus creencias, sus *por qué*s, sus miedos, sus *para qué*s. Sus “sus”.

¿Cómo vas a ser feliz si ni siquiera sabes cómo funciona tu organismo, tu mente?

¿Cómo vas a ser feliz si ni siquiera sabes *quién eres*?

¿Cómo vas a ser feliz si ni siquiera sabes lo que es la Felicidad?

Nos hacemos preguntas para encontrar respuestas. Y queremos respuestas para controlar la Vida. Para controlar el futuro. Para decidir nuestro destino.

Después de mucho tiempo, de mucho preguntarme, de mucho responderme, de mucho cuestionarme, me di cuenta de que no se trata de responder a esas preguntas “más allá” sino de convivir con ellas. Y dejar que sea la Vida la que nos dé la respuesta, si es que la hay...

El control te da una falsa sensación de seguridad, pero en ningún caso te da Sabiduría.

Y es falsa porque la Vida es incontrolable. Nos creemos separados los unos de los otros. Nos creemos alguien ajeno al resto de la Naturaleza, del Universo. Y nos creemos que, si tenemos nuestra minúscula parcela controlada, todo saldrá bien. Como si el resto del mundo no tuviera nada que ver con nosotros. Como si hubiera algún muro, alguna frontera entre “mi” vida y “tu” vida y “la” Vida.

A estas alturas, con todo lo que nos ha sucedido, con todo lo que hemos experimentado, ya deberíamos saber (de

sabiduría) que la Vida es la que manda, no nosotros. Que en un instante todo puede cambiar. Que, de tus planes, *Dios* se ríe. Que puedes tener la certeza de que Existes, pero no de “qué/quién” es ESO que existe.

Y esto no significa que no te hagas responsable de lo tuyo. Significa que hay un saber profundo de que tu vida, tal y como la contemplas hoy, tal y como la experimentas hoy, puede irse a tomar viento en cualquier momento. Que puedes hacer todos los proyectos que te dé la gana y soñar todo lo que sueñas, pero teniendo muy presente que sólo HOY, que sólo ahora, que **sólo este instante es PARA SIEMPRE.**

Sólo sé lo que siento en este momento. En cinco minutos, ¿yo qué sé?

Queremos una pareja para toda la Vida, pero la Vida sólo vive Ahora. Y está cambiando continuamente. Y cada uno de nosotros, con ella. Porque SOMOS VIDA. La misma de la que nos queremos separar y no podemos. La misma que queremos controlar y no podemos. La misma que pretendemos que sea a nuestra imagen y semejanza y no podemos.

Lo único constante es el Cambio. Y sí. Puedes estar con tu pareja toda la vida. O no. Pueden pasar tantas cosas que no lo sabes, por mucho que lo desees. Y cuanto más te aferres a ese control, a esa idea, más sufrirás y menos lo disfrutarás. Porque vivirás (y actuarás) con el “miedo a perder”. Como si hubiese algo que te perteneciera. Como si hubiera algo de lo que fueses dueño.

La Vida no nos pregunta lo que queremos, simplemente SUCEDE como sucede. Ella te da. Y ella te quita.

Y, ¿por qué sucede así y no de otra manera? No lo sé. ¿Por qué el embarazo de una mujer dura 9 meses y no 3? ¿Por qué vemos sólo la gama de colores que vemos y no más? ¿Por qué nuestro cuerpo tiene que envejecer y morir? ¿Por qué, por qué, por qué?

¿Y por qué no...?

No se trata de que la Vida nos ame sino de que nosotros amemos la Vida. Así de imprevista. Así de misteriosa. Así de intensa. Así de amorosa. Así de dolorosa. Así de incierta.

La Espiritualidad no existe para darte respuestas, sino para quitarte todas las preguntas.

LO QUE EL TIEMPO NO SE PUEDE LLEVAR

El Tiempo no se puede llevar las cicatrices. Ni tampoco las arrugas. Ni la Historia que ya es historia. Ni las historias que cuenta la Tierra cuando cabalgamos por Ella. Ni los sueños que nos mantienen Despiertos. Ni la Libertad de soñarlos cuando nuestros pies se hundan en el infierno. Ni la Esperanza de resurgir de sus cenizas. Ni la Fe en que será el Amor el que gane la partida.

El Tiempo no se puede llevar lo que está por llegar. Las nuevas sonrisas que nos sonreirán. Los nuevos labios que besar. Los nuevos abrazos que nos abrazarán. Las nuevas pieles que acariciar. Las nuevas canciones que bailar. Las nuevas voces que nos enmudecerán. Ni las nuevas miradas que nos harán temblar.

El Tiempo no se puede llevar el Silencio. Ni la Vida. Ni la Muerte. Ni el Espacio.

El Tiempo no se puede llevar el Tiempo.

El Tiempo no se puede llevar la Eternidad.

Pero, sobre todo,

**lo que el Tiempo jamás podrá llevarse
son las ansias del Ser Humano
de Amar, Amar y volver a Amar.**