



NADA ACABA HASTA QUE ACABA

Emma María Vázquez Pérez

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2023

ÍNDICE

LA MUERTE ES EL FIN	5
CORAZÓN PARTIDO, CORAZÓN ABIERTO	6
LA META ES EL CAMINO	10
ESTAR EN PAZ CON NUESTRA SINGULARIDAD.....	14
EL SILENCIO NO SE PUEDE CALLAR	19
O PARAMOS O LA VIDA NOS PARA.....	22
DECIR NO DESDE LA SABIDURÍA	25
LA AMABILIDAD TE CONECTA CON LA PAZ.....	27
LA SERENIDAD SOLO DEPENDE DE TI.....	29
LA VIDA NO NOS ESPERA.....	32
EL TIEMPO NOS PONE EN NUESTRO LUGAR.....	34
ACEPTAR QUE NO PUEDES CONTROLAR NADA	37
PERMITIR QUE LAS EMOCIONES AFLOREN	40
LAS RELACIONES NO SON PERFECTAS	42
ESTO TAMBIÉN PASARÁ	45
LA OSCURIDAD NO PUEDE VERSE A SÍ MISMA	47
NO ESTÁ MAL EQUIVOCARSE	50
EL RESTO ES SABER BAJAR LA MONTAÑA.....	53
APRENDER REQUIERE TIEMPO	57
¿CÓMO ESTÁS INTERPRETANDO LA REALIDAD?.....	59
LOS CONFLICTOS LOS CREA NUESTRA MENTE.....	62
LA VIDA TE VA A SUCEDER A PESAR DE TI.....	65
DEJA QUE EL DOLOR TE ATRAVIESE.....	68
CUANDO YA NO TIENES NADA QUE PERDER	70
VIVIR CON LA MUERTE A CUESTAS.....	72

NUESTROS PEQUEÑOS MOMENTOS DE DEBILIDAD	74
NO SIEMPRE PODEMOS ESTAR BIEN	76
EL DOLOR SIEMPRE TE PONE EN TU SITIO	78
LO QUE NO NOS ATREVEMOS A RECONOCER	80
DONDE SE ESCONDEN LOS LATIDOS.....	82
A VIVIR SE APRENDE VIVIENDO	84
LA ÚNICA PERSONA IMPRESCINDIBLE ERES TÚ	86
DEJAR DE LUCHAR CONTRA UNO MISMO	88
LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS	90
LA PAZ NO ES AÑADIR SINO VACIAR.....	92
NADIE PUEDE SENTIR POR TI.....	95
LA VERDAD QUE CUENTA EL SILENCIO	97
DEJARTE AFECTAR POR TODO	99
EN LA DIFERENCIA ES DONDE CRECEMOS	102

LA MUERTE ES EL FIN

La Muerte es el fin. Al menos, como ser humanos. Más allá... de eso, nadie sabe, por mucho que CREA saber. Y hasta que el reloj no marque nuestra hora, la Vida transcurre entre empezares y terminares. Entre inhalaciones y exhalaciones. Entre fuegos y mares.

Nada se acaba hasta que acaba. Recorremos decenas de caminos dentro de nuestro Camino. A veces, cuando miro atrás, no me reconozco. ¿Ésa era yo? Me miro al Espejo... y siento que dentro de mí hay infinitas Emmas que no se llaman *Emma*. Que mi identidad no tiene identidad. Como si nada pudiera definirla. Como si nadie se pudiera apoderar de ella. Como si, en realidad, ni siquiera existiera un "quién" al que etiquetar.

A veces..., puedo sentir como entre "tú" y "yo" no hay pieles que nos separan. Como si tus ojos mirasen con mis ojos. Como si tus besos salieran de mis labios. Y mis "te amo" de tus (a)brazos.

A veces, no sé diferenciar entre lo que late en mi Corazón y lo que late en el Corazón del Mundo. Y me creo que soy quien tú te crees que eres. Y lloro tus lágrimas. Y río tus risas. Y me quemo las entrañas con tu furia marchita.

Nada se acaba hasta que acaba. Hasta que la Muerte, mensajera de la Vida, dice ¡basta! Hasta que ya no quedan alientos por exprimir. Ni culpas por dirimir.

Y, de repente, una mirada se me clava en lo que suena a Alma. Y todas mis células se vuelven del revés. Reconozco que la conozco, pero no sé de cuándo ni de qué. Que un día que no es HOY nos amamos a más no poder. Y que, desde entonces, no puedo amar con menor intensidad que como a Ella la amé.

Y así me paso los días. Esperando a las noches para soñar que despierto... a su lado. Y que juntas nos volamos los miedos hasta hacerlos desaparecer entre nuestros interminables jadeos.

Nada acaba hasta que acaba. Y es que mientras no lo haga, siempre existe y existirá la posibilidad de *Volver, Volver*, hasta llegar a donde el Amor Sea... y esté.

CORAZÓN PARTIDO, CORAZÓN ABIERTO

A veces, la Vida nos parte el Corazón para abrir una fisura en él a través de la cual podamos Viajar hacia Dentro. Hacia nosotros. Hacia el Amor que tanto buscamos fuera y en otros.

Todos anhelamos sentirnos en casa. Estar en Paz. Mirar por la ventana y sonreír sin necesidad de tener una razón en particular.

Todos buscamos lo mismo. Todos tenemos esa llamada interna de querer ser felices y sentirnos llenos, solos o con los demás. La cuestión es:

¿estamos buscando en el lugar adecuado?

La Vida es un Viaje hacia "casa" y cada uno de nosotros caminará un camino distinto. La mayoría empezamos buscando ese Hogar en otras personas, en un trabajo ideal, en una pareja, en el dinero, en una casa, en cosas, en drogas, en obtener reconocimiento, premios, placeres que se esfuman a la velocidad del viento...

Hasta que llega un momento en que descubrimos que tengamos lo que tengamos, nunca es suficiente. El subidón por haber "conseguido" dura poco. Y todo lo que sube, siempre acaba bajando tarde o temprano.

Es ahí cuando iniciamos un nuevo tramo en nuestro Camino. El Espiritual. El "hacia dentro". Un viaje que va a quitarnos todas nuestras máscaras. Que va a mostrarnos todos nuestros miedos. Que va a desprendernos de la identidad, del yo, que CREEMOS ser. Que va a rebelarnos las mentiras que nos contamos y las verdades que no queremos ver.

Entonces, todas las experiencias se convierten en oportunidades para ir cada vez más profundo. Para acercarnos más a lo que en Realidad somos. A Casa. Al Amor Incondicional. A la Paz Interior.

Dejamos de echar la culpa a los demás cuando nos hacen de ESPEJO y nos muestran nuestra inconsciencia, nuestra ignorancia, nuestra ceguera. Nos responsabilizamos absolutamente de todo aquello que nos sucede. De todos y cada uno de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestras sensaciones, de nuestras reacciones. Porque ya **empezamos a Comprender que es nuestra mente la que nos hace VER como vemos. Nos hace reaccionar como reaccionamos. Nos hace elegir lo que elegimos y a quién elegimos.**

Y si todo es creación, efecto de los hábitos que ha adquirido nuestra mente, de los condicionamientos recibidos desde que nacimos, ¿cómo voy a culpar a nadie de eso? ¿Cómo voy ni siquiera a culparme a mí?

La mente tiene la capacidad de cambiar las conexiones neuronales que son las que forman los hábitos, las adicciones, los apegos, las aversiones. Y es con la práctica de la meditación, manteniéndonos en el "ser consciente de", como poco a poco esas conexiones van cambiando y, con ellas, los hábitos de nuestra mente de perdernos en los pensamientos, en las creencias, en los pasados, en los futuros, en las fantasías. De dejarnos arrastrar por las emociones.

Pero, evidentemente, requiere de tiempo, constancia, paciencia y perseverancia. No se puede cambiar un hábito mental que lleva utilizándose durante 40 años en dos días. Ni en un mes. No funciona así. Es como querer ganar masa muscular en 1 semana.

Es un proceso. Es un Viaje. Es una forma de nueva vida donde tu prioridad es tener Paz interior. **Una Paz que ya sabes que no vas a encontrar jamás en nada material ni en otros cuerpos, sino que es un estado interno que va saliendo a la luz (porque es lo que YA somos) a medida que "nos vamos limpiando" de esos hábitos que nos han alejado de "casa" desde que nacimos.** Y en el que están prácticamente todos los Seres Humanos inmersos.

Si conociéramos mejor cómo funciona nuestra mente, cómo se forman las creencias, la identidad, el yo, el ego, cómo los neurotransmisores (dopamina, serotonina etc.) influyen en nuestro cuerpo, en crear una adicción a algo o alguien, dejaríamos de buscar en el exterior tan desesperadamente lo que anida en el interior. Dejaríamos de "consumir" estímulos externos.

Pero en lugar de investigarnos, de informarnos, de conocer por qué actuamos como actuamos, de por qué nos sentimos como nos sentimos y cómo hacer para dejar esas adicciones, para transformar unos hábitos insanos en otros sanos, nos dejamos llevar por la corriente, por las emociones, por la mente, como si fuéramos unas simples marionetas, robots, máquinas, sin responsabilizarnos de nosotros mismos. De nuestra paz. De nuestra felicidad.

Un corazón partido es un corazón abierto. Abierto para iniciar ese viaje hacia adentro. Porque sólo cuando hay sufrimiento, cuando hay un dolor interno muy fuerte, cuando ya no podemos más, cuando se nos quiebra el alma, cuando la tristeza es profunda, cuando el vacío y la soledad nos invaden, hacemos algo para cambiar. Para indagar en nuestros miedos. Para dejar de huir. Para dejar de luchar. Para dejar de culpar. Porque nadie quiere estar triste. Porque nadie quiere sufrir hasta reventar.

Y no. Las pastillas tan sólo son tiritas, anestésicos temporales que pueden llegar a cegarte, adormecerte y alejarte más de ti. Como cualquier otra droga, hierba o sustancia que al consumirla provoca una reacción química en tu cuerpo-mente y con la que te sientes mejor MOMENTÁNEAMENTE. De manera no natural. Eso es Fuera, no Dentro.

Queremos que los cambios se produzcan YA, pero eso no es Real. No es posible. Es como pretender estar rapada y que el pelo te llegue a la cintura en dos meses. O como pesar 100 kilos y pretender que en dos meses, con una dieta "milagrosa", bajes 40 kilos sin que haya efectos secundarios ni efecto rebote (que siempre lo hay).

El cuerpo, la mente, necesita tiempo para integrar esos cambios. Para APRENDER. Y cuanto más cambio se quiera producir, más tiempo necesitará para que sea real, no ficticio. Para "no volver atrás".

No existen las recetas mágicas. No existen los milagros. No existen conjuros que puedan acelerar el proceso. Eso es todo falso. Es mentira. Es "vendehúmos".

La Vida es el Camino. La Vida misma es el milagro. La paciencia, la valentía, la humildad, la honestidad, la amabilidad, la ternura, la compasión, la constancia son las pócimas mágicas. Y, lo siento, no se pueden comprar en ninguna feria. No te las puede regalar ni entregar nadie. **Se aprenden a base de experiencia. A base de "corazones partidos". A base de lágrimas, de dolores, de ejemplos positivos. A base de QUERER PROFUNDAMENTE ser feliz, duela lo que duela. Te caigas las veces que te caigas.**

Si tienes el corazón partido, ¡enhorabuena! Estás en el momento adecuado para descubrir que el Amor que tanto buscas fuera está en ti. ES en ti.

Se ha creado una brecha para que la Voz de tu Corazón pueda ser escuchada. Para que VEAS, sientas, la dirección de tu Hogar. De "sentirte como en casa". Y tengas la oportunidad de dirigirte hacia TI.

RECUERDA:

Todo se cuaja en la mente.

Investiga. Descubre. Practica. Y no tengas prisa. Tienes toda la Vida por delante para descubrir, para darte cuenta, de que ya eres lo que buscas.

Sólo necesitas "limpiar tus gafas". **Sólo necesitas SER CONSCIENTE de que eres el Cielo, no las nubes.** Y esa Consciencia te la da la Meditación.

LA META ES EL CAMINO

No hay nada que alcanzar. Lo hay todo por experimentar. Y en esta experimentación que dura toda la vida, habrá momentos placenteros y otros dolorosos. Y otros donde sencillamente veremos la vida pasar.

Nos creemos que tenemos que lograr algún objetivo. Que tenemos que ser exitosos. Que tenemos que encontrar a nuestra alma gemela y compartirnos con ella por siempre jamás. Que tenemos que iluminarnos. Incluso que tenemos que estar felices y contentos las 24 horas del día. Y cuando sentimos que no lo estamos consiguiendo, nos frustramos. Y CREEMOS que nos hemos equivocado. Que hemos elegido un mal camino. Que nos hemos desviado.

Pero resultado que LA META ES EL CAMINO. Que **el propósito de la vida es ¡vivirla!** ¿Vivir el qué? Lo que estamos viviendo en cada momento. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Hacia donde sea. No lo sabemos. Ni podemos saberlo por muchas teorías que nos inventemos y se hayan inventado para sentirse seguros y que controlan algo.

El único instante que es real es el aquí y ahora. Es el Presente. Así que ése es nuestro "hacia dónde". El tuyo, el mío y el de todos.

Comprender que "no tenemos ni idea" de lo que nos va a suceder, de sus motivos, de sus razones, de sus destinos, es primordial para transitar nuestros pasos con el menor sufrimiento posible. Con Paz. Lo que no significa que "tengo que sentir paz para que mi vida tenga sentido". No va por ahí el tema. Yo sólo hago una descripción de cuándo sientes paz y de cuándo no. De cuándo la pierdes y de cuándo la recuperas. Pero eso no es un "tengo que", un debería, una obligación.

Es como el "si no eres feliz, estás perdiendo el tiempo". Eso es una tontería porque la Vida lo incluye todo. La Vida no rechaza nada. No juzga. No separa entre felicidad e infelicidad. Entre bonito y feo. Entre bueno y malo.

¿Cómo vas a perder el tiempo cuando estás experimentando la vida en forma de dolor? ¡Es Vida igual! Son nuestros juicios, nuestras interpretaciones, sobre cómo debería ser la vida, sobre cómo debería

sentirse, los que nos llevan a SEPARARNOS de ella. A sufrirla, a sobrevivirla, en lugar de a VIVIRLA, con sufrimiento o sin.

Es como creer que las tormentas no deberían existir. Que sólo debería brillar el Sol siempre. No tiene ningún sentido. Todo es necesario. Todo tiene su razón de estar, de existir, de SER.

A nadie le gusta sufrir. A nadie le gusta enfermarse. Todos deseamos sentir siempre alegría, felicidad, paz, serenidad, dicha, salud, goce, placer. Pero, ¿cuál es la realidad humana? **La Realidad es que la Moneda de la Vida tiene dos caras, no una. Y que todos, en mayor o menor medida, vamos a experimentar ambas.**

Otra cosa es que algunos tengamos en nuestra Naturaleza el llamado de la búsqueda espiritual, de la "iluminación", en el que nuestro Camino estará dirigido a algo mucho más profundo, espiritual, trascendental, que nuestro cuerpo, que la materia, que lo externo. En el que tengamos un anhelo profundo de "volver a casa", siendo casa la Consciencia, el Cielo, el Mar, el Absoluto, el Amor Incondicional, el Silencio, la Paz en medio del caos.

Pero es un llamado interno, no una obligación. No un "si no lo logras, habrás fracasado". Es un impulso que sentimos hacia "no sabemos dónde". El mismo impulso que otros sienten para crear una empresa, para ser cantantes o para tener una familia numerosa.

Todos estamos en el mismo barco porque todos SOMOS el mismo barco. Somos olas viviendo una experiencia particular. Olas que no están separadas las unas de las otras. Olas que no son "olas" sino MAR.

La meta es el Camino y cada uno de nosotros está viajando hacia "quién sabe qué", con las experiencias necesarias (internas y externas que son UNA ambas, como la moneda) que la Vida le ofrece.

Escucha esto atentamente:

Jamás ninguna vida de nada ni nadie puede ser una vida perdida.

Jamás ninguna emoción, experiencia vital, caída, es un error. Es un fracaso. O está fuera de lugar.

Todo es PERFECTO siempre. Todos somos perfectos siempre. Seamos como seamos. Pensemos como pensemos. Creamos en lo que creamos. Reaccionemos como reaccionemos. Sintamos lo que sintamos.

Todo es Vida. Todos somos Vida. Y la Vida nunca se equivoca. Que nuestra mente juzgue una experiencia como buena o mala no significa que lo sea. Significa que ha sido condicionada, "educada", para CREER eso.

No hay nada que experimentemos durante el tiempo que lo hacemos que no deberíamos haber experimentado. Con sufrimiento o sin. Habiendo hecho daño a otros o no.

Así que podemos juzgarnos, condenarnos, culparnos, castigarnos, a nosotros mismos y a los demás, por CREER que no somos válidos, suficientes, merecedores de que nos amen, de que nos amemos, de vivir y de amar. Pero RECUERDA que esos juicios, esa manera de hablarnos, de (mal)tratarnos, proviene de creencias, ideologías, condicionamientos, de la sociedad en la que hemos caído.

La Vida no nos juzga. Dios no nos juzga. El Amor no nos juzga. Somos nosotros, con nuestras ideas, pensamientos, creencias sobre qué es la vida, quién somos nosotros, cómo deberíamos ser, actuar, pensar y sentir, los que nos hacemos tanto daño. Los que nos provocamos el sufrimiento.

Sufrir por sentir lo que sentimos, por pensar lo que pensamos, por ser como somos, no es natural. Es un efecto de nuestra ignorancia humana sobre cómo funciona la mente y sobre quién somos en Realidad.

Los niños no juzgan. Sienten, experimentan, observan y ya. Es cuando se hacen mayores, cuando ya han sido condicionados por las creencias de los padres, la escuela, la sociedad etc, cuando se "adulteran" y empiezan a juzgarse a sí mismos y a los demás. Y empiezan a compararse con otros. Y empiezan a sufrir.

La Vida llevará a cada uno de nosotros a vivir lo que tengamos que vivir, sentir, experimentar. Es ELLA la que manda. Es ELLA la que nos guía. La que mueve nuestros hilos. Es ELLA la única REAL.

A nosotros sólo nos queda vivir lo que la vida nos traiga. No podemos elegir nada.

Cuanto más Consciente eres, cuanto más Comprendes cómo funciona todo, menos sufres. Menos resistencia, lucha, hay en tu mente. En ti.

La meta es el Camino. No tienes que ser de otra manera de la que eres en cada instante. Todo lo haces bien porque no puedes hacerlo de otra forma. No depende de ti. Has sido condicionado, programado, para ser así. Para reaccionar así. Para pensar, creer en lo que crees, atraerte lo que te atrae y sentir así.

La Vida ha querido y quiere que seas como eres para experimentarse a sí misma de esa forma. Todas las formas de las olas son perfectas. Ninguna se puede salir de la tangente... Ninguna es mejor ni peor que otras para el Mar. Todas son el Mar.

El libre albedrío no existe. No puedes cambiar nada. Ni de ti ni del mundo. Los cambios se producen en ti porque la Vida "quiere", no porque quieras tú. No porque los decidas tú.

Tus llamados, tus impulsos, tus atracciones, tus pensamientos, no los eliges tú. La Vida "te los manda" y tú reaccionas a ellos como has sido programada para reaccionar.

Todo está bien. Siempre. Rías o llores. Sufras o goces.

No tienes que ser de otra manera. No tienes que sentir de otra manera. No tienes que pensar de otra manera.

Nada que alcanzar. Todo por SER. Todo por experimentar.

ESTAR EN PAZ CON NUESTRA SINGULARIDAD

Todos somos distintos. Tenemos "formas" de ser diferentes. Igual que las olas del mar tienen alturas distintas. Pero siguen siendo el mismo Mar.

Y aun siendo cada uno singular, lo que tenemos en común es lo que hay más allá de ella. Más allá de la "forma". Tu Consciencia y mi Consciencia es la misma. Tu Paz y mi Paz es la misma. Tu Amor y mi Amor es el mismo.

Nacemos con la Paz intacta y, a medida que vamos teniendo experiencias, esa Paz, ese Cielo, se va cubriendo de pensamientos, creencias, miedos. De nubes que nos impiden sentir lo que somos en Realidad. Nuestra Esencia. Nuestro ESTADO NATURAL.

Así que **lo que tratamos de encontrar ya ES en nosotros porque es nuestra naturaleza. Lo que sucede es que no podemos sentirlo porque está rodeado de un muro de ignorancia y de inconsciencia que nos ciega.**

Por eso, no es cuestión de desarrollar una serie de cualidades como la compasión o de mejorar nuestra personalidad o de aprender a amar y a estar serenos y en paz. No es algo a aprender porque YA es lo que Somos.

Llega un momento, a una edad temprana, en la que pasamos a estar en los pensamientos, en las historias que aparecen en nuestra mente, en lugar de en la Consciencia que SOMOS. Y ese hábito (que es colectivo) es lo que nos impide SER la Paz, el Amor, la Alegría y la Compasión que YA SOMOS.

¿Cómo volver a nuestro estado natural? Pues cambiando el hábito mental y pasar de involucrarnos en los pensamientos, emociones, sensaciones al "ser consciente" de los pensamientos, emociones y sensaciones. Y esto se realizando con la llamada Meditación.

A medida que vas practicando, va cambiando el hábito, y cada vez vas estando más en la Consciencia y perdiéndote menos en esos pensamientos, creencias, ideas, historias, fantasías, recuerdos, que tienen que ver con el pasado. O con proyecciones del futuro.

Cada vez estás, eres, más Presente. Más Aquí y Ahora. Siendo Presente el Ser Consciente de TODO lo que sucede, tanto fuera como dentro de ti (que ambos son lo mismo).

Según mi experiencia, mi práctica, lo que he descubierto y conozco de años investigándome, observándome, se trata de prestar atención a cualquier cosa que suceda: pensamiento, emoción, sensación física, olor, sonido, textura, objeto... Da igual. Lo importante no es el qué sino el "ser consciente de". El prestar atención.

Por eso, el silencio no es importante. TODO sirve para cambiar el hábito de la mente. No es cuestión de hacer visualizaciones, meditar para ser compasivo o entrenarte para tener pensamientos o emociones positivas. Eso son caramelos que pueden ayudar, pero no son la raíz. Son ramas.

Es mucho más simple que todo eso. Y, por mi experiencia, **el error es CREER que tenemos que desarrollar la compasión, la positividad, la alegría en nosotros.** Y no es eso. **Sólo hay que disipar las nubes, siendo las nubes el hábito de engancharse a los pensamientos-emociones-sensaciones que nos vuelven inconscientes al momento presente.**

Las nubes (pensamientos, emociones, sensaciones agradables o desagradables) siempre van a estar ahí. Unas veces más. Otras, menos. **Nos confundimos al pretender convertir a las nubes en Cielo.**

Cuando cambiamos el enfoque de nuestra atención, de las nubes al Cielo, de lo que sucede en la mente a "la consciencia de", ya SOMOS todas esas cualidades que pretendemos desarrollar. Ya SON en nosotros.

Y esas cualidades que son nuestra naturaleza van saliendo a la LUZ a medida que nos vamos asentando en el "siendo conscientes".

Pero requiere de un proceso, de un tiempo que puede durar toda la vida. O no... O quizás, tan sólo suceda en un instante. No lo sabemos. No se sabe. Nadie lo sabe.

El Silencio, la calma, nos ayuda a conectar más con ese "ser consciente" porque la mente suele bajar sus revoluciones. Pero la vida la vivimos rodeados de ruido, de pensamientos, de emociones, de sensaciones. No sirve de nada aislarse y estar en Paz en medio de la naturaleza, tú sola, si no eres capaz de estar en esa misma Paz en una ciudad y rodeada de personas.

Es como pretender que el Mar siempre esté en calma para nosotros estar en calma. **El Mar ES calma, aunque forme millones de olas.** Al Mar no le

molestan las olas ni las juzga ni las condena ni se castiga por formarlas ni sufre por ellas.

La Vida (siendo nosotros esa Vida) es un oleaje constante. En ocasiones, nos tocarán períodos de mucha serenidad y en otros, de mucha tormenta. Pero para nada es fija. No es una línea recta. Tenemos experiencias, encuentros, que nos pueden agradar o no. Con los que podemos sentir tristeza o alegría. Pero esas emociones no tienen nada que ver con la Paz que SOMOS.

Los niños sienten todas y cada una de las emociones, pero no las sufren porque no juzgan sus experiencias, a sí mismos o a otros. Porque viven en la Presencia, en la Consciencia, no en el ego, en las creencias, en las ideas (pensamientos) que se instauran en la mente y en los que nos acabamos perdiendo.

Cuando comemos, estamos pensando en otras cosas. Cuando nos duchamos, también. Cuando vamos hacia casa, a veces ni siquiera sé cómo he llegado. Y en alguna ocasión la bocina de un coche me ha "despertado" cruzando en rojo. Muy pocas veces estamos prestando atención, siendo conscientes del Aquí y Ahora. Y ese hábito es el que provoca el sufrimiento porque nos quedamos enganchados en conversaciones imaginarias repletas de peleas, de negatividad, de miedos, de inseguridades, o de todo lo contrario, pero que no son reales. Que son pura imaginación. Pura fantasía.

La mayoría no estamos viviendo, sino soñando. Y nuestros sueños suelen ser pesadillas sobre lo que ha sucedido o lo que sucederá.

En el momento en el que vuelves al presente, a prestar atención a lo que está sucediendo en el instante y no en lo que tu mente te cuenta, el sufrimiento desaparece porque no estás trayendo al presente miedos del pasado ni proyectándolos hacia el futuro. Porque son esos pensamientos, esas historias, las que los crean.

Nos hemos inventado mil y una técnicas, herramientas, terapias, para ser felices. Para sanar unas heridas que sólo sangran en nuestra mente-pasado. Todas se van por las ramas... Todas pretenden perfeccionar, sanar, iluminar, mejorar las nubes. Cuando se trata tan sólo de dejar de prestarles atención y de poner el foco en el Cielo-Consciencia.

El lugar donde se halla la Paz es el mismo para TODOS. Cada uno con nuestra singularidad. Con nuestra "forma". Pero la estamos buscando en el sitio equivocado. Estamos poniéndonos tiritas y tomando píldoras "positivas, pacíficas, compasivas, amorosas" cuyo efecto dura lo mismo que subir a una montaña rusa.

Es un cambio de hábito mental. Sólo eso. Pero como queremos el efecto YA, el resultado YA, nos vamos a buscar otros métodos que sean más rápidos. Que nos hagan sentir bien YA. Y no funciona así. Por eso, hay tanta frustración. Porque vas probando una cosa, luego otra. Una técnica, luego otra. Y nos ayuda un tiempo, pero luego volvemos a lo mismo porque no estamos yendo a la raíz.

Meditar no es fantasear con luces de colores, con ángeles, estar en trance y quedarte anestesiado de la vida. **Meditar es simplemente "estar atento, ser consciente de" lo que sea que surja en el instante, sin perderse en el pensamiento, en la emoción o en la sensación. Sea agradable o no.**

Nos somos un "alguien" que tenga que alcanzar la "paz". Somos esa Paz, esa Consciencia, esa Luz, ese Amor, esa Alegría YA.

No es lo mismo ser consciente de lo que sucede en tu mente que perderte en lo que sucede en tu mente. Y la mayoría de los Seres Humanos se pasa los días perdiéndose en las historias, pensamientos, que aparecen en la mente. Y ni siquiera se dan cuenta de ello. Y ni siquiera son conscientes de ello. Y si no eres consciente de que tienes un hábito insano que crees que es lo normal porque es lo habitual, porque es a lo que te has acostumbrado tú y casi todo el mundo, ¿cómo lo vas a cambiar?

¿Cómo vas a dejar de sufrir si ignoras la raíz de por qué estás sufriendo?
¿Cómo el Mundo va a dejar de sufrir si los que enseñan a dejar de sufrir están prestando atención a las nubes, a las ramas? ¿Si están pretendiendo sanar un pensamiento que no es real?

Y sí. Alivia. Te puedes sentir mejor en esa circunstancia COMPARADO con cómo te sentías antes, pero seguirás sufriendo por otra cosa porque tu hábito sigue existiendo. Y seguirás usándolo para otras creencias, ideas, pensamientos que tengas.

Lo que se está haciendo es tratar el efecto, no la causa. Por eso, siempre vuelve una y otra vez. Es como taponar una herida que dejará de sangrar por fuera, pero no por dentro porque no se ha taponado la causa Real.

Y la causa Real es que nos involucramos, por un hábito mental adquirido, en aquello que pensamos o sentimos. De manera positiva o negativa. Da igual. Porque si lo hacemos con una, lo haremos también con la otra porque el hábito es el mismo para ambas. Da igual que fumes hachís o lavanda. Estarás fumando igual. Y "el fumar", **el hábito, el mecanismo mental, es lo perjudicial, no el "qué" fumas** (en este caso no da igual, pero es para poner un ejemplo).

Es un Viaje de autodescubrimiento, de ensayo-error, de práctica, de esto sí/esto no. De ir descartando ramas para ir acercándote a la raíz. Y una vez la hallas, quedarte ahí y practicar, practicar y practicar.

Averiguamos qué somos sabiendo (por experiencias) quién/qué no somos. Averiguamos la Raíz, lo Real, la Verdad experimentando las ramas, la mentira, lo ilusorio.

Tú eres tu propio Maestro. Abre tu mente, tu corazón, tus oídos a todo y a todos, pero hazte caso a ti. Pero no te olvides de ESCUCHARte a ti.

La sabiduría, igual que la Paz, el Amor, la Alegría y la Compasión, es también nuestra naturaleza. Ya ES en nosotros. Pero también está oculta bajo nuestra ceguera, ignorancia e inconsciencia.

Y, de igual modo que esas cualidades, la sabiduría surge con ellas porque todas son UNO. Porque no están separadas una de la otra. Porque la Separación de "lo que sea" tan sólo es una falsa percepción.

Las respuestas ya están en ti. TODAS.

Tu Hogar, "lo que eres", te está llevando a él a través de las experiencias que tienes en la Vida. Sean placenteras o dolorosas. Todas forman parte del Camino de Regreso a TI. Nada sobra. Todo es perfecto, SIEMPRE.

El agua que ERES ya es cristalina. Y lo que la ensucia no son los pensamientos, las emociones, las sensaciones, las experiencias que tiene, sino el HÁBITO de perderse en ellos y creer que son reales. Que son la Verdad.

EL SILENCIO NO SE PUEDE CALLAR

Del Silencio nace el ruido. Del Mar, las olas. Y de la Mente, los pensamientos que generan emociones.

Y es que el Silencio no se puede callar. Ni el Mar dejar de formar olas. Ni la Mente permanecer en blanco. Son caras de la misma moneda. Una no existe sin la otra.

Y no es que sean dos. Es que es UNA. Igual que la piel de nuestro cuerpo no está dividida en la piel de la mano, la piel del brazo o la piel de la pierna. Sólo existe UNA piel para todo el cuerpo.

No hay nada que conectar porque TODO ya está conectado porque TODO es lo mismo. Una ola no está conectada al Mar. Una ola ES el Mar.

Nuestros ojos, nuestra mente, ven Separación. Pero tan sólo es una falsa percepción de nuestros limitados sentidos. Nada ni nadie está Separado porque todo y todos somos "la misma cosa". Somos-Es UNO.

La Consciencia, la mente, los pensamientos, las emociones, LO observado, el observador y la observación..., TODO es lo mismo. No hay Separación entre ellos. Igual que no hay Separación entre las infinitas olas que forma el Mar.

Por eso, no podemos responder a ciertas preguntas porque las hacemos desde la premisa de que el observador, lo observado y la observación son "cosas" distintas.

El Silencio y el Ruido es lo mismo que el Mar y las Olas.

Sin el Silencio no podríamos distinguir los sonidos ni las melodías porque no habría pausas. Tampoco podríamos entendernos con ningún lenguaje porque el espacio entre las palabras no existiría.

Aunque no lo escuchemos, el Silencio siempre ha estado, está y estará "sonando". Es el papel en blanco en el que escribimos, dibujamos, pintamos. Es el Cielo en el que las estrellas pueden ser vistas y las nubes volar...

Y, si prestas atención, puedes escucharlo tras todos los sonidos de la Vida. Es un sonido insonoro, pero muy intenso. Un Silencio que es el mismo fuera que dentro. Un fuera y dentro que también son "la misma cosa".

El Silencio siempre está en la mente, pero los pensamientos lo están coloreando constantemente. Por eso, no lo escuchamos. Porque no le estamos prestando atención a Él, sino al ruido, parloteo mental.

Cuando meditas, puedes VERLO. Puedes sentirlo. Puedes SERlo. Porque te haces Consciente de Él al observar los espacios que hay entre los pensamientos, entre las emociones, entre las sensaciones. Entonces, te das cuenta de que es el Silencio el que siempre ES. El que es permanente y no los pensamientos a los que tanto poder les damos, las emociones a las que tanto reaccionamos y las sensaciones a las que tanto nos aferramos.

Nos hemos creído que somos las olas, cuando lo que en Realidad somos es el Mar. No somos un granito de arena sino el Desierto. No somos un árbol sino el Bosque. No somos infinitos sino UNO.

En la vida como Seres Humanos, tal y como la percibimos, el Silencio no se puede callar. Es una característica de nuestra vida. Igual que el Mar no puede dejar de formar olas porque el "Mar en calma permanente" no es Real. Tendría que dejar de existir el viento, el movimiento, para que sucediera eso. Y no es "lo que es" en esta película...

Así que **no se trata de eliminar el ruido, sino de SER CONSCIENTE del ruido sin involucrarse en él.** Un ruido que puede ser un sonido, un olor, un pensamiento, una emoción, una sensación de placer o de dolor, un objeto, un "lo que sea". Se trata de no perderse en el parloteo mental (ruido), en las ensoñaciones, en las historias que nos contamos, en los recuerdos, en las fantasías que usamos para evadirnos de la Realidad, que es lo que la mayoría hacemos.

El ruido mental siempre va a estar ahí. Las olas siempre van a formarse. Las nubes siempre aparecerán, tarde o temprano. Porque es así cómo funciona este Mundo. Esta Mente. Y en lugar de Comprenderlo, aceptarlo y pasar del parloteo a la Consciencia (es un cambio de hábito, de mecanismo mental que se produce con la meditación de atención plena), lo que hacemos es luchar contra él, pretender hacerlo desaparecer, rechazarlo, esconderlo, juzgarlo, condenarlo...., con el sufrimiento que todo ello conlleva.

No se le puede poner una mordaza al ruido porque este ruido traspasa cualquier intento de ser acallado. Cuantas más mordazas, más potencia tiene su voz. Más lo escuchamos. Más nos identificamos con él. Y más lo sufrimos.

Cuando rechazas la Realidad (siendo la Realidad cualquier cosa, pensamiento, emoción, sensación, experiencia que esté sucediendo YA), sufres. Y que el "ruido" va a existir siempre mientras respiremos es una Realidad.

La mente no se puede acallar porque una de sus funciones es crear pensamientos. Unos pensamientos que son automáticos, espontáneos, incontrolables y que nada tienen que ver con nosotros. Pero les hacemos tanto caso que nos los acabamos creyendo y formando ideologías, creencias, que nos separan los unos de los otros y a nosotros de nosotros...

Se trata de observarlos sin aferrarse a ellos. Y cuando te das cuenta de que te has perdido en ellos, vuelves al modo "observación o atención o consciencia de". Ya está. Así todo el rato.

Es algo que se va logrando poco a poco. Práctica a práctica. Es un entrenamiento mental que puedes hacer todo el día y haciendo "lo que sea". No necesitas ningún aparato, ninguna persona que te guíe ni ninguna herramienta mágica. Es así de sencillo. Así de fácil.

Sólo hay que querer. Sólo hay que tener la misma motivación que el que quiere aprender a bailar o tocar un instrumento o aumentar su musculatura o bajar de peso.

¿Y qué mayor motivación puede haber que el querer ser feliz y estar en Paz?

El Silencio no se puede callar, pero puedes descubrir que no eres lo que el ruido te cuenta que eres, que has sido ni que serás.

O PARAMOS O LA VIDA NOS PARA

¿Cómo vamos a escucharnos si no nos paramos a hacerlo? ¿Cómo vamos a saber lo que sentimos de verdad si estamos inmersos en nuestro ruido mental?

El éxito con estrés, sin paz, no es éxito. Creemos que la felicidad nos llegará cuando alcancemos "lo que sea". Cuando tengamos la pareja ideal, el trabajo ideal, las amistades ideales, la casa ideal. Siempre buscando fuera lo que sólo se puede encontrar DENTRO.

La felicidad no es más que un estado interno de serenidad. De paz. Y la Vida es la Maestra que, a través de sus experiencias, nos da la oportunidad de poder adquirir la sabiduría necesaria para COMPRENDER que la Paz no habita en el tener sino en el SER.

Únicamente cuando Comprendemos que lo de fuera tan sólo son escenarios para VERNOS, para sabernos, para iluminar nuestra ignorancia, nuestra ceguera y nuestros miedos, podemos dejar de culpar a "quién sea" o a "lo que sea" (parejas, exparejas, amantes, padres, familia, jefes, compañeros, amistades, políticos, sociedad...) de nuestra infelicidad, ansiedad, negatividad, pesimismo, derrotismo, rabia, ira, miedo, tristeza, enfermedad y empezar a ocuparnos de nosotros. Y empezar a tomar la responsabilidad de aquello que pensamos, creemos y sentimos. Y dejar de proyectarnos en los demás.

Únicamente al Comprender que es nuestra mente la que crea todas las historias "para no dormir", todos los miedos, todas las emociones que sentimos y que nos hacen reaccionar de la manera en la que lo hacemos, podemos empezar a HACER algo para cambiarla. Para entrenarla, a través de la atención plena, del Mindfulness, para transformar el hábito de perdernos, involucrarnos, aferrarnos y reaccionar a nuestros pensamientos en el hábito de permanecer en lo que sucede REALMENTE en nosotros y alrededor de nosotros. En el Presente y no en nuestras fantasías mentales, del futuro o del pasado que son las que nos generan tantas emociones "negativas".

No somos conscientes de que es nuestra mente la responsable de cómo nos sentimos y de cómo reaccionamos ante ello. Y no somos conscientes porque no nos PARAMOS para mirarnos. Por eso, cuando algo/alguien

"nos toca", no somos capaces de observar lo que sucede dentro nuestro, de comprender que no tiene nada que ver con el otro sino con la reacción que surge de creernos los pensamientos que se nos han activado. Y porque es lo más fácil.

Lo más fácil porque DARSE CUENTA de que somos los únicos responsables de nuestras penas (y de nuestras alegrías), de haber elegido a las parejas que hemos elegido, los trabajos que hemos elegido, las amistades que hemos elegido, los hábitos de (in)salud que hemos elegido, de que SIEMPRE ha sido cosa nuestra y no de los demás, puede doler un poquito.

Hace falta ser muy valiente y muy humilde para asumirlo. Y para empezar a cambiar todo lo que hay que cambiar. Que seguramente es bastante y llevará su tiempo.

O paramos o la vida nos parará. O paramos y cambiamos por las buenas o la vida lo hará por las "malas". Que por muy "malas" que sean, siempre serán buenas porque te ayudarán a regresar a ti. A dejar de luchar por sobrevivir y empezar a vivir. A disfrutar. A amar(nos) de verdad y a dejar que nos amen de verdad.

Es muy curioso (y triste) ver como la mayoría de las personas tildan de raras a aquellas que son alegres, que sonríen, que hacen bromas, que no van arrastrándose por la vida, que no la maldicen, que no tienen ansiedad, que transmiten paz, que son positivas, que no se enferman cada dos por tres, que disfrutan el día a día (sea lunes o fin de semana), que no buscan desesperadamente a alguien para que las haga felices. Es curioso como estas personas son juzgadas por las que siempre están con la queja y el negativismo en la boca.

La gente está tan acostumbrada a no estar bien que se acaban creyendo que eso es lo normal. Que lo habitual es lo normal. Y se van retroalimentando unas a otras, de manera inconsciente. Y porque es lo fácil, echarle la culpa a "la vida" de tu estado emocional.

No es buena señal que no seas "la rara", ya que "la normal" significaría que estás igual de "enferma" que la mayoría de la sociedad.

Tu paz interior, tu salud, tu alegría, tu serenidad, SON las señales de que estás en El Camino. En "casa". Donde tienes que estar.

Así que, si no son tu costumbre, tu habitual, PARA y háztelo mirar.... Pide ayuda si la necesitas (que casi siempre lo necesitarás) o la vida lo hará por ti haciendo que toques el fondo hacia el que vas.

DECIR NO DESDE LA SABIDURÍA

No siempre podemos estar para todos ni para todo. En ocasiones, es necesario decir que NO. Y para ello es imprescindible estar en contacto con nuestro interior. Escuchar a nuestro cuerpo. Saber cuáles son nuestras limitaciones. Cuidarnos a nosotros para poder atender como es debido a los demás (amistades, pareja, familia o trabajo).

Es un NO que viene de un lugar de Sabiduría, de autoconocimiento, de amor. No es un NO por miedo a "lo que sea", sino por tener la conciencia y la humildad de saber que en ese momento no puedes. Que lo que necesitas es estar contigo. Es atenderte a ti.

Para ayudar a los demás tienes que estar bien emocionalmente. Tienes que haber aprendido a sostenerte a ti misma, a estar con todas y cada una de las emociones habidas y por haber para poder estar, sostener a las de otras personas. Debes tener un recorrido interno de aprendizaje en la escucha, en el no juicio, en el silencio, en el sufrimiento. Haber experimentado contigo lo que vas a experimentar con los demás. Porque si no sabes hacerlo, por muy buena que sea tu intención, acabarás tú agotado, tú sufriendo y no sabiendo cómo actuar.

No se trata de ser "buena persona" sino de SABER cuidar. Y cuidar implica todo lo que he comentado. Implica tener fortaleza emocional, resiliencia, serenidad, paz interna en tu vida. Si no, te vas a venir abajo enseguida, vas a decir cosas que no se tienen que decir cuando alguien está sufriendo, lo cual provocará más daño, y acabarás huyendo por no ser capaz de "estar" en el sufrimiento ni tuyo ni ajeno.

Está muy bien querer ayudar, pero es más importante ser humilde y saber antes si sabes y puedes hacerlo. Y eso empieza por uno mismo. Por ayudarse a uno mismo. Por cuidarse a uno mismo.

Por eso, son tan importantes los NO desde la sabiduría. Si no sabes, si no puedes en ese momento porque no te encuentras bien, porque necesitas un descanso, di que NO. Tienes todo el derecho (y el deber para contigo) a no estar para otros cuando lo que necesitas es estar para ti. Y eso no te hace peor persona. Te hace alguien sabio, humilde, valiente, honesto y con amor propio.

De la misma manera, ACEPTA que alguien también te diga NO desde la sabiduría (no desde el miedo o el egoísmo, que es otra cosa).

Cada uno de nosotros está librando una batalla interna consigo mismo. Se puede ser honestos, decir tu verdad, de manera amable y lo más amorosa posible. Otra cosa es cómo lo reciba el otro, cómo lo interprete (según sus filtros y su estado emocional) y cómo reaccione a ello. Pero eso ya no es cosa tuya, sino de él.

No permitas que la culpa se apodere de ti y te impida decir NO cuando sientes que debes decir que NO.

Alguien maduro y sabio jamás te lo echará en cara si eres honesto. Si le dices la verdad de ese NO. Y si alguien te hace sentir culpable por ello, RECUERDA que no tiene nada que ver contigo. Que tu principal deber es para contigo. Para con tu bienestar físico, mental y emocional. Para con tu Salud.

Ayuda a todo el mundo que quieras, siempre y cuando no te perjudique a ti. Si no, será una "ayuda idiota" y basada en la creencia de que tú eres la persona menos importante de tu vida. Creencia que hace que no te des el Amor (cuidado) que tanto necesitas y que te puede hacer creer que lo vas a obtener dándoselo a los demás, a pesar y penar... de ti. Y eso de sabiduría tiene muy poco.

Aprende a cuidarte para poder cuidar desde el Corazón y no desde la obligación. Tú eres tu plato principal. Y no es egoísmo. Es amor, honestidad, sabiduría y humildad.

LA AMABILIDAD TE CONECTA CON LA PAZ

Cuando juzgo, a mí o a los demás, no siento Paz. Se me encoge el Corazón. No estoy a gusto. Algo por Dentro me duele.

En cambio, cuando soy amable, compasiva, conmigo o con los demás, entro en otra energía que me conecta con el Amor. Con la serenidad. Aquí no hay sufrimiento. Aquí hay expansión. Aquí hay *Hogar*.

A veces, nos creemos que tener la razón, que mantenernos en el orgullo, en la dureza, en la exigencia, nos va a hacer ser mejores. Ser más seguros. Más poderosos. Más "lo que sea". Y ese tipo de poder que proviene del ego, del necesitar demostrar, del quedar por encima del otro para no sentirnos por debajo de "quien sea", es muy débil. Muy poco poderoso...

La amabilidad nos une. Nos hace humanos. Empáticos. Porque nos conecta con la vulnerabilidad. La nuestra y la ajena. **Y no hay nada más valiente que saber estar y ser "vulnerable"**.

¿A quién le importa tener la razón? ¿Qué ganamos con eso? Porque la verdadera seguridad interna no tiene nada que ver con acertar o no. Con conocer o no, sino con saber, de Sabiduría. Un Saber que no proviene de la mente, de la inteligencia, de los títulos que tengas, de lo culto que seas. Tiene que ver con haber aprendido de las experiencias vitales. **Un aprendizaje que si te aleja de la compasión, de la comprensión, de la ternura, de la humanidad, del corazón, no es aprendizaje sino dureza. Sino miedo. Sino temor.**

Es una amabilidad que escucha más allá de las palabras. Que atiende el sufrimiento que existe en los latidos del que habla. O no habla. Que Comprende que es muchísimo más importante ser amoroso en ese momento que quedar por encima. Que defender tu opinión, tu punto de vista, tu posición.

Yo me olvido muchas veces de LO IMPORTANTE. De que no vale la pena entrar en lucha con nadie si va a traer como resultado dolor. De que el Silencio es más sabio y más bello que las palabras que no llevan a ningún sitio. De que sólo es necesario respirar, PARAR, y recordar que **"la razón" jamás debe ganarle al Corazón.**

Pero una cosa es ser amable y otra ser sumisa. Y otra no atreverse a hablar por miedo a las consecuencias. Por miedo al qué dirán. Por miedo a perder a quien sea o a lo que sea.

Hablo de **tener la sabiduría de saber cuándo decir y cuándo callar**. Y esa sabiduría te la enseña el tiempo. Los olvidos... Las caídas. La vida.

Cuando eres amable entras en paz. Y sintiendo Paz, lo demás te da igual. No hay necesidad de "hacerse valer" porque ya sientes que vales. No hay necesidad de defenderse porque no te sientes atacado, te ataquen de verdad o no.

El Mundo (interno y externo) necesita más Amabilidad y menos Egos. Y menos "razones". Y menos miedos.

Y todo empieza por uno mismo. Hacia uno mismo.

Y todo empieza por mí.

LA SERENIDAD SOLO DEPENDE DE TI

De la única persona que podemos responsabilizarnos es de nosotros mismos. Cada uno es como es. Y no me refiero a que no podamos cambiar, sino a que **tú no puedes decidir por el otro que lo haga.**

Mi propósito en esta vida es tener Paz Interior. Y para ello he tenido que cambiar muchos hábitos que me perjudicaban. Que me alejaban de la serenidad. Y soltar a personas que no me hacían "bien". Y dormir las horas que necesito dormir. Y alimentarme de manera sana. Y dejar de beber alcohol. Y de fumar. Y hacer ejercicio. Y meditar. Y muchas otras cosas más que se aprenden con la experiencia. A base de aciertos-errores. A base de conocerse. De Verse. De cuestionarse. De investigarse. De reflexionarse...

Nadie lo ha hecho por mí. Y nadie lo podrá hacer nunca.

Es un proceso donde los resultados no se ven de un día para otro, pero sí cuando echas la vista atrás. Yo puedo verme hace un año y verme ahora y no tengo nada que ver. Mi Serenidad actual es muchísimo mayor que la de entonces. Lo cual no significa que no me haya tropezado ni haya reaccionado de manera poco serena en ocasiones. Pero de todas esas veces he aprendido. Y sigo haciéndolo día a día.

No voy a hacer lo que hace la mayoría si eso me va a sentar mal. Ése no es mi camino. **Mi Paz, mi salud, no es negociable.** Sé perfectamente lo que es el sufrimiento (mío y ajeno-cercano) y no lo quiero en mi vida. Y si para ello tengo que salirme del rebaño, quedarme sola o ser "la rara", ¡bienvenido sea todo eso!

La Serenidad sólo depende de uno mismo. Y, hoy en día, donde tenemos tanta información en un "clic", no hay ninguna excusa para seguir siendo "ignorantes". Cada uno es libre de elegir los hábitos que quiera. De vivir su vida como prefiera. Y es algo a respetar, aunque sea lo opuesto a ti.

Cuando empiezas a ocuparte de ti, a responsabilizarte de ti, de tus emociones, de tu malestar, de tus miedos, de tu vacío y de tu soledad, dejas de estar pendiente de lo que hacen o dejan de hacer los demás.

Porque Comprendes que todo depende de uno mismo. Que no somos inmunes al dolor ajeno, pero nuestra actitud ante lo que suceda dentro y/o fuera de nosotros es la clave.

Pretender que los demás cambien para yo sentirme mejor es una batalla perdida. Porque **lo que nos hace sentir mal no es lo de afuera, sino lo que sucede en nuestra mente.** Los hábitos que tenemos. Las consecuencias de esos hábitos en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestros pensamientos. La interpretación que hacemos de lo que dicen o hacen los demás (y nosotros mismos). Una interpretación que no son más que pensamientos que surgen en NUESTRA mente y que nos creemos. Las historias que nos contamos. Los recuerdos que traemos constantemente al presente. Los miedos al futuro que nos hacen sentir inseguros. Miedos que, de nuevo, no son más que pensamientos de NUESTRA mente.

Es todo un conjunto de hechos propios que nos hacen sufrir, que nos alejan de la Paz que es nuestra naturaleza. Hechos, hábitos, comprensiones, reflexiones, que sólo está en nuestra mano transformar.

Lo que antes una situación te provocaba ansiedad ahora ya no lo hace. Y no lo hace porque has sido valiente y has apostado por ti. Por tu salud. Por tu bienestar duradero, y no por una recompensa placentera que te dura lo mismo que subirte a una montaña rusa.

No cambiaría mi vida por la de nadie. Porque tengo la vida que he elegido. Nada me ha sido impuesto. Y lo que me imponía a mí misma por "ser como todos", por el qué dirán, por la aceptación grupal, lo mandé a tomar viento.

Es necesario PARAR y ESCUCHARSE. Y sentir qué es lo que de Verdad queremos. Qué es lo que nos dicta el Corazón. Un Corazón que siempre irá en pro de tu Paz.

Y más necesario aún es HACER algo con lo que escuchamos. Porque si sabemos lo que queremos hacer, pero no nos hacemos caso, el resultado es más perjudicial. Porque tendremos una vocecita que nos estará recordando que no estamos dónde, cómo ni con quién queremos SER y ESTAR. Y **ese cegarnos a nosotros mismos a sabiendas nos añade más dolor y sufrimiento al que ya tenemos.**

Así que si aún eres de las que echa culpas fuera (con razón o sin) REGRESA A TI. Pon todo tu foco, atención y energía en tu serenidad. En tu Camino. Deja que cada uno decida cómo caminar. No es asunto tuyo.

Tu asunto sólo eres tú. Cuanto más te atiendes, te cuidas, te comprendes, menos juzgas a los demás por ser como son. Porque COMPRENDES, de

nuevo, que nadie quiere sufrir. Y que cada uno busca la felicidad a su manera. Como puede. Como sabe. Y como quiere.

Haz lo que te dicta tu conciencia, tus latidos, tu Sentir. Y podrás dormir y vivir en Paz. Contigo y con los demás. Porque habrás hecho, estarás haciendo lo que sientes que es lo correcto (para ti) según quién eres tú. Y cuando hay una coherencia interna, la opinión de los demás te es indiferente porque SABES que estás haciendo lo que tienes que hacer.

No reaccionas, no te enfadas, no te justificas. No lo necesitas. Tu Verdad, tu certeza, está por encima de cualquier juicio, opinión externa.

Vive la vida como quieras y deja vivir la vida a los demás como también quieran.

La Libertad que reclamas, que anhelas, que veneras, tiene que ser tanto para ti como para los demás. Si sólo respetas tu "manera", tu verdad, tu libertad, entonces no amas la Libertad de Verdad.

Ocúpate de ti y podrás navegar con serenidad cuando arrecien las tormentas.

LA VIDA NO NOS ESPERA

Hay que seguirle el ritmo. Y, a veces, ese ritmo nos puede resultar un tanto veloz. Puede hacernos madurar "antes de tiempo". Puede quitarnos a personas a las que amamos sin pedirnos permiso. Sin estar preparados para ello.

La Vida no nos espera porque tiene un destino para cada uno de nosotros. Y ese destino, que se vive instante a instante, quizás necesita que experimentemos según qué situaciones difíciles de asimilar que forjarán "a fuego" en nosotros una serie de cualidades, de capacidades, que de otro modo no obtendríamos.

Pero cuando estamos tocando fango, con el corazón roto, bajo la tormenta, es complicado salirse de esa nube negra y sentir que "todo está bien", que el sol volverá a brillar y que si nos está sucediendo esto es PARA algo que aún desconocemos. Lo que toca en esos momentos es sentir. Sentir la tristeza, la impotencia, la rabia, la ira, el vacío y la soledad. No juzgarlas ni juzgarnos por no apetecernos sonreír. Respetar (respetarnos) ese proceso de duelo, de transformación, de cambio que se está dando en nosotros a través de dolor, del sufrimiento. Y **permitirnos NO PODER... estar para nadie más que para nosotros.**

El Amor empieza por aceptar TODO lo que experimentamos en nuestro interior. Hasta el juicio. Hasta la *no aceptación*. De ahí que el verdadero amor sea INCONDICIONAL. Sin peros, sin "es que", sin mandamientos, sin exclusión de nada. Porque el Amor, el Real, se dedica a Amar, no a juzgar. No a SEPARAR entre el bien y el mal. Entre lo correcto y lo incorrecto. Entre lo moral y lo inmoral.

El Amor es UNO con todo y con todos pues es todo y todos.

La Vida no nos espera. En ocasiones, nos toca cambiar de rumbo sin que queramos. Sin que lo hayamos planeado. Sin que la incomodidad nos haya visitado. Y cuanto más nos resistamos, más sufriremos porque la REALIDAD es la que es. Y por mucho que deseemos que sea otra, no va a cambiar en ese momento en que se está dando (que es el único que existe: Presente).

Comprender que todo lo que experimentamos tiene un sentido (que no tenemos por qué saber) nos aporta Paz cuando estamos en medio del caos. **Las *des-gracias* se vuelven dichas cuando les damos las gracias... por habernos hecho más fuertes emocionalmente, más sabios y más compasivos.** Más humanos.

Evidentemente, este agradecimiento sucede cuando ha pasado un cierto tiempo, cuando nos hemos recompuesto del desgarró interno y cuando podemos VER lo sucedido desde otra perspectiva.

Así que, si parece que el sufrimiento en tu vida nunca se acaba, CONFÍA porque nada dura para siempre. Porque sólo puedes ser valiente y fuerte cuando hay adversidades a las que enfrentarse. Miedos que afrontar. Porque sólo se puede aprender, descubrir, comprender, mediante la experiencia de la dualidad.

Algún día saldrás de ahí siendo una persona totalmente nueva. Resurgirás de tus propias cenizas y volarás con la LIBERTAD que sólo se alcanza cuando la Vida te ha cortado las Alas para que tú solita encuentres las herramientas internas que te lleven a cosértelas en cada poro de tus latidos y de tu piel.

La Vida no nos espera porque tiene un plan para nosotros y necesita que vayamos tras Él.

RECUERDA:

Nada es lo que parece ni PARA lo que parece.

EL TIEMPO NOS PONE EN NUESTRO LUGAR

Y, evidentemente, lo que hacemos con él. Pero sí es cierto el dicho. Y lo es porque todo cambio implica un "proceso de", para lo cual es necesario que pase tiempo. Un tiempo en el que haremos introspección. En el que evaluaremos lo ocurrido. En el que reflexionaremos sobre nuestro comportamiento, sobre los errores que hemos cometido y con los que no queremos volver a tropezar.

En ocasiones, "la vida" nos hace experimentar una situación *movida* para que, al salir de ella, podamos VER con más claridad aquello que queremos y aquello que no. Porque sólo el vivirlo en nuestras propias carnes, el sentir todas y cada una de las emociones que provienen de esa experiencia, sirve para decir esto sí y esto no.

Nos descentramos para regresar con más fortaleza, con más sabiduría, a nuestro Centro. Porque regresamos con todo un conocimiento sobre la vida, sobre nosotros mismos, que antes no teníamos (aunque creyésemos tener ya...). Así que "los pasos hacia atrás" jamás son en balde si los usas como oportunidades para crecer. De hecho, así es como lo hacemos. Las caídas no son fracasos sino oportunidades que la Vida nos ofrece para no quedarnos estancados. Para que nuestros ojos adquieran más Visión. Para cambiar de hábitos a otros más saludables. A otros acordes a lo que AHORA somos.

El tiempo nos pone en nuestro lugar cuando nos hemos metido en la boca del lobo, consciente o inconscientemente. Una boca, un lobo, que son nuestros Maestros. Que nos muestran nuestros puntos ciegos (que todos tenemos). Que nos enseñan nuestras luces y nuestras oscuridades (que todos tenemos...) para que podamos elegir cuál de ellas alimentar.

No vale echarle la culpa al *Maestro* por reflejarnos lo que no nos gusta de nosotros mismos. ¡Ésa es su misión! Hacernos de Espejo de aquello que no queremos o no podemos ver para tener la oportunidad de iluminarlo. Para que deje de alejarnos de nuestra felicidad, amor y Paz interior. Y no echarle la culpa no significa quedarnos a su lado. A veces, es sólo un encuentro temporal para enseñarnos "lo que sea". Y luego, cada uno sigue su camino porque no es posible un camino conjunto. Porque no es "nuestro sitio".

Cuando de una experiencia dolorosa, incómoda, con algo o alguien, le sacamos una lección, un aprendizaje, una mejora..., las culpas, las rabias, las iras, las tristezas, pasan a ser agradecimientos. Te quedas con la gratitud que sientes por haber "subido un escalón" en sabiduría y lo demás es soltado por sí mismo.

El Amor y el odio no son compatibles. No pueden respirar al unísono. O sientes amor o sientes odio. El agradecimiento es Amor. Y la culpa es odio.

Cuando hay culpas, no hay responsabilidad de uno mismo. Lo cual indica que no tienes ningún poder sobre ti (no estás empoderada), sino que lo has cedido a "lo que sea" o a "quien sea". Y desde ahí jamás podrás saber lo que es la Libertad Real, el Amor y la Paz. Que tienen que ver contigo, con un estado interno, y con nada ni nadie más.

Hasta que no asumimos TODO aquello que sentimos en nuestro interior como producto NUESTRO exclusivamente (por nuestra manera de pensar, nuestra personalidad, nuestras creencias, nuestros condicionamientos, nuestra genética, nuestras interpretaciones sobre la realidad, nuestras ideologías, nuestra biología, nuestros hábitos insanos etc.), **no podemos crecer, evolucionar, mejorar, madurar, aprender, ser libres y amar(nos) en libertad.**

Y no hablo de que, en el momento de caos, de explosión y activación emocional, en plena tormenta, empieces a levitar y a agradecer "a la boca del lobo" estar descentrada. Hablo de que pasado el tiempo donde las emociones se han apoderado de ti (que nos pasa a todos), paremos, reflexionemos y volvamos a "nuestro lugar" siendo capaces de ser humildes y aceptar nuestra parte de responsabilidad en lo sucedido. De volver la mirada hacia Dentro, hacia nosotros, en lugar de proyectarlo hacia Fuera. Hacia el otro.

Yo soy responsable únicamente de mi trabajo interior. Lo que hagan los demás con el suyo, no es asunto mío.

Todo lo que nos sucede puede tener el propósito de que salgamos renovados, más livianos, con menos inseguridades y miedos, más cerca de "casa" (donde casa es nuestro Centro), si abrimos los ojos, la mente y el corazón y permitimos que el aprendizaje sea en nosotros. Que el proceso se dé, se produzca en nosotros sin rechazarlo, sin lucharlo, sin que el ego,

con su orgullo, con su prepotencia, con su temor, con su vanidad, se interponga en el Camino hacia nuestra Libertad, Paz y Amor Incondicional.

Sí. El tiempo lo pone todo en su lugar, pero tenemos que "quitarnos de en medio" para que pueda hacer su trabajo.

Respetar el proceso de "salir de la boca del lobo". No tengas prisa pues cada segundo cuenta. **Cada segundo que parece que no estamos haciendo nada es una gota de Consciencia que nos está calando.**

Escucha a tu cuerpo. Él te está indicando siempre cuándo tienes que *salir* y cuando tienes que *quedarte contigo*. Hazte caso, aunque no lo entiendas. Aunque no sepas qué va a ser de ti. Todo tiene su "para qué". Su razón de SER. Que no veamos los avances, los cambios, la luz al final del túnel, no significa que no se esté.

CONFÍA. **El tiempo... te hará COMPRENDER.** El tiempo te hará VER.

ACEPTAR QUE NO PUEDES CONTROLAR NADA

Cuando observas tu mente, cuando investigas sobre su funcionamiento, sobre por qué actuamos como actuamos, por qué sentimos como sentimos, te das cuentas de que no controlamos nada. De que nuestro organismo, nuestro cuerpo, funciona por sí mismo. De que no nos necesita. De que somos como robots que "lo que sea" mueve nuestros hilos.

Nos creemos que elegimos, que tomamos decisiones, pero la realidad es que esas elecciones, esas decisiones están condicionadas por nuestra genética, por las experiencias que hemos tenido, por la sociedad en la que vivimos, por su cultura, por sus ideas, por la de nuestros padres, por las de la escuela.

Desde que nacemos (y desde antes), nuestra mente se va "impactando" de aquello que "ve", que experimenta a su alrededor. Y, de ahí, se forman nuestras creencias, ideologías, inseguridades, miedos, alegrías...

Ninguna de ellas ha sido elegida por nosotros. Todas, todo, nos ha sido dado. Nos ha sido tatuado en nuestra *piel* sin que pudiéramos hacer nada por evitarlo. Sin que podamos (porque siempre estamos siendo condicionados) evitarlo.

La Consciencia lo único que nos sirve es para DARNOS CUENTA de lo que sucede dentro y fuera nuestro. Para SABER (de sabiduría) que somos unos meros vehículos de la Vida, que hace con cada uno de nosotros lo que "quiere".

CREEMOS que decidimos cambiar, pero el pensamiento que nos hace querer cambiar, el impulso, la voz interior, que nos empuja a cambiar, no la elegimos. Simplemente, reaccionamos a ella, igual que reaccionamos ante cualquier otro pensamiento-emoción.

Nuestros gustos, nuestras aficiones, nuestros apegos, nuestras aversiones viajan en nuestra sangre. O están en nuestro ADN o las circunstancias han creado esas conexiones neuronales que nos llevan a practicar según qué hábitos (sanos o insanos). Y sí, se pueden transformar. Se pueden crear otras conexiones nuevas, más saludables para nosotros, para nuestro cuerpo, para nuestra felicidad, para nuestra paz interior.

Pero ¿qué es lo que hace que decidamos dejar de sufrir un día y no otro? Nadie quiere sufrir. A nadie le gusta. Llegamos un momento que tocamos fondo, que tenemos un "clic", y eso es lo que nos posibilita tener la voluntad para dejar de hacer lo que no nos beneficia. Lo que nos sienta mal. Pero tampoco está en nuestra mano, tampoco decidimos, cuándo tocamos fondo ni tener ese "clic". Porque si de VERDAD tuviésemos ese libre albedrío todos lo haríamos en el mismo instante en que estamos sufriendo. Todos tomaríamos las mejores decisiones siempre. Todos nos alejaríamos desde el minuto 1 de las personas que no nos convienen. Pero no lo hacemos. Hay una "fuerza" que nos impide hacerlo YA y que nos lleva a experimentar dolor, vacío, soledad, frustración, ira, impotencia, vacío y soledad, sin que podamos evitarlo. Como si tuviésemos que pasar por esa experiencia sí o sí. Como si fuese nuestro destino recorrer ese camino oscuro. Como si nuestro destino no pudiésemos escribirlo nosotros.

Cuando te DAS CUENTA de ello, no queda más remedio que ACEPTAR que la Realidad " es la que es". Aceptar que "aceptarás" cuando la Vida quiera. Aceptar que salir de la cueva requiere un proceso que no puedes saltarte por muy consciente que seas. Por mucha teoría que sepas. Aceptar que no eres perfecta, que vas a cometer errores, que vas a hablar de menos o de más. Aceptar tu genética, tu personalidad, tus condicionamientos que te llevan a ser, pensar y sentir como eres, piensas y sientes (aunque no te gusten). Aceptar que te van a rechazar, que vas a rechazar, que te vas a enamorar y no ser correspondida, que se te va a romper el corazón, que vas a perder a personas a las que amas, que te sentirás perdida y sola.

Y todo eso será porque te has abierto a amar y a que te amen. Porque te has mostrado vulnerable. Porque eres sensible, lo cual te hace muy humana. Y muy hermosa. Porque has tenido mil experiencias, algunas dichosas, otras dolorosas, pero todas llenas de Vida. Porque, a pesar de las caídas, sigues caminando. Sigues bailando. Sigues riendo. Sigues gozando. Y, también, llorando.

ACEPTAR que la Vida es un todo. Es una moneda con dos caras. Que no puede excluirse aquella que nos desgarrar el Alma. Porque si eliminamos ésta, también eliminamos la que nos hace tocar el Cielo. Porque no puede existir la una sin la otra. Porque ambas son UNA.

ACEPTAR que no siempre vamos a tener lo que queremos. Ni a quien queremos.

ACEPTAR que la Vida es pura Belleza. Y que esa Belleza no sería tal sin la fealdad que también está incluida en ella.

ACEPTAR que no podemos controlar nada.

ACEPTAR cuando no sabemos aceptar.

Cada día es nuevo. Cada día somos nuevos. Cada día es una puerta abierta que cruzamos cada vez que abrimos los ojos, sin tener ni idea (aunque creamos que sí) de qué vamos a experimentar.

Todo pasa. Todo vuelve.

CÓMO lo haga... ya se verá.

PERMITIR QUE LAS EMOCIONES AFLOREN

En ocasiones, sin previo aviso, un recuerdo nos golpea el Alma. Todo estaba bien. Tranquilo. En calma. Y la emoción empieza a aflorar como si necesitara liberarse de donde estuviera arrinconada.

En ese momento, y aunque nuestra mente busque una excusa, un motivo que justifique esa situación, no nos queda otra que permitir que lo que tenga que salir, salga. Sin resistencias. Sin esfuerzos por controlar. Sin huir. Sin escapar.

En ocasiones..., sólo nos queda quitarnos de en medio y llorar lo reprimido, aunque no sea entendido. Y limpiar nuestra mirada. Y acariciar nuestros latidos.

Sólo queda SER el Hogar para todo aquello que surja de nuestro interior. Para cualquier pensamiento, cualquier sentimiento. Sin exclusión. Sin condición.

SER el Hogar, el cobijo, el abrazo que tanto deseábamos que alguien externo nos diera. Que otra piel meciera nuestra vulnerabilidad.

En ocasiones..., sólo nos queda recurrir a nosotros mismos para cuidarnos. Para escucharnos. Para consolarnos. Para SER nuestra madre, nuestro padre, , nuestra pareja, nuestra mejor amiga.

SER el sostén, la fortaleza, la sensibilidad, la compasión, el Amor que nos ame sin pedirnos nada a cambio. Sin juzgarnos. Sin culparnos. Sin condenarnos. Sin castigarnos. Sin reclamarnos. Sin exigirnos perfección.

Porque si no somos nosotros "casa", si no somos nosotros "Hogar", ¿quién lo va a ser?

Otros podrán acompañarnos, podrán caminar a nuestro lado, pero sólo uno mismo puede SER Hogar. Porque sólo uno mismo está las 24 horas con uno mismo. Porque sólo uno mismo puede respirar sus tristezas, sus iras, sus frustraciones, sus anhelos, sus melancolías, sus rabias, sus celos, sus impotencias, sus vacíos, sus soledades, sus dolores, sus desilusiones.

En ocasiones..., sólo nos queda permitir que las emociones afloren, salgan a la Luz y se echen a Volar.

No es necesario saber de dónde vienen, no es necesario comprender su por qué ni su para qué. Sólo importa permitir que SEAN. Lo cual implica que no las rechazas, que no las abandonas, que no las destierras al olvido. Lo cual significa que no te rechazas a ti mismo, que no te abandonas a ti mismo, que no te destierra al olvido a ti mismo. Lo cual significa que te AMAS. Seas como seas. Pienses como pienses. Y sientas como sientas.

En ocasiones..., lo único que necesitamos es dejar la razón a un lado, la exigencia a un lado, los *tendrías y deberías* a un lado y sencillamente oler a HOGAR, dulce Hogar.

LAS RELACIONES NO SON PERFECTAS

Si nosotros no somos perfectos, ¿cómo una relación, del tipo que sea, va a serlo?

No se trata de hacer de una pareja, de una amistad, de un familiar, de un compañero, de uno mismo... un "ser perfecto" sino de aprender a gestionar los conflictos que surgen entre dos personas imperfectas.

Hace falta humildad, honestidad, valentía, compasión, para solucionar los problemas que aparezcan. Tanto en uno mismo como con otro. Pretender que una relación sea idílica es utópico. Es muy poco realista y está destinado a sentir frustración, culpa e infelicidad. Será un fracaso sí o sí, y no por los choques de imperfecciones que pueda haber sino por CREER que esos choques no deberían existir.

Huir, escapar, echar de nuestro lado..., no servirá de nada porque **el problema no es el problema sino el no saber afrontar el problema**. Y por mucho que le cierres la puerta a alguien que te confronta, que te activa tus "cositas", que te hace sentir emociones incómodas, que es igual de imperfecta que tú, te volverás a encontrar a otro "alguien" con el que experimentarás lo mismo. Porque en las relaciones, del tipo que sean, del vínculo que sean, hay desavenencias.

Por mucho que ames a la otra persona, por muy bien que te lleves, por mucho que tengas en común con ella, no vas a coincidir en todo. Porque sólo tú puedes coincidir absolutamente contigo. Nadie más. Y hasta que no asumamos esta realidad, podemos pasarnos la vida saltando de relación en relación pretendiendo encontrar a nuestro perfecto príncipe/princesa azul que no existe. O aislarnos de los demás para así evitar cualquier conflicto que nos saque de nuestra zona de confort. Lo cual nos hará sentir, tarde o temprano, vacíos y solos porque **no podemos tener una vida plena, completa, sin establecer vínculos íntimos y profundos con otras personas.**

Y esa intimidad, esa profundidad, implica aprender a sostener los conflictos, a debatirlos, a hablarlos, a discutirlos. Implica la autenticidad de mostrar nuestras imperfecciones sin que nuestra autoestima se menoscabe (ni la menoscaben intencionadamente) por ello. Y que los demás puedan mostrarse de igual modo sin que les rechacemos ni

exijamos una perfección que no es posible. Lo cual no significa que debamos permitir las faltas de respeto, el maltrato y la violencia.

Todos tenemos defectos a pulir. Y se trata de abrirnos a cambiar y no de (en)cerrarnos en el "soy así y a quien no le guste que no mire".

Se trata, primero, de ser consciente de nuestras imperfecciones y aceptarlas como algo natural en el Ser Humano, en lugar de autocastigarnos por ello. Porque si no lo hacemos, nos pasaremos la vida a la defensiva, echando la culpa a "quien sea" por activarnos aquello que rechazamos de nosotros mismos y proyectando nuestra rabia, ira, frustración, inseguridad y miedo en los demás.

No se trata de Ser Perfecto sino de amarte tal y como eres, con la intención de mejorarte desde un lugar de amor y humildad, no de exigencia, de dureza y de vanidad.

No podemos exigirle al otro lo que nosotros no somos. No podemos pedir perfección cuando nosotros no somos perfectos.

Tenemos todo el derecho, como seres humanos, a equivocarnos, a hacer las cosas mal, a no responder correctamente, a salirnos del tiesto, a no poder, a no saber. **Y lo demás, también.**

Porque la Vida es un aprendizaje constante. Somos eternos alumnos que se van puliendo con las experiencias que tienen. Y este camino de aprendizaje requiere de caídas, de errores, de meter la pata, de hacer daño, de hacerse daño. Y ninguno nos libramos de ello.

Las emociones desagradables sirven para DARNOS CUENTA de que hemos actuado mal. Sirven como recordatorios en nuestra *piel* para DARNOS CUENTA de que por ahí no queremos seguir. De que eso lo tenemos (si queremos) que cambiar. Y "eso" siempre tiene que ver con uno mismo. Con nuestras creencias sobre nosotros mismos. Con las autoexigencias de perfección utópicas que nos hemos colgado sobre nosotros mismos (y, por ende, sobre los demás). Con nuestros miedos. Con nuestras arrogancias. Con nuestros orgullos. Con nuestras inseguridades. Con la manera en que nos hablamos. Con cómo interpretamos lo que nos sucede. Con cómo nos CREEMOS las historias que nos contamos de nosotros mismos y de los demás que nada tienen que ver con nosotros mismos y con los demás.

SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE se trata de uno mismo. De cambiarse a uno mismo primero para poder tener una relación más sana con uno mismo y, por ende..., con el otro, que decidirá libremente si quiere cambiar o no lo que tenga que cambiar.

Las relaciones no son perfectas porque los seres humanos que forman una relación no somos perfectos. Estamos todos en el mismo barco, cada uno en su "escalón vital". Un Barco-Escuela donde estamos aprendiendo a amarnos, a ser amados y a amar.

Así que, cariño, **no pidas perfección cuando tú no la puedes dar.**

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

Si hay algo que está claro es que la Vida es cambio. No para de moverse. Y con ella, cada uno de nosotros.

Ante esto, es muy importante ser consciente de que **tanto las alegrías como las penas pasarán de largo**. Porque no hay nada ni nadie que permanezca en nosotros hasta la eternidad. Porque sólo el Presente es eterno. Y porque el Presente ES ese mismo cambio del que estamos hablando.

Se nos romperá el corazón, nos rechazarán, nos frustraremos, se enfermarán, envejecerán y fallecerán personas a las que amamos, nos equivocaremos, amaremos hasta reventar, lloraremos de felicidad, tendremos éxito, sentiremos una profunda soledad y también una profunda dicha. TODO esto es la Vida. Con todos sus matices. Con todas sus idas y venidas. Con todos sus levantamientos. Con todas sus caídas.

Ningún dolor, ninguna emoción es evitable. Forman parte de la experiencia humana. Y es algo a COMPRENDER, a asumir, a aceptar, a integrar si no nos queremos alejar demasiado de la Paz interna (que no tiene nada que ver con no sentir emociones incómodas).

Esto también pasará. Tanto mi subidón como mi bajón. Tanto las épocas duras como las maduras... Tanto el amor como el desamor. Y aprenderemos lo que tengamos que aprender (seamos conscientes de ello o no). Y seguiremos caminando nuestro camino hacia "quién sabe dónde". Y nos volveremos a reír. Y nos volveremos a llorar... Y así constantemente.

La Vida no es más que una acumulación de experiencias agradables y desagradables que son UNA. No podemos controlarlas. No podemos elegir de quién nos enamoramos. No podemos elegir ser correspondidos. No podemos elegir cuándo ni cómo la vida nos va a abrir en canal. Y esto es así para todo. Para todos.

No se trata de dejar de sufrir (exigencia de permanencia) sino de abrazar el sufrimiento cuando surja, siendo el abrazo un Hogar interno de amor, de compasión, de ternura, de acogimiento, de aceptación incondicional.

Se trata de *saber* sufrir. Se trata de no rechazar, de no juzgar, de no luchar cuando las tormentas naturales de la vida nos acechen.

Ninguna emoción permanece en nosotros. Ningún pensamiento permanece en nosotros. Aparecen y desaparecen como las nubes en el Cielo. Y no son estas *nubes* las que nos hacen sufrir sino el miedo a ellas. El miedo al miedo. El miedo a la ansiedad. El miedo al vacío, a la ira, a la tristeza, al rechazo, al abandono, a la soledad.

Porque cuando hemos tenido una experiencia dolorosa, con emociones desagradables intensas, se nos quedan grabadas en la piel. En la mente... Y el miedo a volver a padecerlas por haber etiquetado internamente esa experiencia como "peligrosa" es el que nos hace sufrir "antes de" y "después de". Porque en el "mientras", en el Ahora, en el Presente, no hay preocupación que nos haga sufrir. Hay OCUPACIÓN, hay sentires intensos, sí, pero no puede haber sufrimiento como tal porque el sufrimiento surge en la mente cuando te estás anticipando a la experiencia, al dolor. Cuando lo estás proyectando en el futuro, aunque ese futuro sea el segundo siguiente.

Pero, pero, pero..., tampoco podemos controlar que la mente no se vaya al pasado ni al futuro. Nos involucramos en los pensamientos "sin querer", de manera inconsciente. Y *esto también pasará*. Nos aferramos y soltamos. Nos hacemos conscientes y al cabo de un rato, inconscientes. No hay una Consciencia permanente. No hay una mente en blanco. No hay un no involucrarse en los pensamientos permanente.

La meditación cambia nuestros hábitos mentales. Nos ayuda a no reaccionar tanto. A estar más serenos. Más conscientes. Más atentos. Es autocuidado. Igual que la alimentación saludable, el ejercicio físico o las relaciones sanas. Pero esto no significa que no te enfermes ni te vayas a enfermar jamás. No significa que tu mente no se vuelva *loca* nunca más. No significa que no te preocupes nunca más. Significa que tienes más Paz Interna, pero no dejas de ser humana. Tu corazón se sigue rompiendo, sigues llorando, sigues enfadándote, sigues cayéndote, te siguen afectando "las cosas", sigues siendo una alumna de la vida más.

Esto también pasará no es resignarse, es Realidad. Una Realidad que es "la que es". Nos guste menos. O nos guste más.

LA OSCURIDAD NO PUEDE VERSE A SÍ MISMA

Cuando observas tu mente, sin juzgarla, te das cuenta de que no eres quien creías ser. Y quien creías ser era un conjunto de pensamientos con los que te identificabas y que nada tienen que ver con LO que eres en Realidad.

Si eres CONSCIENTE de los pensamientos que dictan tu "quién soy", entonces, ¿quién/qué es el observador de esa identidad?

Es como creer que eres el reflejo del espejo. Si eres ese reflejo, entonces, el que está VIENDO, siendo consciente, observando, ese reflejo, ¿quién es? ¿No eres tú, acaso?

En ese instante de DARSE CUENTA de que no eres los pensamientos que te crees de ti mismo, se cae tu identidad, tu "yo". Y LO que eres, que siempre estuvo ahí porque ES lo que eres..., empieza a SER VISTO por sí mismo. Por la Consciencia que eres y somos todo y todos.

La Meditación sirve para descubrir las mentiras y para que la Verdad pueda ser reconocida. Sirve para que Escuches más allá de todo el ruido mental que has ido adquiriendo a lo largo de toda la vida. Y **más allá del ruido, lo que hay es SILENCIO. Es quietud. Es Amor Incondicional. Es Paz.**

La Meditación no se trata de eliminar el ruido, de esforzarte en no tener pensamiento, de concentrarte en "lo que sea". Es algo mucho más sutil, más relajado. Sólo es un "estar" con todo. No es un pretender estar sólo con una parte del TODO. Con una cara de la moneda. No es un alcanzar el silencio absoluto aniquilando el ruido interno y externo que hay. Eso es un acto violento contra uno mismo. Eso es darle alimento al ruido. Es llenarte de más ruido.

Se trata de observar las nubes de una manera neutral. Sin bonitas ni feas. Sin correctas ni incorrectas. Sin buenas ni malas. Las nubes, los pensamientos, las emociones, los objetos, las personas. No hay que realizar ninguna acción de eliminar etiquetas, creencias, juicios. La "acción" es dejar de hacer. Es simplemente VER el amanecer. Es contemplarlo sin juicios positivos o negativos. Y si aparecen los juicios, observar los juicios sin juzgarlos.

Se trata de SER meditación, no de practicar meditación 20 minutos al día y las 23 horas con 40 minutos restantes volverse inconsciente y dejar de PRESTAR ATENCIÓN, de ser Consciente de lo que sucede en ti y fuera de ti (sin juzgarlo).

Se empieza como una práctica para cambiar el hábito que tenemos instaurado de juzgarlo todo y a todos. De involucrarnos en nuestros pensamientos-creencias-juicios heredados, incorporados. Y, a medida que "practicamos", volvemos a "casa", siendo "casa" la MEDITACIÓN, la Consciencia. Y volvemos no porque nos hayamos alejado de Ella (que es lo que Somos), sino porque **nos hemos habituado a poner el foco, la atención, en el reflejo, en el objeto (con todas sus creencias, ideologías, historias pasadas, miedos, inseguridades...), en lugar de en "aquel que VE el reflejo, el objeto"**.

La Oscuridad no puede verse a sí misma. Lo cual significa que LO que está viendo la Oscuridad es tu "yo" Real. Lo cual significa que esa oscuridad que tanto te hace sufrir, con la que tanto te identificas, no eres tú ni tiene nada que ver contigo.

Es la CREENCIA de los pensamientos oscuros, temerosos, que tienes lo que te hace actuar como actúas y sentir lo que sientes.

Si no te creyeras el pensamiento que surge en tu mente "eres tonta", no te sentirías tonta y no te pasarías la vida defendiéndote para que los demás (y tú misma) no crean que eres tonta.

Pero es que NO LO ERES. Sólo te estás creyendo un pensamiento.

La Meditación sirve para DARSE CUENTA de la cantidad de pensamientos que emergen automáticamente en nuestra mente y que nos creemos como si fueran certezas. Y al ser conscientes de que no somos esos pensamientos sino aquel que los OBSERVA, poder dejar de hacerles caso. De identificarnos y pelarnos con ellos. De darles poder. Energía. Alimento. Dejarlos simplemente pasar igual que pasan las nubes sin que afecten al Cielo.

Se trata de cambiar el foco de atención. De pasar de los pensamientos al que observa los pensamientos. De ser consciente de que estás siendo consciente.

Ya eres lo que eres, pero no te Ves porque estás mirando otra cosa (pensamientos, emociones) que crees que es lo que eres y como eres.

Por eso, **no vemos la Realidad sino nuestras interpretaciones (pensamientos que nos creemos) sobre la realidad. Sobre uno mismo. Sobre los demás.**

Y cuando eres Consciente de que lo que en realidad eres es Consciencia, te das cuenta de que lo único que existe es Consciencia. Y de que "tu" Consciencia es la misma que la "mía". Lo cual significa que "todos somos UNO".

Porque si no fueras "consciente de" un animal, un pensamiento, una emoción, una persona, una estrella, el frío, el calor, el placer, el dolor..., estos no existirían porque no habría nada que diera "fe" de ellos. Y si no existieran los "objetos-personas-pensamientos-emociones de los que ser conscientes", la Consciencia tampoco existiría porque no habría nada de lo que ser consciente. Lo cual significa que tanto el observador como lo observado como la observación es "la misma cosa". Que TODO ES UNO.

Si no existiera la capacidad de Escucha, el sonido, la música no existirían. Sonarían a *silencio absoluto*.

Para que haya ruido, tiene que haber silencio también. Y para que el silencio pueda ser escuchado, tiene que haber ruido también. El ruido y el silencio no están SEPARADOS. Son UNO.

La oscuridad y la luz no están separadas. Son UNO. La ceguera y la Visión no están separadas. Son UNO. La ignorancia y la sabiduría no están separadas. Son UNO. El miedo y la valentía no están separados. Son UNO.

Meditar no consiste en SEPARAR sino en UNIR. En DARSE CUENTA de que TODO ES UNO. De que no sobra nada. De que TODO está bien. Y eso sólo se puede hacer observando la dualidad para descubrir que en Realidad no existe la dualidad. Que tan sólo es una percepción y nada más.

NO ESTÁ MAL EQUIVOCARSE

En ocasiones, nos sentimos mal porque nos hemos equivocado. Porque no hemos actuado como nos hubiese gustado. Como consideramos que es lo correcto. Y aparece la culpa. Y empezamos a tratarnos y hablarnos con muy poca amabilidad, ternura y dulzura.

Pero si fuésemos Conscientes de que **somos unos eternos alumnos**, de que **la Vida ES aprendizaje**, veríamos esos errores como lecciones. Les daríamos las GRACIAS por habernos ayudado a tener más CLARIDAD en lo que somos, en lo que queremos. Por acercarnos más a nuestro Centro.

Y no es un slogan de crecimiento personal para sentirnos bien. Es una certeza. Por mucho que nos creamos que sabemos, que somos sabios, que estamos de vueltas de "lo que sea", seguimos siendo aprendices del Amor Incondicional, de la Paz Interior y de la Verdad.

No está mal equivocarse porque "equivocarse" va de la mano del aprendizaje vital. No es algo que esté SEPARADO. Forma parte de una misma moneda. Nuestro Camino es una experiencia de prueba-error que nos lleva al acierto. Siendo el acierto la plenitud, la paz interior, la felicidad, la dicha, el amor.

No sabemos nada. Y a medida que vamos teniendo experiencias, dolorosas y placenteras, nuestra ignorancia va menguando. Lo que no significa que desaparezca.

En realidad, nunca puedes saber lo que sabes. Y cuando crees que ya sabes algo, viene la Vida para demostrarte lo contrario. Para que vuelvas a tocar con los pies en la Tierra, te bajes del pedestal en el que te has subido y regreses a la Humildad, tan necesaria para seguir aprendiendo.

Por eso, siempre es mejor sentirse un ignorante. Para así tener la (pre)disposición de estar abierto a las Verdades que aún no sabes que no sabes. Para que puedan llegarte. Para que puedas Escucharlas, Verlas e Integrarlas.

Equivocarse es de sabios. Porque para aceptar que te has equivocado antes tienes que haber aprendido algo. Tienes que haber reflexionado. Tienes que haberte mirado al espejo y haber visto tu metida de pata. Y

este proceso, este DARSE CUENTA, te hace más sabio, más *despierto*, que lo que eras "antes de".

Todos nos equivocamos porque todos estamos aprendiendo a vivir. A amar. A sentir. Y la diferencia entre unos y otros no se haya en la inteligencia, en la cultura o en el conocimiento sino en la humildad que se tenga. Porque si no aceptas que eres un ignorante de la vida (como todos), si sentirte ignorante te hace sentir inseguro, menos que los demás o que "no vales", no vas a poder avanzar, aprender, saber porque te cerrarás a *lo que necesitas aprender* y no estás viendo por estar rechazando tu ignorancia para no sentirte mal por ella.

Ignorante no es el que no sabe. Ignorante es el que no se atreve a *no saber*.

¿Te has equivocado? ¡FELICIDADES! Tienes la oportunidad de acercarte más a ti, a tu verdad, al amor incondicional. Suelta el orgullo, la soberbia, el ego, el victimismo y la prepotencia y SÉ un aprendiz. Y mírate con la curiosidad de un niño que lo único que quiere es Jugar a Descubrir(se).

Si únicamente te sientes empoderada cuando aciertas y tu sensación de valía se viene abajo cuando fallas, entonces tu empoderamiento no es Real. Tu seguridad interna es falsa.

Equivocarse no sólo no está mal, sino que es necesario. Y, quizás, si nunca intentas nada, si te escondes en una cueva, si te aíslas, si siempre callas, no tropezarás con ninguna piedra, pero ya te estarás equivocando porque vivir con miedo y desde el miedo para no equivocarse es el mayor error que el Ser Humano puede cometer. Porque para AMAR, de verdad, a uno mismo y a los demás, hay que aprender a hacerlo ya que nadie nos ha enseñado. Y, como ya hemos dicho, aprender implica fallar. Implica caer. Implica perder.

Si sólo sabes ganar cuando ganas, entonces es que has perdido porque no sabes nada.

El SABER, la sabiduría, incluye ambas caras de la moneda de la Vida, no sólo la fácil, la cómoda, la agradable, la placentera, la exitosa, la bonita.

No puedes ser sabio para una y no serlo para la otra. La Sabiduría que alberga una sola cara es Ignorancia.

Da igual lo mucho que te escondas. Da igual lo mucho que te protejas. Da igual lo mucho que calles. O que hables. Da igual lo mucho que estudies. Da igual lo mucho que leas. Da igual lo mucho que te prepares. Da igual lo mucho que te disfraces. Que te autoengañes. Sepas lo que sepas, TE VAS A EQUIVOCAR sí o sí. Porque forma parte de nuestra experiencia humana. Igual que las lágrimas. Igual que las risas.

RECUERDA:

Sólo puedes dejar de equivocarte cuando dejas de aprender. Y sólo puedes dejar de aprender cuando estás muerto.

No te tomes los errores como fracasos sino como oportunidades para volverte más sabia. Como oportunidades para conocerte más y tener más claro lo que quieres y lo que no; siendo *lo que quieres* aquello que te aporta paz, serenidad, felicidad y plenitud.

A veces, equivocarse, perderse, caerse..., es lo mejor que nos puede pasar.

EL RESTO ES SABER BAJAR LA MONTAÑA

Estar en las alegrías es muy fácil. Lo complicado es estar cuando arrecia la tormenta. Cuando la Vida te reta. Cuando te regala experiencias dolorosas. Cuando te remueve las entrañas.

Cuando empezamos nuestro viaje interior, lo hacemos porque queremos dejar de sufrir. Lo cual indica ya que hemos sufrido mucho. Si no, ¿de qué? Y se inicia un nuevo camino en el que nos vamos dando cuenta de que esa *zanahoria* del fin del dolor, de la aniquilación de las emociones desagradables, tan sólo es una zanahoria puesta por "la vida" para que recorramos un sendero específico.

El llamado es a iluminarnos, a acabar con el sufrimiento, pero no tenemos ni idea de lo que significa eso, porque si lo supiéramos, ya nos hubiésemos comido la zanahoria a bocados... Y no es el caso.

A medida que vamos avanzando, creencias que teníamos sobre la vida misma, sobre el mundo espiritual, sobre el desarrollo personal, sobre las relaciones, se van cayendo. **Verdades nos van encontrando mientras nosotros encontramos las mentiras que nos han contado y nos hemos contado.**

Personalmente, después de años intensos, profundos, de *trabajo interior*, sigo teniendo la sensación de que soy una novata. Que, en cuanto me descuido, todo lo que se supone que he aprendido se vuelve ignorancia. Y, quizás (no lo sé...), se trata de eso. De DARSE CUENTA de que por mucho que sepas, nunca vas a dejar de Ser Humana. Nunca vas a dejar de sentir dolor. De sentir tristeza. De sentir ira. De derrumbarte. De caerte. De frustrarte. De SENTIR.

¿Por qué? Porque la Vida es un continuo experimentar "lo que sea". Y ese "lo que sea" no podemos controlarlo. Evitarlo. Predecirlo. Elegirlo. Por muy intuitivos que seamos.

Y sí. Podemos cambiar nuestros hábitos para ser más serenos. Podemos conocernos para saber lo que vibra más con nosotros. Podemos ir teniendo cada vez más claridad sobre lo que nos conviene y lo que no. Podemos, mediante el aprendizaje de las experiencias, saber decir NO a aquello (a aquellos) que nos van a hacer sufrir. Y esto hará que nuestra

vida sea menos sufriente y más dichosa. Más pacífica. Pero lo de eliminar por completo las experiencias duras de la vida, va a ser que no está en nuestra mano.

CREER que, porque me trabaje mucho interiormente, que, porque me convierta en la más sabia de las sabias, no voy a volver a sentirme mal, no voy a volver a sufrir, es poco realista.

Porque **no se trata de no sentir lo que no nos gusta sentir sino de SABER sentir lo que no nos gusta sentir**. De saber ESTAR en la oscuridad. De saber sostenerte cuando se te rompa el corazón por el motivo que sea.

Hay que saber bajar la montaña porque no siempre vamos a estar arriba. Porque la vida te regala cielos, pero también infiernos para que descubras el verdadero significado del verbo AMAR. Tanto a ti como a los demás.

Nos enseñan a subir a la cima, pero no nos enseñan cómo lidiar con las bajadas. Y ahí es cuando nos partimos en dos. Porque nos hemos CREÍDO que cuando alcanzas la cima, está todo hecho. Que, si has podido subir hasta arriba, podrás bajar de nuevo. Y **no es lo mismo llegar que mantenerse**.

Porque la CIMA Real no está arriba ni está abajo. Está en las dos porque ES la fusión del cielo y de la tierra. Del dentro y del fuera. De la luz y de la oscuridad. De oriente y de occidente. Del cuerpo y del alma. De lo material y de lo espiritual.

UNIDAD, advaita, no-dualidad no significa la cara bonita de la vida, de la moneda. Significa la UNIÓN de ambas. Porque no hay nada que exista que esté SEPARADO de la Vida, de Dios. Y si no hay nada que esté separado de Ella, no hay nada que no pueda ser divino. Espiritual.

Todo es Consciencia porque sólo existe la Consciencia (o llámalo como quieras).

No se trata de estar siempre feliz, tranquilo, alegre, contento, empoderado. Esto no es real. No es Humano. Y si CREES que tiene que ser así, que tienes que ser así, te frustrarás una y otra vez.

Y no será la Vida, con sus experiencias, las que te hagan sufrir, sino la creencia de ese pensamiento. Sufrirás por otras cosas: enfermedades, fallecimientos, separaciones etc. Pero **hay sufrimientos que provienen de las CREENCIAS (ignorancias) que tenemos sobre cómo debería ser la**

vida, sobre cómo deberían ser las relaciones, sobre cómo deberíamos ser nosotros y los demás, que son los evitables. Y esos son los que aprendemos a disolver mediante el cuestionamiento de nuestras creencias. Y las cuestionamos precisamente cuando nos están haciendo sufrir. Es decir, vamos a sufrir nuestras creencias hasta que las soltemos, pero el sufrimiento inherente a la humanidad, a lo humano, a lo sensible, a lo empático, a lo vulnerable, seguirá estando ahí. Otra cosa es que con las herramientas que tengamos integradas por nuestros aprendizajes, lo hagamos en mucha menor medida, en menor tiempo y desde otro lugar interno.

¿Sabes cuándo me siento más libre? Cuando estoy abierta a la posibilidad de volver a sufrir. Cuando no siento miedo de SENTIR "lo que sea". Porque no hay miedo a Amar. A VIVIR.

Y eso sucede cuando COMPRENDES que la alegría va de la mano de la tristeza. Que la Perfección no es perfección si no incluye la imperfección. Que sin la oscuridad no podemos ver la luz. Que sin el ruido no podemos escuchar el silencio. Que la Vida no es lo que a mí me gustaría sino "lo que es". Y que luchar contra "lo que es" sólo me lleva a sufrir.

Abrirte a la Vida implica abrirte a todo lo que incluye. Incluido el sufrimiento. Incluido el rechazo, el abandono, el vacío, la pena, la soledad, la muerte. Porque o estás abierto o no lo estás. No hay término medio aquí. Y cuando lo estás, cualquier cosa te puede *entrar*.

Por eso la Vida es para valientes. Porque vamos a sentir miedo. Un miedo que nos hace humanos. Un miedo que también está muy vivo. Que vamos a respirar. Que también forma parte de nuestra experiencia. Y no es algo a rechazar, sino a abrazar. Porque es "lo que es". Y luchar contra "lo que es", ya sabes...

No se trata de no sentir miedo, de no sentirse inseguro, de no sentir dependencia emocional, de no sentir tristeza, de no sentir ira, frustración, impotencia, celos, culpas, envidias, avaricias, ascos... Se trata de SABER estar, ser, con ellos.

La cuestión no es lo que siento, sino lo que hago con lo que siento. Si lo rechazo, sufro. Si lo acepto, estoy en paz con lo que siento. Sea lo que sea.

SABER sostenerse a uno mismo es EMPODERARSE. SABER pedir ayuda (tener la humildad para reconocer tus límites) es EMPODERARSE. SABER estar abajo es EMPODERARSE.

Todo el mundo sabe estar *bien*. Muy pocos SABEN estar *mal*. Porque para SABER estar mal has tenido que quedarte contigo cuando estabas mal. Y la mayoría huyen (alcohol, porros, sexo, redes sociales, trabajo, culpas a terceros...) de sí mismos, de su oscuridad, de sus sombras, de las emociones que les provocan. Y sólo puedes aprender a nadar, nadando. Sólo puedes aprender a estar solo, estando solo. Sólo puedes aprender a estar mal, estando (presencia) mal.

Nos empujan a estar siempre bien. A alcanzar el éxito. La felicidad. Pero no nos enseñan la otra cara de la moneda. No nos enseñan a ESTAR con la infelicidad, con el vacío, con el fracaso, con el sufrimiento, con la soledad.

Y eso *no saber* sufrir, no saber estar con el sufrimiento de la vida, es lo que nos hace sufrir más.

El reto no es subir la montaña. El reto es SABER bajarla.

APRENDER REQUIERE TIEMPO

Queremos todo para YA. E integrar un aprendizaje que intelectualmente comprendes requiere mucho más tiempo. Por eso, el Camino Espiritual, de crecimiento personal, el viaje interior, necesita mucha paciencia porque los cambios en el *cuerpo*, en las emociones, en las conexiones neuronales, no se realizan en un día. Ni en un mes. Ni en un año.

Y si no tenemos claro esto, nos frustraremos una y otra vez porque CREEREMOS que estamos haciendo algo mal. Los pasos hacia atrás no existen. Se perciben así, pero en REALIDAD son necesarios para poder VER, SENTIR, algo que no está integrado en nosotros. Forman parte de ese aprendizaje.

Siempre estamos caminando hacia adelante, aunque tengamos la sensación de que estamos retrocediendo.

Nada es lo que parece. Y suele suceder que, cuando vas a dar un "salto de claridad", te viene una experiencia *incómoda*, que parecía ya estar superada. Y te metes en la boca del lobo sin tener ni idea de cómo lo has hecho. Como si no hubieses podido elegir no hacerlo. Y es para experimentar ciertas "cosas" que te van a empujar a posteriori a ampliar tu Consciencia. A ser más tú. A tener más claro lo que quieres y lo que no.

Es como cuando das un paso atrás para coger impulso. El "paso atrás" no es un error, no es algo negativo, no es una involución. **Cuando estás a punto de subir un escalón en tu proceso, das ese paso atrás que es el que te va a impulsar a realizar *el salto*.**

Todo está en su sitio SIEMPRE, aunque no nos lo parezca. La Vida no comete errores. Y nosotros, que somos esa misma Vida, tampoco lo hacemos. Todo, absolutamente todo, es un aprendizaje. Un Recordar qué eres. Un recolocarte. Un desprenderte de lo que no eres para que lo que eres pueda brotar. Pueda SER.

Es como ir quitando capas de una cebolla, siendo las capas nuestras creencias, miedos, ignorancia. A medida que pasa el tiempo, que nos vamos desnudando de esas capas, la Sabiduría que ya ES en nosotros, va surgiendo. Nuestra mirada, nuestro Sentir, se torna más limpio. Hay menos nubes que nos impiden VER el Cielo que Somos. El Amor, la Paz, la

Compasión, que es lo que *habita* en el Cielo, se vuelven más frecuentes. Y el ruido mental que las apaga, menos.

Aprender requiere tiempo. Vivencias. Y **lo poderoso no es la experiencia sino lo que cada uno extrae de ella.**

Para adquirir Sabiduría es necesario un uso de la Vida que sea reflexivo, responsable, humilde, valiente y honesto. Si no hay un cuestionamiento de tus creencias, de tus pensamientos, si no hay una reflexión sobre tu comportamiento, sobre tus decisiones, si no hay una responsabilidad sobre tus emociones, si no hay humildad ni valentía ni honestidad para asumir tus defectos, tus fallos, tus equivocaciones, no podrás VER lo que esa experiencia tiene PARA TI (que no contra ti). Y la repetirás una y otra vez, con el sufrimiento que ello conlleva, hasta que te PARES y hagas el trabajo interno que sólo TÚ puedes hacer contigo.

Paso a paso. Gota a gota. Capa a capa. Velo a velo. Lección a lección. Primero una. Luego la otra. A veces, estaremos arriba. Otras, abajo. Pero SIEMPRE en nuestro Camino. Porque no hay otro. Porque **lo que nos toca vivir ES lo que nos toca vivir.** Y luchar contra la realidad, contra "lo que es", contra lo que nos está sucediendo Aquí y Ahora, implica sufrimiento. Rechazar la Realidad es sufrir.

Da igual que no te guste. Da igual que la consideres injusta. Da igual que te rompa en mil pedazos. ES LA QUE ES y ante eso, no puedes hacer nada más que aceptarla, experimentarla, vivirla, sentirla y extraer (o no) la sabiduría que hay SIEMPRE en ella.

Para Integrar una Comprensión, una lección, es necesario SENTIRLA. Si te quedas en el plano mental, intelectual, será como hacer un curso online para aprender a nadar y CREER que ya sabes nadar sin haberte *mojado*. Lo siento. No funciona así. Para SABER hay que mojarse. Hay que empaparse la piel, el corazón, las entrañas. Y eso no lo hace el pensamiento, sino la emoción.

RECUERDA:

Lo máximo que puedes hacer es lo que YA estás haciendo. Un paso atrás indica que estás a punto de SALTAR.

¿CÓMO ESTÁS INTERPRETANDO LA REALIDAD?

Cómo nos sentimos depende de cómo estamos interpretando la realidad. De qué creencias tenemos sobre la vida, sobre nosotros mismos y sobre los demás.

Un pensamiento, por sí sólo, no tiene ningún poder a no ser que te lo CREAS.

Hay experiencias que son dolorosas en el momento en el que suceden. Igual que si te das un golpe, en ese instante te va a doler. Y es natural que así sea. Lo no natural es que estemos activando ese dolor emocional una y otra vez a través de nuestra mente. De estar trayendo lo que ya pasó (pasado) al presente, donde la experiencia no se está dando. Y así podemos estar sufriendo durante años algo que sólo tiene que ser sufrido de manera temporal.

Necesitamos buscar la verdad. Y, **¿qué es la verdad? Es VER la REALIDAD.** Lo real. Lo que sucede aquí y ahora, no en nuestra mente con nuestros deseos y miedos. No es lo que te gustaría sentir, es lo que sientes. No es cómo querrías que fuese tu pareja, tu amigo, tus padres, tus compañeros, tu jefe, tú mismo, es cómo son(eres) en su totalidad (con sus luces y sus sombras).

El problema surge cuando le otorgamos la verdad a esos deseos, miedos, creencias, interpretaciones. **Cuando confundimos verdad con sueños**, con anhelos, con *deberías*, con *tendrías*. Porque dejamos de ser realistas, de tocar con los pies en la Tierra, de vivir en nuestras fantasías y empezamos una lucha contra la vida, contra "lo que es", contra la verdad, contra la realidad, que nos lleva a sentir una serie de emociones que nos hacen sufrir la realidad, en lugar de vivirla.

No se puede cambiar la realidad (lo que es aquí y ahora) porque YA está sucediendo. Y lo que YA está SIENDO sólo puedes aceptarlo, rendirte a ello. Te guste o no.

Si yo estoy sintiendo tristeza, no puedo dejar de sentirla AHORA. Puedo asumirla, aceptarla, abrazarla, SENTIRLA, reflexionar sobre lo que me está haciendo sentir tristeza, cuestionar qué pensamiento me estoy creyendo

para estar sintiéndome como me siento (sin juzgarme), observarme así y poco más.

Pero si está lloviendo, no puedo hacer que no llueva en ese momento.

Si yo tengo sobrepeso, puedo realizar una serie de cambio de hábitos, de acciones, para que CON EL TIEMPO pueda adelgazar y sentirme mejor. Pero aquí y ahora voy a seguir teniendo sobrepeso, aunque no quiera. Aunque no me guste cómo soy. Y es ahí cuando tengo que ACEPTARme así, lo que no significa resignarme a tener sobrepeso para toda la vida.

ACEPTAR es ver la realidad. Es dejar de luchar contra la verdad (aquí y ahora).

Los cambios internos, externos, de creencias, de hábitos, implican tiempo. Y no estoy hablando de esos cambios que son necesarios. Hablo del Presente. Del no-tiempo. De lo que hacemos en ese tránsito hasta que el cambio se produzca (futuro). Se integre,

La realidad habita siempre en el Presente. Es lo real, no lo imaginario. Es el sobrepeso que tengo AHORA, no el que puedo dejar de tener mañana si hago cambios.

Por eso, cuando estamos interpretando la realidad como si ésta fuese la imaginaria, nos damos de bruces contra ella porque estamos viviendo en una mentira.

Si tienes una pareja que no te trata bien, va a seguir no tratándote bien por mucho que creas que puede cambiar (algo que no depende de ti). La realidad, la verdad es que no te trata bien. La persona maravillosa, cariñosa, respetuosa, que tienes en tu mente, en tu fantasía, NO ES REAL.

Así que tus decisiones se tienen que basar en lo real, no en lo que anhelas, en lo que deseas, en lo que te gustaría o en una cara de la moneda. Porque esa persona no es sólo la que te regala flores después de haberse burlado de ti. Es tanto su luz como su oscuridad. Y la oscuridad solemos eliminarla de nuestras fantasías, saliéndonos de esa manera de la realidad. Y viendo sólo lo que queremos ver, **una parte del todo**, lo cual **no es la VERDAD**.

Se trata de ser Conscientes de la Verdad, no de una parte de ella. Y para ello es necesario ser muy honestos.

Para elegir conscientemente necesitas hacerlo desde ese lugar de VERDAD. De realidad. Porque si te ciegas ante ella, sólo encontrarás sufrimiento. Estarás queriendo vivir una realidad, una relación (contigo o con el otro) que NO EXISTE en ningún lugar más que en tu mente.

Estar Despierto significa VER la Realidad tal y como es, no tal y como nos gustaría que fuese. Tanto de la vida, de la sociedad, de uno mismo o de los demás. Y actuar en consecuencia.

RECUERDA:

La paz, la serenidad, la dicha, la alegría, la felicidad habitan en la realidad, no en los sueños.

LOS CONFLICTOS LOS CREA NUESTRA MENTE

La Realidad, "lo que es", es neutra. No es ni buena ni mala. Ni correcta ni incorrecta. **Es nuestra mente condicionada** por el pasado, por las ideas que tenemos, por las interpretaciones que hacemos, por las historias que nos contamos, por las creencias, **la que JUZGA la realidad**, "lo que es", lo que sucede, los hechos, las personas, la vida, a nosotros mismos..., como bonitas o feas.

Y todas esas ideas, imágenes mentales repletas de historias, de condiciones, de "deberías", de "tendrías", son las que nos hacen sufrir. Las que generan los conflictos con los demás y con uno mismo.

Porque los pensamientos siempre provienen del pasado. Y un pensamiento no puede decirte jamás nada del AHORA. No tienen ningún conocimiento sobre lo que percibes a través de los sentidos. Sobre ti. Sobre el otro. ¿Por qué? Porque tu conocimiento tan sólo es una acumulación de *ayeres* que no sirven para el Presente.

En el instante en el que vemos un caballo, no estamos VIENDO al caballo sino a la imagen que tenemos del caballo con todo el significado (positivo o negativo) que le hemos otorgado. Un significado de ayer, no de ese preciso momento.

Y lo mismo sucede cuando vemos a cualquier persona, incluida a nosotros mismos. Por eso el autoconocimiento siempre tiene ser constantemente revisado porque quien eras ayer no es quién eres hoy.

Se trata de observar, de ver, de atender, de ser consciente, sin juicios.

Sin todo ese condicionamiento mental. Sin nuestras historias. Sin nuestras ideologías, creencias, conocimientos (espirituales o no espirituales), valores, moralidades.

Se trata de tener una mirada limpia del pasado. Una mirada neutra donde lo veas todo y a todos por primera vez. **Sin la intención de arreglar, mejorar, cambiar, alcanzar nada ni a nadie.** Sin deseos. Sin rechazos. Sin censuras. Sin metas. Sin objetivos. Sin destinos.

Sólo Observar. Sólo Ver. Sólo contemplar un amanecer sin pretender atraparlo ni eliminarlo.

Eso es ATENCIÓN PLENA. Eso es DARSE CUENTA. Y desde ese lugar donde la mente está "vacía", se realiza la Escucha real. Y desde esa Escucha se puede oír la Verdad que SIEMPRE habita Aquí y Ahora.

Una Verdad que surge del Silencio, y no del ruido mental con todo lo que lleva acumulado.

El DARSE CUENTA es observar "lo que es", la realidad, los hechos tal y como son, no tal y como nos gustaría que fuesen. Es darme cuenta de que siento ira sin tener la intención de no sentirla. Sin crear un problema de ello porque tengo la creencia, la idea, de que la ira no es buena, es un pecado o "lo que sea". Es darme cuenta de cómo funciona mi mente. Del proceso mental que me lleva a reaccionar como reacciono. A sentir como siento. A creer lo que creo. Es observarme constantemente sin hacer caso a las historias que mi mente me cuenta sobre mí, sobre el otro, sobre la vida, sobre "lo que sea". Sin seguirles el juego. Sin involucrarme en ellas.

Y este DARME CUENTA no necesita un proceso para "llegar a darme cuenta". No requiere de ningún tiempo de aprendizaje. Todo el mundo sabe observar. No hay que hacer nada más. Simplemente, estar muy atento. Muy presente.

No se necesita ningún tipo de postura especial para observar porque es una "acción" interna. Con los ojos abiertos o cerrados. Observa los sonidos, los olores, los paisajes, los sabores, los pensamientos, las emociones, las reacciones. SIN querer hacer nada con ellos. Sin rechazos ni apegos.

En ese DARSE CUENTA no puede haber ningún conflicto pues estás prestando atención a la realidad, a "lo que es", a la verdad, a los hechos. Que está lloviendo es un hecho. Que te sientes triste es un hecho. Que estás celosa es un hecho. Que estás cabreada es un hecho. Que te sientes sola es un hecho. Así que, ¿dónde está el conflicto en estos hechos? ¿Dónde está el problema en sentirte como te sientes? ¿En reaccionar como reaccionas? ¿En pensar como piensas?

El conflicto se crea cuando a estos hechos se les añade una historia mental. Una idea. Un significado. Un *deberías*. Un *tendrías*. Y eso no tiene nada que ver con la otra persona, con la vida, con los políticos, con el sistema, con las emociones, con los pensamientos, contigo mismo.

Se trata de vaciarse de conocimiento, de ideas, de creencias, de significados, no de llenarse de más. No de sustituir una por otra (por muy espiritual y virtuosa que sea).

No se trata de aceptar o de rechazar sino de DARSE CUENTA de "lo que es", del hecho.

DATE CUENTA de que cualquier conflicto interno o externo que tengas proviene de una historia mental que te estás contando que proviene del pasado. Y, desde ahí, no se puede CREAR nada nuevo con aroma a amor y a paz REAL. Porque no estarás *mirando* la realidad sino la imagen mental que tienes de ese objeto-persona-experiencia que está sucediendo. Y cualquier respuesta que provenga de tu mente pasada, de tus fantasías, de tus ilusiones, de tus sueños, de tus tendrías, de tus deberías, será falsa. No solucionará nada.

RECUERDA:

Auto conocerse no es acumular conocimiento sobre uno mismo sino DARSE CUENTA, instante a instante, de cómo sientes, piensas, funcionas. Ya está. En ese darse cuenta ya te Ves. Y al Verte *limpia-mente*, se produce un cambio espontáneo, genuino, que no proviene del pasado, de tus creencias, de tus deseos, de tus anhelos.

Se trata de darse cuenta y soltar aquello de lo que te das cuenta, en lugar de quedártelo e identificarte y definirte con ello. Así sólo te limitas. Te comprimes. Te arrancas las alas. La libertad. Creas el conflicto contigo mismo y con los demás porque lo que *eres* ahora no es lo que serás en cinco minutos.

Si te catalogas como "yo soy así o asá" o como "quiero ser así o asá" entras en contradicción, en incoherencia con "lo que es", con el "soy", con la realidad, con el AHORA. Porque el AHORA no es inmutable, no es permanente y no es "quiero ser de esta manera". Y en esa limitación, en ese conflicto interno que se produce, sufres porque estás mirando, viviendo en la imagen mental de cómo te gustaría ser (futuro), no de cómo eres ahora. Y es cuando te frustras constantemente. Y te juzgas. Y te rechazas. Y te culpas. A ti, a la vida o a los demás.

Observación. Silencio. Escucha. Presencia.

LA VIDA TE VA A SUCEDER A PESAR DE TI

Da igual lo que quieras. Da igual lo que pienses. Da igual lo que sientas. La Vida te va a suceder *a pesar* de ti. Porque **la Vida sucede independientemente de ti** y de mí.

Nos hemos identificado con un "yo" ilusorio que lo hemos pintado de ideologías, de creencias, de deberías, de tendrías, de recuerdos, de palabras, de conceptos. Y, cuando somos conscientes de esos pensamientos, de ese "yo" ilusorio, pasamos a crear otro "yo espiritual" con el que seguimos involucrados. Al que volvemos a llenar, de nuevo, de otras creencias, deberías, tendrías, conocimientos, palabras, conceptos que como están teñidos de espiritualidad parecen más "despiertos". Más evolucionados. Más de otro nivel... Pero sigue siendo el mismo "yo", la misma ilusión, la misma falsa percepción de "quién soy".

Seguimos creyendo que "yo" decido algo, que "yo" elijo, que "yo" cambio, que "yo" trasciendo, evoluciono, despierto, observo, medito, me ilumino. Y la cuestión es que ese "yo" no es real. No existe. **No hay un "yo" que viva, que respire, que ame, que piense, que sienta. Es la vida misma SIENDO a través de un organismo, de un cuerpo, de una mente que no es "tuya" ni "mía" sino que simplemente ES.** Como es el río, las estrellas, la rosa, la luna, el mar y las piedras.

No somos nosotros los que le sucedemos a la Vida, sino que es la Vida la que se sucede a sí misma a través de un cuerpo, de un pensamiento, de una emoción, de un sonido, de un silencio.

Tú y yo no somos nadie. Esa identidad es un cúmulo de pensamientos. No hay ningún *alguien* que es autor de algo dentro de nuestro cuerpo. Igual que no lo hay dentro de una flor ni del sol ni del árbol ni de la mariposa ni del fuego.

Tu nombre no eres tú. Igual que Barcelona no es Barcelona. Tan sólo es un nombre que se le ha puesto a un trozo de tierra, pero esa tierra ya existía antes de que fuese etiquetada, nombrada, conceptualizada, nacionalizada...

La Tierra ya existía antes que el Ser Humano. Y es UNA. Fue *el hombre* quien la dividió en partes. Quien la separó en naciones. Pero por muchos

nombres que se le pongan, por muchos países en que se la divida, sigue siendo UNA. Y sigue siendo Libre y de nadie...

La Vida te va a suceder a pesar de ti porque "ti" no existe. Es una imagen mental llena de pensamientos PASADOS. **El tiempo sólo existe en la mente psicológica. En la Realidad sólo existe el AHORA continuo.** El AHORA eterno.

La Vida sólo puede suceder AHORA. Tu respiración sólo puede ser respirada AHORA, no ayer ni mañana. Lo que sientes, lo que piensas, lo que experimentas lo haces SIEMPRE ahora. Tus recuerdos del ayer tan sólo son memoria pasada. No son reales. No son hechos.

Ningún conocimiento puede provenir del Presente, de lo Real. Por eso ningún pensamiento puede decir nunca nada de ti. Ni de mí. Ni de nadie. Porque **el conocimiento viene del ayer. Y lo que fuiste ayer no es lo que eres hoy.** La Vida de ayer no es la Vida de hoy. Pero la mente se queda con esa imagen, con esos pensamientos, con esas emociones que se han fijado en esos pensamientos, y nos los CREEMOS. Y los damos por HECHOS. Por reales. Por verdades. Por "yo sé".

Y ni el "yo" existe y ni el Saber es eso.

Jamás has elegido nada. Jamás nadie lo ha hecho. Sólo existe la Vida viviéndose a sí misma en infinitas formas: seres humanos, animales, plantas, minerales, astros, universos, pensamientos, emociones, volcanes, vientos.

Todo, todos, somos "la misma cosa". La misma Vida. La misma Existencia. La misma Consciencia. El mismo Dios. La misma Alma.

Igual que todos los países, todas las naciones, todos los pueblos, todos los himnos, todas las lenguas, todas las banderos son la misma Tierra.

Igual que la piel de la mano es la misma piel que la del pie.

Igual que el agua de una ola es la misma agua que la de todas las olas.

El Mar es la Vida, la Existencia, Dios. Las olas somos tú, somos yo creyéndonos separados del Mar. Creyéndonos autores de nuestro destino. Creyéndonos "alguien" que elige hacia dónde romper y qué altura coger.

Todo está bien tal y como sucede. Todo lo que sientes, lo que piensas, lo que haces es perfecto. No lo decides tú porque el "tú" que te crees ser no es real. NO existe. Tan sólo es un nombre y nada más.

Eres la Vida misma. Eres Dios. Todo ES Dios siéndose a sí mismo. No hay nada separado de Él. De la Existencia. **Las fronteras tan sólo son mentales.** Son imágenes. Pensamientos. Conceptos.

Las olas no están separadas del Mar. SON el Mar.

DEJA QUE EL DOLOR TE ATRAVIESE

Y que el Silencio que deja a su rastro te inunde. Que se lleve por delante todas las ideas que tienes sobre cómo deberían ser las cosas. Sobre cómo deberías ser tú. Sobre cómo deberían ser los demás.

La Vida es experiencia. Es caerse. Es levantarse. Es quedarse un rato sentado viéndolas venir. O ir... Una experiencia eterna. Cambiante. Fluctuante. Donde a veces tocas el Cielo. Y otras, te haces amiga del infierno.

No podemos elegir. Lo siento. Por mí. Y por ti. Nos toca lo que nos toca. Nos roza. Nos acaricia. O nos muele las sonrisas. No se sabe. Y es mejor así porque, si supiésemos, el Misterio se iría a tomar viento a una terraza repleta de miedos. Es mejor así. Sin tener ni idea, aunque nuestra cabeza nos estalle de ellas.

Deja que el dolor te atraviere. No te resistas. No luches contra él. No le huyas. No te escapes por doquier. Ni siquiera le nombres. Porque cuando nombras algo, te cargas de razones. De identidades. De significado. Y pesan demasiado. Y pesas demasiado...

Sólo siéntelo. Así. Como si una mariposa se posara en ti. Obsérvalo. Únete a él. Sé UNO con él. No lo pienses. No lo justifiques. No lo proyectes. No lo juzgues. No lo censes. Sólo siéntelo. Sólo siéntelo....

Porque cualquier otra cosa que hagamos o dejemos de hacer, será como nadar contra corriente. Con el esfuerzo que implica. Con el sufrimiento que conlleva. Creando un conflicto absurdo entre lo que es y lo de *debería* ser. Un debería que no es más que un sueño roto. Un LO QUE ES que es la única Realidad de la que podemos beber.

Deja que el Corazón se rompa en mil pedazos y échalos al Mar del pasado. Que naveguen libres hacia todas partes. O hacia ningún lugar. Pero quítales la correa con la que los mantienes atados. Ahogados. Asfixiados. Dale las alas que necesitan para volar.

Estamos hechos de infinitos polvos de Latidos. Latidos que no se pueden apagar jamás porque es lo que fuimos. Lo que Somos. Y lo que seremos al final.

Podrán caminar más despacio. O más deprisa. Al lado de otros. O cabalgando solos. Podrán ser ignorados, rechazados, silenciados, menospreciados. Pero también acogidos, respetados, acariciados y bien amados.

Porque eso que en nuestro último suspiro podemos contar, y cantar, ES la Vida. Tanto las penas como las alegrías. Tanto las lágrimas como las sonrisas. Unas allanando el terreno para que las otras puedan brotar.

Porque la luz y la oscuridad no son dos sino UNA. No puede existir sombra sin luz ni luz sin sombra. Ambas respiran de la mano. De la misma mano. De la misma Alma. De la misma piel.

Sin oscuridad no podríamos contemplar la Luna. Ni deleitarnos con las estrellas.

Deja que el dolor atraviese cada rincón de tu SER. Y Escucha el Silencio que deja tras él. Un Silencio limpio de castigos y de condenas. De culpas y de sentencias. Un Silencio con olor a Hogar. A Amor Incondicional.

Quítate de en medio. Libérate de tus cadenas. De tus infantiles orgullos, prepotencias, victimismos y soberbias. Libérate de las máscaras que ciegan tu rostro. Y siente la desnudez de tu vulnerabilidad. Ésa que abraza la humildad, la compasión y la sensibilidad. La que te hace mirar de igual a igual.

Deja de SEA lo que tenga que SER. Con dolor o sin él.

CUANDO YA NO TIENES NADA QUE PERDER

Cuando estamos enamorados, no actuamos con mucho sentido común. Es como si dejásemos de ser nosotros mismos y nos convirtiéramos en otro personaje. En uno adicto a la piel de la amada. A su mirada. A su sonrisa. Al movimiento de cada rincón de su cuerpo. A su voz. A su sensibilidad. A sus silencios...

No es evitable. Arrasa con todo nuestro orgullo. Con toda nuestra dignidad. Nuestra independencia emocional se va a tomar viento. Necesitamos un chute de su energía. Y por ese chute, hacemos muchas tonterías. Tonterías de enamorados que si no se hacen es que de enamorado estás muy poco.

Perdemos nuestro Centro y nos comportamos, reaccionamos, como no solemos hacerlo.

Entonces, y si no eres correspondida, es cuando te culpas por arrastrarte tanto (o no tanto...) por alguien que **por mucho que te mire, no puede Verte**. Por alguien cuyo Corazón no está en sintonía con el tuyo. Ni su camino, en tu destino.

¡Qué fácil sería si nuestra razón tuviese más fuerza que nuestros latidos!

Pero no funciona así. La química que se activa en nuestro organismo, en nuestro cerebro, cuando nuestra cordura enloquece por amor arrasa con cualquier intento de mantenerse firme, alejado, distante, controlado...

Así que llega un momento en el que **o dejas de luchar o las mariposas se convierten en pirañas y te comen por dentro**. Es hora de dejar el ego a un lado, el orgullo, la dignidad, y ACEPTAR que no puedes hacer nada por dejar de sentir lo que sientes. Y RENDIRTE a la evidencia, a la realidad, de que tu flechazo ha destrozado todos los muros que habías alzado para que nada ni nadie se acercara a tu vulnerabilidad.

Y esta Rendición implica arrodillarte ante la Vida, ante el Amor que sientes (que no ante la persona de la que estás enamorada), y permitir que te pegue un revolcón. Y derrumbe todos los miedos que se habían aferrado a tu Corazón sin pedirte permiso.

Sólo así es como puedes renacer (de nuevo) siendo otra. Alguien más libre. Más ligera. Más compasiva. Más sabia. Más humilde. Alguien que se abre para Vivir lo que tenga que vivir. Con dolor o sin.

Porque **cuando ya no tienes nada que perder, no temes perder nada.** Y puedes gritar a los cuatro vientos que estás enamorada de alguien que ni siquiera te ve, sin que se te caigan los anillos al suelo. Que ni siquiera lo sabe. Puedes rendirte a tu química sin juzgarte, sin condenarte, sin castigarte por hacer *tonterías*. Por mandar a tu dignidad a dormir una siesta en la lejanía.

Empiezas a SER Libre, a estar en Paz, cuando te importa tres pimientos el qué TE dirás. El qué TE pensarás.

Porque cuando dejas de luchar contra lo que es, contra lo que eres, contra lo que sientes; cuando lo aceptas, cuando lo abrazas, cuando eres capaz de dar las GRACIAS a la Vida por hacerte sentir tan Viva (con dolor o sin él...), entonces te vuelves invencible. Porque ya nadie puede herirte con sus silencios. O sus palabras. Porque tú misma ya te lo has dicho todo. Porque cuando ellos vienen, tú ya te has pegado mil vueltas dentro de ti.

Eso sí que es LIBERTAD. Una Libertad que no es más que dejarte en Paz. Que soltar las cadenas internas, del pasado, con tus ideas, tus creencias, tus orgullos, tus perfecciones. Y saltar desnuda a la Vida, sin condicionamientos, tal y como fuiste parida.

Porque la esclavitud está en la mente de cada uno de nosotros. Y la libertad, a su lado.

Nadie puede encadenarte, quitarte el poder, la paz, excepto TÚ. Y nadie más que tú.

RECUERDA:

Cuando ya no tienes nada que perder, sólo puedes ganar.

VIVIR CON LA MUERTE A CUESTAS

Somos como flechas perdidas que no saben a dónde van. ¿Y cómo lo vamos a saber? La Vida tiene el plan de no tener plan. Su silencio es la música de las músicas. No habla con palabras. No habla con mandamientos. Con deberías. Con tendrías. No pone condiciones. Es así de mágica. De sorprendente. De inesperada.

Tenemos la extraña costumbre... de mirar hacia atrás. Y llenarnos la memoria de miedos. Y hacer de ellos la mano que mueve nuestros hilos. Y nuestros vientos.

Tenemos la extraña costumbre de pasar por alto lo que AHORA somos. Lo que ahora tenemos. Como si fuese, como si fuésemos, algo banal. Como si lo trascendente habitara en un mañana que nunca podemos llegar a cosechar. Porque intentar atrapar un mañana es como intentar atrapar en nuestro puño el Mar. Se da a la fuga. Se desvanece. Siempre va un paso por delante nuestro. Porque nosotros respiramos en el Presente. Y el Futuro está esPirando constantemente....

No tenemos que ir a ningún lugar, a ningún tiempo..., para saber nuestro origen y nuestro destino. Ambos YA latén en nuestra alma, en nuestra mente, en nuestro cuerpo. Somos el fruto de lo que sembramos y la semilla de lo que seremos. TODO bailando al unísono en cada poro de nuestro ritmo y de nuestra piel.

Nos volvemos buscadores de nosotros mismos. Nos perseguimos y no nos encontramos porque nos estamos dando vueltas sobre la Nada. Porque Nada es lo que somos. Y en Nada nos convertiremos...

Todas las máscaras, disfraces, etiquetas, creencias, personalidades con las que decoramos nuestro "ser o no ser" no son reales. Son pura fantasía. Ilusión. Imaginación. Apego a lo que pensamos que somos. A lo que nos han dicho que somos. A lo que nos creemos que tenemos que ser.

Antes del antes... éramos una página en blanco lista para ser coloreada, dibujada, cantada y contada. Y, sobre todo, SOLTADA. Borrada de la tinta que ya no somos. Que ya no Es.

Pero nuestra inseguridad, nuestra comodidad, nuestro hábito, nuestra costumbre..., hace que nos quedemos con los restos. Y con los restos de

los restos de los pinceles desgastados con los que nos hemos experimentado. Porque es lo que conocemos. Porque por mucho que nos duela, sabemos a lo que atenernos.

Y en lugar de pasar por la vida *vivitos y coleando*, la pasamos como fantasmas de la nada. Cogidos con pinzas. Asfixiados por los "por si acasos".

Nos hemos clavado las raíces en nuestros pies. Por eso nos sangra tanto el Ayer. Porque no hacemos *camino al andar*, sino que repetimos el mismo camino, las mismas piedras, una y otra vez.

Tenemos la extraña costumbre de Vivir con la Muerte a cuestas. Arrastrándonos con su peso y su pesar. Dejando los días de gloria a merced de las noches de llanto. Como si la Luna iluminara más que el Sol. Como si vivir de golpe la vida entera fuese un error.

Porque una cosa es viajar con la memoria y otra muy distinta quedarnos a vivir en ella. Y con ella. Y con todas sus tristezas. Y comernos los años que nos quedan por vivir para vomitarlos. Sin ni siquiera digerirlos. Sin ni siquiera saborearlos.

Tenemos la extraña costumbre.... de mirar hacia atrás o hacia adelante, pero jamás hacia donde AHORA somos y estamos. Que es donde los Corazones se enamoran, donde los amaneceres se despiden de las estrellas y donde los sueños pueden escaparse de debajo de la almohada y hacerse Realidad.

NUESTROS PEQUEÑOS MOMENTOS DE DEBILIDAD

La Vida nos da el primer bocado. Y, a cambio, nosotros le entregamos nuestro último trago. Y de bocado en bocado, se nos atragantan los miedos a comernos los sentimientos que nos hacen tan humanos.

Nuestros pequeños momentos de debilidad son los que aportan Belleza a nuestra existencia. Porque si todo fuera perfecto, si todos fuésemos perfectos, no habría nada que aprender. No habría profundidades a las que sumergirse. Ni misterio que resolver. Estaría todo dado. **Y si todo ya está dado, ¿qué vamos a recibir...?**

Los defectos de nuestra personalidad, las arrugas en nuestra piel y sus grasas de ¿más? Un desafíe muy bien entonado, una caída con arte, una metida de pata que nos empuja hacia adelante. Las manchas en la camisa tras una deliciosa comida. Las resacas emocionales de una gran corrida... El sudor tras una intensa clase de baile que nos deja las ganas rotas de volver a sus (a)brazos otra vez...

Somos capaces de morder el polvo del que hemos sido paridos con tal de exprimírnos los latidos y no dejarles ni una gota por Sentir.

Eso es Vivir. Ni bien ni mal. Sólo Vivir. Sin "peros". Acogiendo lo que crezca de la Tierra. Y lo que llueva del Cielo. Porque TODO cuenta. Porque TODO ES.

Y nos enfadamos con la Vida como si siempre nos debiera algo. Como si el portarse como un santo fuese un contrato que hubiésemos firmado "antes de". Como si el equivocarse fuese un pecado. Como si fuésemos máquinas y no humanos.

¿Sabes una cosa? NADIE nos puede robar la Luz. ¡Es imposible! Porque no es algo que pueda arrancarse, hurtarse, separarse de uno mismo. Es como si el Sol dice que le han robado el calor. O a la mirada la visión.

Podemos OLVIDARNOS de que el Brillo ya habita en nosotros. Un Brillo que ES lo que SOMOS. Podemos CREER que nuestras debilidades no deberían de estar ni de ser. Pero eso tan sólo es una falsa percepción. Un juicio que algún juzgador se inventó. Y que para nada lleva el nombre Dios en vano agarrado de su mano.

Nos pueden crecer malas hierbas en la mente. Y pueden esparcirse hasta el Corazón. Pero ninguna de ellas es Real. Son ilusiones que han cegado nuestro sentir y nuestro mirar. Lo bueno es que, a veces, de una mentira se puede sacar más que de una verdad. Porque las palabras de la mentira se quedan suspendidas en el aire sin poder aterrizar. No saben hacia dónde ir. Están cojas de hogar. Y son muy fáciles de pillar...

Sólo tenemos que estar atentos a lo que nos pulsa dentro, lo que nos impulsa a amar, y lo que nos hace de manera espontánea sonreír. Y arrancarnos nuestras verdades de los lugares en los que las hemos desterrado. Y hacerlas, de nuevo, Volar.

Nuestros pequeños momentos de debilidad no nos hacen débiles sino HUMANOS. Porque humanos es lo que somos. Porque Amar nos hace vulnerables a nuestra imperfecta (pero genuina) humanidad.

NO SIEMPRE PODEMOS ESTAR BIEN

No vamos a sentirnos bien siempre. Serenos. Tranquilos. Alegres. Con la energía a todo tren. Eso no es real. Querer alcanzar eso constantemente es vivir con miedo. Aunque sea muy sutilmente. El miedo a sentirnos tristes, cansados, rabiosos, agobiados, ansiosos. Miedo a defraudar(te). Miedo a decepcionar(te).

AHORA es lo que importa porque es lo único que existe. ¿Qué estás sintiendo en este momento? ESO es lo Sagrado. Tan sagrado como para que sea lo que sea no rechazarlo. No juzgarlo. Porque no es algo que puedas elegir.

Las emociones llegan a ti como las aguas del cielo. Y pretender atrapar los buenos recuerdos, instantes, sentimientos, en el Presente sólo te lleva a atrapar el sufrimiento. El sufrimiento de querer ser lo que no eres. De querer pensar lo que no piensas. De querer sentir lo que no sientes.

El Ahora se deshace como polvo entre los dedos. No es posible contenerlo en ningún recipiente. Ni interno ni externo. Está continuamente cambiando. Y nosotros con Él pues nosotros SOMOS Él.

No siempre podemos estar bien. Sentirnos seguros, poderosos, fuertes. En ocasiones, lo que toca es derrumbarse. Es dejar de luchar contra la realidad, siendo la realidad toda tu profundidad. Toda tu verdad.

En ocasiones..., toca no poder más. Y abrazarse en esa vulnerabilidad. En esa sensibilidad. En esa humanidad. Dándonos el amor, la ternura, el cariño, la compasión, que en ese momento necesitamos. Respetándonos tanto en nuestras alegrías como en nuestras penas. Porque de eso se trata AMAR. De no podernos peros, deberías, condiciones ni tendrías.

No hay mayor Libertad que la de sentirse libre para estar mal. Y que, por ello, no te sientas mal. Ahí es cuando surge la verdadera Paz Interior que nada tiene que ver con la calma, que es algo superficial.

La Paz Interna es un estado en el que suceda lo que te suceda, sientas lo que sientas, estás en paz con ello. Contigo. Porque no te juzgas por ser como eres. Porque TE PERMITES estar echa una mierda. Sin disfraces. Sin máscaras. Sin apariencias.

Y es que cuando tu opinión deja de tener influencia sobre ti, la opinión de los demás también. Y te sientes libre de caminar desnuda de apariencias. A tu intensidad. A tu ritmo. A tu fragilidad.

No siempre podemos estar bien. Y eso está genial.

Así que Descansa en el Amor, cariño. Descansa en TU Amor Incondicional.

EL DOLOR SIEMPRE TE PONE EN TU SITIO

Algún rechazo de vez en cuando nunca viene mal. Para recordarnos que no somos invencibles. Que, por muy fuertes que seamos o creamos ser, también tenemos un corazoncito que puede ser herido. Que es vulnerable. Que sigue siendo un bebé necesitado.

El dolor siempre nos pone en nuestro sitio. Nos conecta con nuestra humanidad. Nos hace más sensibles. Más empáticos. Nos enseña a conectar con el otro, por muy diferente que sea de nosotros. Nos ayuda a Comprender los miedos, las tristezas, los vacíos, las soledades, las furias y las penas. Y esta Comprensión nos aligera los juicios con los que cargamos nosotros mismos a nuestras espaldas. Con ese peso que, en lugar de hacernos Caminar, nos arrastra. Y nos hace escupir a los rostros de los demás.

En ocasiones, nuestra cordura puede colgar de un hilo. ¡Bendito hilo! que nos ancla a la vida. Que nos impide olvidar lo Bella que también es. Que nos muestra lo importante, que nada tiene que ver con lo material, con el conseguir, con el alcanzar.

Los golpes de la vida nos convierten en nuestros mayores enemigos. Y, aunque sea más fácil echarle la culpa al pasado, al sistema, a los políticos, al vecino, a nuestros padres, a nuestra pareja, a nuestro amante, a "quién sea", en el fondo sabemos (porque lo sabemos...) que nosotros somos los únicos responsables de lo que sentimos. De lo que decidimos. De cómo reaccionamos. Ya sea con palabras o con silencios. Ya sea por comodidad o por no atrevernos.

Son nuestros propios miedos, conscientes o inconscientes, los que dibujan la dirección de nuestros pasos. Los que nos hacen decir No cuando queremos decir Sí. O decir Sí cuando queremos decir No. Los que logran que nos disfracemos de un personaje que nada tiene que ver con nuestro Ser real. Los que nos empujan a hacernos, a ser pequeños, para pasar desapercibidos. Por miedo al fracaso o al qué dirán.

Nos escondemos de quién somos y, para no sentirnos tan cobardes, le echamos la culpa al otro. Nos inventamos excusas, justificaciones, para autoengañarnos. Para mentirnos. Para poder dormir un poco sin tanta culpa. Con algo de (falsa) paz. Pero lo sabemos. Siempre lo sabemos. Hay

una voccecita interior a la que no podemos callar. Es la nuestra. Es nuestra VERDAD. Que nos susurra constantemente que ése no es nuestro lugar.

Pero no nos escuchamos. No nos hacemos caso porque nos da pánico cambiar.

Sólo un sufrimiento mayor al miedo a ese cambio es el que nos permitirá dar un giro de 180º a nuestra vida. Y empezar a hacer, a ser lo que queremos ser. Y mandar a tomar viento nuestras opiniones, nuestras creencias, y las ajenas, para tomar las decisiones que nos hagan sentir *Hogar*.

El dolor siempre nos pone en nuestro sitio. Para eso sirve. Para eso está.

LO QUE NO NOS ATREVEMOS A RECONOCER

El Olvido no es suficiente. Suficiente, ¿para qué? Para estar en paz con uno mismo. Es necesaria una Comprensión profunda de la Vida, de la mente, de las emociones.

Intentar enterrar bajo tierra lo que respira sobre ella es una batalla perdida de antemano. No funciona. Porque las raíces, en este caso, están en el cielo. Están arriba, y no abajo.

Aquello que no nos atrevemos a reconocer de nosotros mismos (porque TODO tiene que ver con nosotros mismos) es lo que nos quita el sueño. Y los sueños... Nuestras creencias, nuestros principios, nuestros valores, nuestras morales, nuestras ideas sobre cómo deberías ser, pensar y sentir, hacen que los juicios se nos lleven por delante. A nosotros, a nuestra paz y a nuestra felicidad.

La culpa corroe el Amor que ya es en nosotros. Que es lo que somos. Esa culpa pecaminosa que nos han metido en vena desde que nacimos. La religión, la educación, los padres, el colegio, la sociedad, la espiritualidad (o lo que llaman espiritualidad).

Desde que salimos al mundo, estamos siendo condicionados constantemente por creencias ajenas, pasadas, obsoletas, fruto del miedo y de la ignorancia, que nos alejan de lo que somos. De nuestra Esencia.

De ahí surge todo el sufrimiento humano. De ahí se crean los monstruos con los que habitamos (internos y externos). Las guerras. Las intolerancias. Los racismos. Los muros. Las fronteras. Los odios. Las separaciones entre *hermanos*.

Es un trabajo interno. El Mundo es cada uno de nosotros. Es un conjunto de individuos. Si cada individuo no realiza su parte de Comprensión, de Consciencia, de cuestionamiento de sus condicionamientos, el Mundo seguirá siendo igual que siempre. Puede cambiar el traje, pero la piel será la misma.

No nos atrevemos a reconocer nuestras inseguridades, nuestros miedos, nuestros defectos. Porque **nos CREEMOS que deberíamos ser perfectos.** Inquebrantables. Siempre fuertes y al pie del cañón. Nunca vulnerables. Y he ahí el primer error. El primer condicionamiento que cuestionar.

Somos seres emocionales, impermanentes, cambiantes, *hormonales*.
¿Cómo vamos a sentirnos siempre felices y contentos? ¿Cómo vamos a decir siempre la palabra correcta en el momento adecuado? ¿Cómo vamos a tener la lección ya aprendida si acabamos de *nacer*?

Lo primero es ser realistas. Es vivir la realidad no lo que habita en nuestras fantasías, en nuestra imaginación, en nuestros *tendrías*. Eso no es real. **Por mucho que nos gustaría que las cosas-personas-nosotros no fuesen como son, la REALIDAD es que son como son.** Y ante esta certeza, no hay nada que hacer. Si hace frío, no puede hacer calor en el mismo instante. Pelearse contra ello es provocarse un sufrimiento innecesario. Absurdo. Sin sentido.

Si me he equivocado en "lo que sea" (porque soy humana y no un robot), debo reconocerlo. Pedir perdón, si se puede. E intentar que no vuelva a suceder. Aprender de ello. Pero negarlo, justificarlo, excusarlo, culpar a otros de ello para yo no sentirme tan mal, tan humana y no robot, es una pérdida de tiempo. Porque en el fondo sabemos que lo hemos hecho mal. Y esa verdad interna podemos ocultarla, pero no eliminarla. No podemos cegarnos a lo que vemos, por muchos velos que nos pongamos.

Ser humildes para reconocer nuestros defectos. Nuestras metidas de pata. Nuestras imperfecciones. Tener la valentía de asumir nuestra vulnerabilidad. De no escondernos de nuestra humanidad. De nuestra sensibilidad. De nuestras furias, iras y rabias. De nuestras heridas. De nuestras tristezas. Y amarnos así. Tal cual somos en cada instante para no echar más leña al fuego que nos abrasa y quema. Que hace que nos alejemos los unos de los otros. Que nos peleemos por nimiedades.

Y seguir caminando con todo lo que somos. Tanto con lo bonito como con lo feo. Y **permitir que la vida nos vaya puliendo.**

Lo que no nos atrevemos a reconocer de nosotros mismos es lo que nos quita la paz. Deja que el mundo sea como es (porque YA lo está siendo por mucho que no te agrada) y OCÚPATE DE TI.

Y que SEA lo que tenga que SER.

DONDE SE ESCONDEN LOS LATIDOS

Más allá de las palabras, de lo que decimos, de lo que callamos. De nuestros disfraces. De nuestras máscaras. Están ellos. Los Latidos. Los que nos hacen Sentir. Y sentir Vivos.

Nuestra mente es una jaula de grillos. Un mono saltarín. Que va de un pasado a otro. De un futuro apocalíptico a uno soñado. Pocas veces descansa en el Presente. En ese único lugar donde todo está bien, aunque huela a *mal*.

Y así funcionamos todos. Si no nos conocemos, podemos caer en el error de CREER que tenemos algún problema. Que somos raros. Difíciles de llevar. Que a los demás no les sucede nada de esto. Que es cosa nuestra y de nadie más.

Pero la REALIDAD es que **nuestros sufrimientos son los sufrimientos de la humanidad**. Porque los organismos que habitamos funcionan de la misma manera. Se enferman a sí mismos. Y se sanan a sí mismos. Según cómo los cuidemos. Según la genética. Y según su destino...

Donde se esconden los Latidos es AQUÍ y AHORA. Y es en cada instante donde tenemos que escucharlos. Para amarlos. Sin condiciones. Sin pegas. Porque cada "pero" que les colgamos es un dolor que se clava en el pecho. Un dolor gratuito digno del masoquismo.

A veces, estamos en paz. Y otras somos un absoluto caos. A veces, no me soporto ni a mí misma con tanto ruido mental. Con tanta intensidad. Sensibilidad. Y en esos momentos, aún menos a los demás. Me molesta hasta una mosca pasar. Hasta un "hola, ¿qué tal?".

Y no es culpa de nadie. Tampoco mía. Es, simplemente, que las emociones vienen y van. Y nosotros, con ellas. Hasta su final.

Intentar no sentir lo que estamos sintiendo YA nos lleva a desesperarnos. A sentirnos impotentes. Frustrados. Porque no se puede no sentir lo que YA estás sintiendo. Puedes juzgarlo, condenarlo, castigarlo, pero eso no hará que desaparezca. No hará que no haya pasado. Sólo le añadirá más malestar a tu cuerpo. A tu mente. A tu REALIDAD.

Todo pasa. Tanto lo bueno como lo malo. **No podemos librarnos de la cara de la moneda que menos nos agrada.** Que incomoda a nuestras entrañas. Forma parte de la vida. De nuestra existencia. De la humanidad. Y se trata de llevarla como podamos. Porque mejor de lo que lo estamos haciendo no lo podemos hacer, sino YA lo estaríamos haciendo...

El AMOR debe surgir cuando más lo necesitamos. Y eso es cuando no nos aguantamos. Cuando no nos gustamos. Cuando saldríamos corriendo de donde estuviéramos y de con quién estuviéramos. Por mucho que lo amáramos.

Amarnos en las alegrías y en las penas. En las subidas y en las bajadas. Saber sostenernos en los errores. En las cagadas. En las caídas. Porque todo pasa. Porque después de la tormenta, llega calma. Y después del ruido, el Silencio que todo lo abraza.

Más allá de las *palabras*, se esconden los Latidos.

A VIVIR SE APRENDE VIVIENDO

No hay otra opción. No sirven los cursos "para vivir sin morir en el intento". No podemos interpretar el personaje de *Saber vivir* y arrancárnoslo de la piel cuando el Sol se va a dormir. No sirve. No hay desvíos por los que llegar antes. No hay atajos que atajen las piedras con las que es NECESARIO tropezar. No hay maestros que nos puedan enseñar. Ni padres a los que imitar.

A vivir se aprende viviendo. A estar solos se aprende estando solos. A nadar se aprende nadando. A ser madre se aprende siendo madre. A convivir se aprende conviviendo. A amar, amando. A levantarse, levantándose. A bailar, bailando.

Es así para ti, para mí y para todos los demás. Las experiencias son las que nos hacen Despertar de nuestro letargo. De nuestra inconsciencia. De nuestra ceguera. No vemos aquello que no podemos ver. No vemos aquello que no *sabemos* ver. Actuamos según nuestra madurez. Y la madurez se adquiere caminando. Cayéndose. Equivocándose. Mirándose al espejo, sin las caretas que nos ponemos para salir al mundo. Tanto interno como externo...

Mirarnos y Vernos. Y ver aquello que hemos metido en la Caja de Pandora y que nos estrangula el alma. Y lo que no es el alma. Y sacarlo *pafuera*. Y quitarle las telarañas. Ver lo que nos han dicho que no es digno de ver. Lo que nos hemos creído que no es digno de SER. Y limpiarlo con mimo. Con cariño. Y quitarle los miedos a volver a nacer. Y a crecer.

A vivir se aprende viviendo. Compartiendo. Y no haciéndolo, también. Porque no se trata de abrirse a cualquiera *porque sí*. O cerrarse *porque no*. Se trata de escucharse, de conocerse y de estar en los lugares Hogar. Con las personas Hogar. Se trata de pulir nuestras imperfecciones. De no aislarse de la vida, pero tampoco de escaparse de la soledad. Se trata de que tú seas tu Hogar y el otro, también. Siendo el otro a quien elijas, no a quien te impongas ni a quien te dejes imponer.

Nadie dijo de vivir fuera fácil. Nadie dijo que la Vida era de color de rosa. Es una dualidad. Una dualidad que hay que Comprender para poder asumir, aceptar, abrazar, saber. La Vida nos lo da todo. Y todo lo que nos da no lo que puede arrebatarnos. Sin previo aviso. Sin pedirnos permiso.

A vivir se aprende viviendo. A morir, muriendo. Y siendo, a SER.

LA ÚNICA PERSONA IMPRESCINDIBLE ERES TÚ

Todo lo que nace tiene el destino de morir. Un trabajo. Una amistad. Una pareja. La familia. Lo único que no sabemos es cuándo, dónde ni cómo.

Al Comprender que la Vida es un ir y venir de personas, de cosas, de pensamientos, de emociones, de experiencias, de creencias, de ideas, de amores..., entiendes que la única persona que se va a quedar contigo hasta el final vas a ser tú. Que no necesitas a nadie para respirar. Para caminar. Que el "sin ti no puedo vivir" es una tontería. Es pura ignorancia de la vida. Es no haber estado en contacto con la soledad. Con tu propia compañía.

Nos puede doler. Podemos llorar. Podemos sentir un vacío enorme cuando alguien se va. Pero no te hundes porque sabes que "contigo lo eres todo". Que la vida es así de impermanente. Que todo lo que sube, baja. Que todo lo que ríes, lloras. Que detrás de la tormenta llega la calma. Hasta que vuelve a llover una vez más.

Hay una **Aceptación profunda de la vida "tal y como es"**. Lo que no significa que no sientas nada. Que estés siempre bien. Que no te afecten las cosas, los abandonos, los rechazos, las indiferencias, las iras ajenas.

Significa que lo lloras y "a otra cosa mariposa".

Cuando sabes vivir en soledad contigo misma, con tus locuras, con tu mente de mono saltando de un lado para otro, con tus alegrías y con tus penas; cuando sabes sostenerte, reírte, llorarte, cabrearte, disfrutarte..., te vuelves invencible. Y no porque no te caigas nunca, no porque no te equivoques, no porque no arrastres tu orgullo por un amor no correspondido, no porque dejes de ser humana..., sino porque vives con una intensidad y rendición absoluta hacia la Vida que te impide creer que "esto no debería pasar". Te puede joder, pero eres Consciente de que ese *joder* está lleno de vida también.

La única persona imprescindible eres tú. Aunque no te lo creas, no necesitas a nadie. Si mañana se murieran todas las personas con las que tienes contacto, un vínculo, un afecto, seguirías latiendo. Seguirías caminando. Seguirías viviendo. Vendrán otras. Siempre hay otras. Y

volverás a amar como creíste que no volverías a amar. Si te lo permites. Si te abres. Si te dejas...

Pero si te aferras a lo que tienes, a lo que eres, a lo que piensas, a lo que crees, a lo que sientes..., cuando "muera" te derrumbarás. Te dejará en el fango. Lamentándote. Victimizándote. Dramatizándote. Como si hubiera un culpable de la Muerte (en cualquiera de sus sentidos). Como si pudiéramos para ser eternos. Para no cambiar jamás.

Y sufrirás no porque se haya ido aquello que amabas (de igual el qué o quién) sino porque estás en lucha con ello. Con la Realidad. Con lo que ha sucedido. Porque estás enfadada con la vida, con Dios (como si a ellos les importara algo tu enfado) por ser como son. Cuando eres tú, y sólo tú, la que te estás creando todo el dolor físico y emocional por ignorar, por no aceptar, cómo funciona la Vida.

Es como sufrir porque te salgan arrugas. ¡Es absurdo! Ya sabes que te van a salir. Que el cuerpo envejece. Que tus órganos van a menos. Que se están muriendo. Igual que tú. Igual que yo. Igual que todo y todos.

Hay que pasar un duelo. Eso es natural. Pero dependiendo de tu madurez, de tu Comprensión, de tu Consciencia, durará menos o más.

Dejar de vivir porque alguien haya muerto no tiene ningún sentido. Porque, entonces, no podríamos vivir jamás. Estaríamos muertos en vida. De luto constante. Y **la Vida no está para morirla, sino para vivirla.** Para disfrutarla. Para gozarla. En la medida que podamos. Que sepamos.

La única persona imprescindible en tu vida eres tú. Sólo tienes que descubrirlo. Que descubrirte. Para poder Vivirte como quieras vivirte.

Y que sea lo que tenga que ser. Y que SEAS lo que tengas que SER. Que Perfecto (aunque no te guste) será.

DEJAR DE LUCHAR CONTRA UNO MISMO

Que si tengo que ser menos tal. Que si tengo que ser más cual. No soy lo que debería ser. Tendría que haberlo hecho de otra manera. Haber callado. Haber hablado. No me merezco ser feliz. Que me amen. Que me quieran.

Y así, infinitos pensamientos, tirándose de los pelos. Unos contra otros. Sin escucharse. Sin comprenderse. Sin empatizarse.

Nadie está luchando contra los demás. **La lucha es contra uno mismo.**

Porque no nos aceptamos tal y como somos. No queremos sentir lo que estamos sintiendo porque nos hemos CREÍDO que hay emociones que son malas. Y las rechazamos. Y las condenamos. Y nos condenamos a un castigo auto infringido que es el que nos hace sufrir.

La Paz no es más que amarse sin ningún tipo de condición. Que lo hecho, hecho está. Pensado está. Sentido está. Y no se puede cambiar. Se puede reflexionar. Se puede cuestionar. Se puede sacar un aprendizaje. Pero no se puede volver atrás ni correr hacia adelante.

Luchar contra la Realidad, siendo la Realidad lo que está sucediendo aquí y ahora (no existe otro tiempo, a no ser que sea mental), es inútil. Jamás ganarás. Jamás sacarás nada. Alcanzarás nada. Mejorarás nada. **No hay felicidad, calma, tranquilidad, amor, dicha, alegría, paz en esa lucha contra "lo que es".**

Y da igual "lo que es". Tus correctos e incorrectos. Tus buenos y malos. Esos no modifican "lo que es". Sólo lo juzgan.

Si estás sintiendo tristeza, SIENTE la tristeza. Si estás cabreada, siente la ira. Si te sientes rechazada, siente el rechazo. Si te sientes sola, siente la soledad.

¿Qué más puedes hacer en ese instante, si no? Sólo Sentir, hasta que la emoción haya hecho su función.

Si la niegas, si huyes de ella, se quedará a vivir contigo. Podrás ocultarla, evitarla, distraerla durante un tiempo, pero será la que mueva tus hilos.

El Miedo a Sentir (incluido el miedo al miedo) es el que nos hace alejarnos de la Vida. Del Presente. De nuestros Latidos. De nuestra Esencia. Es el que nos hace sufrir.

Dejar de luchar contra uno mismo es el principio de la historia de Amor más importante de nuestra Vida. La de ti hacia ti.

Dejar de luchar contra la lucha. Dejar de luchar contra el dejar de luchar.

No tienes que ser como los demás. **Tienes que ser como TÚ eres.** Eso es Éxito. Eso es Paz.

LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS

Nadie es perfecto. Todos cargamos con una mochila en nuestro interior. Y la vamos proyectando al mundo con cada respiración. No es evitable. No es algo que podamos controlar. Somos lo que la Vida quiere que seamos. Y aprendemos lo que la Vida quiera que aprendamos.

Y no se trata de no responsabilizarnos de lo que somos. Al contrario. Pero esa responsabilidad es necesario que vaya acompañada de una Comprensión profunda de por qué somos como somos. De que hay aspectos nuestros que quizás (sólo quizás...) jamás se puedan cambiar. De que nuestras luces y nuestras sombras son dos caras de la misma moneda. De que si eres compasiva es porque has sufrido. Y entiendes el sufrimiento de los demás. De que si eres valiente es porque tienes miedos. Y caminas con ellos. De que si eres sabia es porque te has equivocado. Mucho. Pero aprendes de los tropiezos que das.

Lo hacemos lo mejor que podemos con lo que nos han enseñado. Y **el que esté libre de pecado, que tire la primera piedra. Pero, si es posible, que tire a NO dar.** Ni a sí mismo ni a los demás. Porque todos tenemos historias para no dormir que contar. Y ponerse la máscara de víctima para ver "quién la tiene más grande" es una pérdida de tiempo, de energía y de vida.

Vamos a reaccionar como no nos gusta. Vamos a hablar de más. A callar cuando toca hablar. A alejarnos del amor. A aferrarnos al dolor. A que nuestras inseguridades, nuestros miedos, gobiernen (gran) parte de nuestras decisiones. Vamos a elegir el caos porque la paz no nos atrae tanto. Vamos a machacarnos por no ser como soñamos ser. Vamos a mentir por no atrevernos a afrontar la verdad. (A nosotros mismos y a los demás). Vamos a arrastrarnos por quien no somos una prioridad. Y a lo que mucho que podremos llegar es a ser Conscientes de todo ello. A ser honestos (si es que lo somos) y a aceptar nuestra vulnerabilidad. Nuestra imperfección. Nuestra humanidad.

Y amarnos así. Tal cual somos. Con todas nuestras rabias sangrando. Y todas nuestras tristezas gritando. Y las alegrías. Y las ternuras. Y las complicidades. Y las intimidades. Y los besos. Y los abrazos. Y los amores salvándonos de nuestros llantos.

Porque la Vida es eso. Una de cal y otra de arena. Un poquito de oscuridad y otro poquito de luz. Mientras reímos. Mientras lloramos. Mientras bailamos. Mientras cantamos. Y mientras nos despeinamos....

Lo hacemos lo mejor que podemos. Tú. Yo. Y todos.

LA PAZ NO ES AÑADIR SINO VACIAR

No puede haber Paz si tu mente está llena de ruido. ¿Y de dónde viene el ruido? Del conocimiento. Sí. Ya sé que no tiene mucho sentido. Que todos nos han dicho que cuanto más información, mejor. Que cuanto más leamos, más sabremos. Pero **cuando hablamos de Paz Interior, se trata de vaciarse, no de llenarse.**

Conocer no es Saber. La sabiduría es algo profundo. Es el aprendizaje de la experiencia vital, no del cúmulo de títulos. No tiene nada que ver con ser culto ni intelectual. Es el arte de ver lo sencillo. Lo importante. De hacer de lo cotidiano, algo divino.

Y eso no te lo puede enseñar ningún libro. Ningún maestro-gurú. Sólo puedes aprenderlo TÚ. Comprenderlo tú. SERlo tú.

Cuando sientes Paz, no hay nada en tu mente. Es Silencio Absoluto. En ese instante donde sientes que "todo está bien". Que la Vida es preciosa, bella, maravillosa. Que una dicha que felicidad se apodera de ti. Se enciende en ti. Se ilumina en ti. Ahí, no hay NADA. Sólo una Contemplación de "lo que es". De lo que estás sintiendo, pensando, percibiendo. No hay juicios sobre ello. No hay deberías ni tendrías. No hay condiciones. No hay quejas. No hay críticas. No hay lamentaciones.

Presencia. Sólo Presencia. Un SER. Un Estar donde estás y como estás. Sin más.

Cuanto más llenamos nuestra mente de conocimiento, más nos vamos a pelear con la Realidad porque la juzgaremos en base a ese infinito conocimiento que hemos adquirido. En base a esto está bien y esto mal. Esto es bonito y esto feo. Esto es correcto y esto incorrecto. Esto es espiritual y esto no lo es. En base a las creencias que hay en ese conocimiento con respecto a cómo debería ser la vida. A cómo deberíamos pensar, sentir, ser cada uno de nosotros. En base a todos los condicionamientos que vamos adquiriendo y que se van pegando a nuestra piel día tras día.

La Paz no es añadir sino vaciar. Vaciarse de todo lo aprendido intelectualmente. De todas las máscaras bajo las que nos escondemos para que no nos vean-veamos como CREEMOS que no deberíamos ser.

La búsqueda espiritual es la búsqueda de la paz interna. Algunos lo llaman felicidad, pero en realidad es Paz. Es esa sensación de tener la conciencia tranquila con lo que eres. Y una conciencia tranquila con lo que eres no tiene por qué significar cambiar lo que eres. Puedes estar CREYÉNDOTE que deberías ser más así o más asá. Pero esas creencias pueden ser erróneas. Pueden ser culturales. Heredadas. Limitantes. Insanas. O también puede suceder que estés siendo como no eres y entonces sí debas "cambiar" en el sentido de sacar a la luz lo que hay debajo de esa pose. Una pose que nos ahoga. Que nos asfixia. Que nos aleja de lo que anhelamos. De nuestro Hogar. De nuestra Paz.

Y ahí está la Vida para mostrarnos con las experiencias lo que es real y lo que no lo es. Ahí está la vida, con sus relaciones, con sus conflictos, con nuestras heridas a flor de piel, despojándonos de los disfraces con los que nos enfrentamos al mundo. **Disfraces a los que estamos tan aferrados que ya ni siquiera somos capaces de ver.**

Vaciarse no es un proceso, aunque también lo sea. En este instante puedes PARAR y ser consciente de todas las trampas que tu mente crea para alejarte de quién eres en realidad. De tu esencia. De la felicidad. Puedes ser honesta contigo misma y atreverte a VER todas esas máscaras que utilizas para caer bien. Para conseguir "me gustas". Para sentir al menos el subidón de una montaña rusa que te haga olvidar las mentiras que te cuentas, los engaños con los que te engañas. Las culpas que echas. Tu falta de responsabilidad.

Y todo para no ver lo que te avergüenza ver de ti. Una vergüenza que proviene, de nuevo, de esas creencias, condicionamientos, que te has comido con patatas. Que todos nos comemos con patatas desde que nacemos. Y que no podemos evitar.

¿Vergüenza por ser humanos y equivocarnos? ¿Vergüenza por no ser perfectos? ¿Acaso alguien lo es...?

Imagínate por un momento que dejas de juzgarte por lo que has dicho, callado, hecho. Da igual el qué. Por el dolor que has podido causar. Consciente o inconscientemente. Sólo presta atención al vaciarte de tu propio juicio.

¿Qué sientes cuando no hay juicio, condena y castigo de ti hacia ti?

Paz. Sólo Paz.

Es un proceso porque aunque en este instante sientas paz por no estar juzgándote, aunque en este momento lo comprendas y "te ilumines", no suele ser algo permanente. Volvemos (la mente es la que vuelve automáticamente) una y otra vez al hábito de juzgarnos. Pero podemos volver una y otra vez también, si somos consciente de ello, al hábito de dejar de juzgarnos cuando no estamos sintiendo Paz.

Quizás esa Paz permanente sea tan sólo una utopía. Una zanahoria que perseguimos y que es imposible de alcanzar.

Quizás, lo importante..., no es llegar a ella sino recorrer el camino hacia ella.

Quizás no se trata de obtener esa Paz Permanente sino de obtener, integrar, la sabiduría que ese camino hacia la Paz nos ofrece.

O quizás, algún día, podamos hacer de ese sueño, una Realidad.

Vaciarnos de lo que nos pesa (de peso y de pesar...) para que nuestra liviandad de SER pueda volar. Y nosotros, con ella hasta la eternidad.

Las guerras, las luchas, las peleas externas no son más que una proyección de nuestras guerras, luchas y peleas internas con nosotros mismos.

Si hay Paz, no puede haber guerra. Por eso, si quieres que cambie el Mundo, EMPIEZA POR TI. Empieza a mirarte al Espejo, a tener la valentía de verte en tu totalidad, de amarte en tu totalidad, y de vaciarte de lo que no eres para que lo que eres pueda brillar.

NADIE PUEDE SENTIR POR TI

A todos nos encantaría que la Vida siguiera nuestros planes. Que no se desviara de nuestro camino. Que todo sucediera tal y como lo soñamos. Pero la Realidad no es ésa. La Realidad es que **la Vida es la que planea y nosotros los que nos tenemos que amoldar a Ella.**

Nunca sabemos cuándo se nos va a cortar el aliento. Para bien o para mal. Nunca sabemos si ese mañana en el que hemos metido a la fuerza todos nuestros anhelos va a amanecer en nuestra mirada. Porque quizás, sólo quizás, ya no respiremos para verlo...

Postergamos todos nuestros deseos porque nos creemos eternos. No somos conscientes de que en el mismo instante en el que nacemos, ya estamos muriendo. Y de que ignoramos si nuestro último aliento será en un minuto, en un mes o en un año.

El Camino de la Vida es el Camino de la Muerte. Y en ese caminar vamos perdiendo constantemente. ¿Perder el qué? TODO. Absolutamente todo porque nada está-es estático. Ni nuestras emociones. Ni nuestros pensamientos. Ni nuestra salud. Ni las amistades, parejas, trabajos, aficiones.

Aprender a aceptar los cambios inesperados es una de las lecciones más importantes de la vida. Una de esas sabidurías que te pacifican. Comprender que pase lo que pase, todo pasa. Tanto lo agradable como lo desagradable. Que las lágrimas no duren para siempre. Y las alegrías, tampoco.

Nadie puede sentir por ti. Ni por mí. Ni por nadie. Pueden acompañarnos. Pueden abrazarnos. Pueden ESTAR. Pero **sólo nosotros podemos SER.**

Y cada uno será feliz hasta donde pueda. Y si no se puede más, pues bienvenida sea la oportunidad de estar experimentando la vida humana.

Nadie está obligado a ser feliz. Y nadie puede juzgarte, condenarte, castigarte por ello. Es absurdo. Pero nos tratamos muy mal. Nos llenamos el corazón de ansiedad porque no estamos sintiendo lo que nos gustaría sentir. Pero si nos parásemos un momento a reflexionar sobre ello, podríamos DARNOS CUENTA de que no podemos no sentir lo que ya estamos sintiendo. De que la Vida es un subir y un bajar emocional. Y en el

mismo día. Y que hay tiempo lineales donde parece que no esté sucediendo nada.

TODO eso es la totalidad de la Vida. Es una misma moneda cuyas caras nos empeñamos en separar. Y **es esa Separación, ese intento de eliminar una de las caras, una parte de la Vida, la que nos hace sufrir.**

Porque si creyésemos que estar mal, está bien, ¿sufriríamos tanto? No. Porque el sufrimiento surge con el rechazo de la realidad. De lo que está sucediendo AHORA. De lo que estoy sintiendo YA.

Podríamos sentir tristeza, ira, impotencia, frustración, rabia, asco. Pero sentirla con la Paz que emana de sabernos (de verdad) humanos, imperfectos, sensibles, vulnerables.

Nadie puede sentir por ti porque nadie puede vivir por ti. **Dejar de sentir es dejar de estar vivo.** De SER vivo.

Y sí. En ocasiones, la vida duele mucho. Y en otras, el placer nos lleva al éxtasis. Porque "la vida es la que es". Es como es. Y nadie puede cambiarla.

La Vida es jodidamente maravillosa. Sólo hay que Comprenderla para poder saborearla. Para poder AGRADECER hasta el vacío que sentimos cuando la persona amada nos rechaza. Un desamor que existe por todo el Amor que hay.

Recuerda:

Si una experiencia te parte en mil pedazos es porque estás amando. Si no, te sería indiferente. Ni te rozaría la piel.

Y, ¿acaso la Vida no se trata de Amar sin medida? ¿No vale el Amor toda esa pena? Yo creo que sí.

¡Vivamos, amemos, todo lo que podamos y mientras podamos! Que para estar muertos..., ya tendremos tiempo.

LA VERDAD QUE CUENTA EL SILENCIO

Quedarse callado, en ocasiones, es la mejor opción. Aunque las palabras ardan en la boca. Aunque las razones te estrujen el corazón. El Silencio acaba siendo la elección más sabia. La que te va a aportar más Paz. Más serenidad.

No vale la pena. No valen los arrepentimientos tras haber hablado de más. No vale el dolor que puedas haber producido, aunque no haya sido tu intención.

Con el tiempo, con los años, con la madurez, te das cuenta de que la mayoría de las veces no te has comunicado de la manera más adecuada. Que has sido demasiado sincera. Demasiado honesta. O demasiado poco... Te das cuenta de que **hay que escoger muy bien con quién te abres**. Con quién te muestras vulnerable. Quién habla tu mismo "idioma". Quién te va a Comprender. Y si echas la vista atrás, puedes comprobar que no has escogido siempre correctamente. Y eso te ha supuesto una serie de conflictos que se hubiesen evitado si te hubieras limitado a escuchar y a silenciar(te).

Evidentemente, es necesario alzar la voz. No me refiero a callar por miedo al qué dirán, por el qué opinarán o por no molestar. Hablo de decidir libremente quedarse en silencio porque en ese momento es lo más sabio que puedes hacer. Porque la otra opción sería perder tiempo, energía y añadir dolor.

A veces, hablando se entiende la gente y otras veces, hablando, se desentiende aún más. Porque **para que haya un debate, un diálogo, ambas partes deben estar dispuestas a escucharse, en lugar de a reaccionarse y a dejarse llevar por sus emociones, por sus inseguridades, por sus heridas, por su ego, por su "lo que sea"**. Y nos pasa a todos. Gestionar las emociones cuando algo te "toca" es complicado. Esperar un tiempo para que no sean ellas las que respondan es complicado. Callarse cuando el fuego te está recorriendo las venas es complicado. Y humano. Nadie es perfecto. Por eso, el Silencio es tan sabio y tan buena elección, casi siempre. Pero claro, **para elegir una decisión sabia tienes que ser sabio...** Y todos somos unos aprendices, aún.

La Vida es un constante aprendizaje. Desaprendizaje. Y reaprendizaje. Es recordar lo que hemos olvidado. E integrar lo que aún no hemos experimentado. Es un constante dormir-despertar-dormir-despertar. Un baile eterno entre la consciencia y la inconsciencia que habita en cada uno de nosotros.

Practicar el Silencio. Y ser amables con nuestros tropiezos. Con nuestras metidas de pata.

El Silencio cuanta muchas verdades. Otra cosa es que sepamos escucharlas.

DEJARTE AFECTAR POR TODO

Las experiencias dolorosas hacen que nos protejamos de la vida. Es algo natural. Humano. Nos sucede a todos. ¿A quién le gusta sufrir? A nadie. Pero protegerse del dolor implica protegerse también del placer. Y del amor.

Y, ¿a quién le gusta estar ausente de amor? A nadie, también.

Es complicado porque ese alejamiento de lo que consideramos "peligroso" (emocionalmente hablando) lo realiza nuestra mente automáticamente. Nosotros, tan sólo podemos atestiguarlo.

Atestiguarnos. Y es al DARNOS CUENTA de que nos estamos alejando de Vivir, de Sentir, de Amar, cuando tenemos la oportunidad de abrazar esos miedos y caminar con ellos, en lugar de rechazarlos, de condenarlos, de juzgarlos, de castigarlos. Una reacción que va en contra nuestra pues esos miedos somos en ese instante nosotros mismos. Igual que cuando sentimos tristeza somos la tristeza y cuando sentimos alegrías somos la alegría.

La Consciencia es a lo que nos lleva. Es para lo que sirve. Para cambiar el rumbo. Para soltar inercias, patrones, que nos tienen esclavizados. Aprisionados dentro de unos **muros que hemos alzado alrededor de nuestro Corazón para que nada ni nadie pueda herirlo de nuevo.**

Sin prisas, pero sin pausas.

Es fácil decirlo: *¡Déjate afectar por todo!* No es tan fácil llevarlo a cabo porque los temores mueven nuestros hilos inconscientemente. La mayoría somos ciegos a ellos. Y otra mayoría, cuando los Vemos, nos quedamos esperando que se vayan solos. Como si el miedo a nadar se solucionara simplemente contemplando el agua...

No. Hay que mojarse. Siempre. El miedo tienes que afrontarlo. Y se afronta haciendo justamente lo que te da miedo. Para traspasarlo. Para cambiar ese impacto emocional que se tatuó en tu piel, en tus sentidos, en tus latidos, y que te impide ser libre y volar.

Si te paras un momento a reflexionar sobre lo rápido que pasa el tiempo, la vida, quizás el miedo a la muerte (que es miedo a no haber vivido lo que querías vivir...) te empuje a tirarte al vacío. A saltar a por lo que deseas, a

por lo que anhelas. A que te importen tres pimientos lo que los demás opinen de ti. Lo que tú opines de ti. A destruir las barreras que te impiden amar como sólo amar se puede amar: sin medida(s). Y a vivir como sólo vivir se puede vivir: sin deberías. Con intensidad.

Te dejas afectar por todo cuando tienes ansias de vivir, de amar. Cuando hay una Comprensión profunda, interna, de que *esto son tres días*. De que en lo sencillo está lo sublime. De que **el amor y el desamor son dos caras de la misma moneda**. De que hemos venido aquí a experimentar. Y experimentar implica tanto reír como llorar. Tanto sentirse solo como pleno. Tanto equivocarse como acertar.

Entonces, es cuando dejas de juzgarte por ser como eres. Por sentir lo que sientes. Ya sea abundancia, carencia, frustración, culpa, impotencia, dicha, éxtasis, confianza, pasión o inseguridad. Porque COMPRENDES que ya eres perfecta como eres. Que son tus juicios condicionados por la sociedad, por los padres, por la cultura, por tus ideologías y creencias los que CREAN las *heridas* que te hacen sufrir en este momento.

Y que **el sufrimiento que nos hace sufrir más no es aquel que ha sido causado por un trauma pasado sino por el juicio-condena-castigo con el que nos tratamos cuando nos sentimos como nos sentimos**. Cuando actuamos como actuamos (acertadamente o no). Cuando pensamos lo que pensamos.

La Libertad Interna (que es la que te da paz interior) no te la puede dar ni quitar nadie. **Ya eres libre, siempre, a todas horas, pero no lo sientes porque no te permites serlo "por miedo a"**. Porque estás llena de barreras, de condiciones, de límites que te (im)pones a ti misma.

Nos sentiremos Libres cuando nos liberemos de nosotros mismos. De todas las ideas que tenemos de nosotros mismos. De todas las etiquetas que nos hemos colgado y que nos pesan tanto. Cuando caminemos desnudos de "tendrías" sociales, culturales, morales, políticos, éticos, religiosos o espirituales.

TODOS, absolutamente todos ellos, te esclavizan de una manera o de otra. Por eso, la meditación, la reflexión, el autoconocimiento, el silencio, la escucha de uno mismo, con radical humildad, valentía, compasión y honestidad son la llave que abre la puerta de nuestro Corazón. De la Libertad. Del Amor que YA somos. Porque son las herramientas, las

pócimas mágicas, que hacen que nos descubramos. Que seamos conscientes de las mentiras que nos contamos. De los engaños con los que nos autoengañamos. De las culpas que echamos para no asumir la responsabilidad de nuestras vidas. De nuestras emociones. De nuestras decisiones. Y de nuestros actos.

¡Déjate afectar por todo! U olvídate del amor y de amar.

EN LA DIFERENCIA ES DONDE CRECEMOS

Necesitamos de los demás para conocernos. Para que nos hagan de espejo y así poder sentirnos. Vernos. Y son las personas más diferentes a nosotros las que más nos pueden ayudar a crecer. Porque ese contraste entre el otro y uno mismo, entre el sol y la luna, entre el fuego y el agua, entre la luz y la oscuridad, es el que nos permite (si somos honestos) tomar un camino mejor (según nuestro juicio) para ser quien queremos o nos gustaría ser.

Muchas personas temen las diferencias, cuando son éstas las que más nos enriquecen. Las que pueden ampliar nuestra consciencia. Las que nos petan la mente limitada. Las que nos rompen los esquemas.

Y nos dan miedo porque CREEMOS que nos van a arrebatarnos nuestra seguridad. Una seguridad que, si depende de una ideología, de una creencia, de un hábito, de una pose cultural, religiosa o espiritual..., de seguridad tiene muy poco. El verdadero Poder, el interno, no te lo puede quitar nada ni nadie. Sólo tú mismo con tus miedos.

Igual que la Belleza de un amanecer, de un arcoíris o de una rosa no desaparece por la presencia de la Belleza de un atardecer.

En lugar de sumar Bellezas, preferimos separarnos unas de las otras para que ninguna pueda hacernos sombra... Lo cual es absurdo. No tiene ningún sentido más que para una mente muy egoica. Miedosa. Insegura de sí misma.

Y así funciona en su mayoría el Ser Humano. De ahí nacen la envidia, los celos, las prepotencias, las soberbias. De la necesidad de mirar por encima del hombro. Y del hombre... De tener más y mejor que el que tiene más y mejor. **De no valorar** lo que YA tenemos y somos. **De no agradecer** el simple hecho de estar vivos. De no comprender profundamente que sólo estando vivos podemos vivir, sentir, amar, disfrutar, reír, cantar, bailar, abrazar, besar, compartir.

No Comprendemos que la Vida no es una línea recta. A veces, ganas. Y otras, pierdes. Y quedarse a (mal)vivir en las pérdidas, es dejar de respirar. Dejar de amar. Dejar de Vivir. Dejar de gozar.

Pretendemos estar siempre felices y contentos. Que la Vida sólo nos toque para lo bonito. Pero la Vida no funciona así. **La Vida es un constante contraste de sonrisas y lágrimas...** Es disfrutar de los buenos momentos y aprender de los malos. Porque sólo sabiendo perder, podemos ganar libertad, amor, serenidad, dicha y paz.

Es cuestión de asumir que "la vida es así". Pero no desde un lugar de pena, de conformismo dramático, de queja, de negatividad, sino desde la Comprensión real. Desde la madurez que te da la experiencia vital. Desde una sabiduría que va más allá de lo intelectual. De la edad.

No es lo que te sucede, es lo que haces con lo que te sucede lo que marca la diferencia entre unos y otros. Es la actitud. Es CÓMO reaccionas ante los sucesos dolorosos de la vida. Que tenemos todos...

Ese cómo, esa actitud, no depende de las circunstancias, sino de ti. De uno mismo. Una actitud que puede modificarse, si se quiere. Si se toman decisiones. Si se HACEN cambios. Cambiar lo que no me da paz, lo que es insano en mi vida, lo que no me aporta alegría ni olor a Hogar. Ya sea un hábito mental, corporal, una relación de amistad, de pareja, un trabajo, una afición o "lo que sea".

Todo puede cambiarse, SI SE QUIERE. Si se quiere de verdad, no de palabra únicamente.

Hay que ser valiente, honesto, humilde, paciente para ello. Porque los cambios no se dan de un día para otro. Requieren su tiempo. Requieren luchar contra uno mismo. Contra tus inercias. Contra tu parte oscura. Con **tu zona de confort que te mantiene alejado de la felicidad, de la paz, porque se ha acostumbrado (te has acostumbrado) a vivir en la sombra. A la sombra de tu sombra... A la negatividad.**

El dolor emocional, el sufrimiento, el victimismo, el drama, es lo que conoces. Es tu hábito. Es tu adicción. Es a lo que estás enganchado. Igual que el fumar. Y **tu mente prefiere lo malo conocido que lo bueno por conocer y por SER.** Porque lo otro, lo nuevo, lo que está al otro lado del miedo, es "peligroso" para ella. Y tú ni siquiera te lo cuestionas. Ni siquiera te cuestionas a ti misma tus ideas, tus reacciones, tus "formas de".

En el fondo lo ves, pero te aterra salir de ahí. Porque para salir de ahí antes tienes que ENTRAR ahí. Y descubrir que esa oscuridad en realidad es

ausencia de Luz. Y la Luz eres tú. Es tu mirada amorosa de ti hacia ti. Es tu Presencia. Es tu Visión.

Nos da miedo sentir porque creemos que vamos a morir por alguna emoción. Lo cual no tiene ningún sentido porque YA estás sintiendo. Ya te estás muriendo en vida por todo ese miedo que viste tu piel y a cuyo hedor te has acostumbrado tanto que hasta te hueles bien. Hasta te crees que eso es lo natural. Lo normal. Que "la vida es así"= la vida es una mierda. Que nada depende de ti. Que es lo que te ha tocado vivir.

Eso es lo fácil de creer. Es tu autoengaño. Tu máscara. Tu disfraz. Porque si crees eso tienes una excusa para quedarte como estás. Como eres. Para no hacer nada más que respirar, quejarte, deprimirte, enfermarte y poco más. Para echarle la culpa a lo que sea y a quien sea de toda la pena que arrastras y de la que no te responsabilizas. Con la que cargas en tu mochila de "justificaciones para estar deprimida".

Porque una cosa es pasar un duelo (del tipo que sea), con su tristeza, su rabia, su vacío, durante un tiempo y otra muy distinta es utilizar ese duelo para dejar de vivir. Para olvidarte de ti.

Evidentemente, cada uno es libre para hacer con su vida, consigo mismo, lo que desee, quiera o pueda. Pero, al menos, no le echas la culpa a la vida, a la sociedad, al sistema, a los políticos, al trabajo, a la familia, de las decisiones que tomas (más bien, no tomas). De que prefieres mantenerte en lo malo conocido, aunque eso implique hundirte más en la soledad.

No se trata de rechazarse, de juzgarse, de culparse, de castigarse. Se trata de cambiar los hábitos que no te hacen bien (que todos sabemos cuáles son), de iniciar los que sí nos favorecen, de soltar aquello y a aquellas personas con las que ya no compartimos nada y de empezar a hacer lo que nos gusta, lo que nos alegra el alma.

Y, quizás, no sepamos qué es lo que queremos, pero todos tenemos muy claro lo que NO queremos. Y eso es saber lo que se quiere.

Nadie puede hacer el trabajo por nosotros. Nadie puede salvarnos de nosotros.

En la diferencia es donde podemos crecer. Así que cuando veas algo diferente a ti, no huyas. Míralo de cerca. Obsérvalo. Contéplalo. Sin

juicio. Sin condena. Y sé honesto contigo mismo. Porque quizás puede ayudarte a ser el principio de tu final. El final de tu agonía.

Quédate con lo que te da alegría y paz. Ya sea una creencia, un trabajo, una amistad, una afición o una pareja. Que la vida son dos días. Y no estamos para malgastarla en tonterías. Que ya tenemos una edad...

Y RECUERDA:

No siempre la vida te va a dar lo que quieres. Eso es una idea muy infantil, muy inmadura de lo que es la Vida. Así que acepta aquello que no puedes cambiar. Y cambia aquello que sí puedes cambiar. Que es la mayoría.

No te pongas excusas. No te agarres a las justificaciones porque sólo tú sabes que te estás autoengañando y ese autoengaño consciente no te va a dejar dormir ni despertar en paz...

Ve a por lo que sueñas, a por lo que desees. Porque **lo importante no es llegar sino caminar y disfrutar todo lo que se pueda del trayecto.**

No te arrepientas por no haberlo intentado. El NO ya lo tienes. El Sí que tanto anhelas te puede estar esperando en otro lugar.

¡Muévete! Que, para estar muertos, ya tendremos tiempo.