

NO PUEDES ESCAPAR DE LA VIDA



EMMA VÁZQUEZ

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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2024

ÍNDICE

- **¿POR QUÉ QUEREMOS ESCAPAR DE LA VIDA?**
- **TODO LO QUE VEMOS SON IMÁGENES DEL PASADO**
- **EL PELIGRO DE CONVERTIR UNA IDEA EN UNA IDEOLOGÍA**
- **PLENA APERTURA A TODO LO QUE SURGE**
- **LA VIDA ES LA HERRAMIENTA, LA ENSEÑANZA Y LA MAESTRA**
- **NO PUEDES ESCAPAR DE LA VIDA**

¿POR QUÉ QUEREMOS ESCAPAR DE LA VIDA?

¿Alguna vez te has preguntado de qué estás escapando?

¿Alguna vez te paras para Mirar, para reflexionar, para comprender, para cuestionar tu Vida y lo que estás haciendo con ella?

¿Es la Vida que llevas la que quieres, la que te gustaría? Y no me refiero a una perfección experimental que es utópica. No me refiero al capricho y la ansiedad de necesitar siempre más y más y más para poder disfrutar, ser feliz y respirar en paz. No me refiero a la ceguera de no valorar lo que YA tienes y eres por entrar en comparación con los demás.

¿Alguna vez dejas de correr hacia adelante o hacia atrás para poder Escuchar dónde AHORA estás?

La mayoría de las personas vamos en piloto automático. Como si fuésemos robots programados para actuar como actuamos. Para reaccionar como reaccionamos. Hay muy poca Consciencia de nosotros mismos. Hay muy poca Comprensión de cómo funcionamos como Seres Humanos.

Y es esa falta de Comprensión profunda la que hace que ni siquiera nos demos cuenta de que casi todo el tiempo estamos escapando de la Vida.

Escapamos porque ¡nos da miedo vivir! Porque ¡nos da miedo amar! Porque ¡nos da miedo Sentir!

¿Te imaginas a la Vida teniendo miedo de sí misma e intentando escapar de Ella...?

Pues eso es lo que hacemos. Pretender ser, sentir, otra cosa de la que somos, sentimos, porque nos hemos creído que la Vida es algo separado a nosotros.

Por eso nos buscamos. Cada uno a su manera. En un lugar, en una bandera, en una ideología, en una filosofía, en una raza, en un género, en una identidad, en un estado consciencial o en una espiritualidad que nada tienen que ver con lo que somos en Realidad.

¿Y qué somos? Somos esa misma Vida de la que queremos escapar. Por eso no nos encontramos. Por eso nos sufrimos tanto.

TODO LO QUE VEMOS SON IMÁGENES DE PASADO

Todo lo que ves, cómo lo ves y cómo lo interpretas viene del pasado. Si no fuese así, no sabrías que una mesa es una mesa, que una estrella es una estrella, que tu padre es tu padre, que te llamas como te llamas, que trabajas donde trabajas y que el fuego quema.

Eso significa que lo que creemos saber no viene de un conocimiento presente, actual, sino de algo que aprendimos “ayer”. Pero resulta que la naturaleza, que el universo, que la vida, que nosotros estamos cambiando constantemente. Que somos cambio. Que nada es permanente. Que el movimiento es continuo. Que somos un río que fluye sin cesar. Que jamás se estanca, aunque parezca que lo haga.

Y si estamos en constante cambio, ¿cómo puede el conocimiento de ayer servir para hoy? ¿Qué validez tienen entonces las interpretaciones, opiniones, juicios que hago sobre ti, sobre mí, sobre las experiencias que AHORA tengo que, aunque puedan resultar similares a algunas de mi pasado, no tienen nada que ver con la actual porque YO soy distinta, porque el contexto es distinto, porque la vida es distinta por ese cambio que siempre está en movimiento?

Cuando te das cuenta de esto, de que lo que Ves, de que lo que surge en tu mente, sea lo que sea, luminoso u oscuro,

no es más que un pasado caduco, lo único que puedes hacer es coger de la mano a la Humildad y decir:

Sólo sé que no sé nada.

Te queda arrodillarte ante la Vida, dejar volar tu supuesta Iluminación, aires de superioridad y Maestría, y seguir caminando por donde la Vida (que eres tú sin la identidad que te crees Ser) te guía.

Y es que ¡no tenemos ni idea de nada! La realidad de ayer no sirve para la de ahora porque no es la misma. Por consiguiente, su conocimiento, por muy extenso que fuera, tampoco.

Somos eternos aprendices de TODO. Ciertamente es que la memoria nos sirve para poder funcionar y para que no pongamos la mano en el fuego porque nos quemará, para comer, para conducir y para hablar. Pero no sirve para lo trascendental. No sirve para saber “quién soy”. No sirve para ser feliz. No sirve para estar en paz con la Vida. No sirve para relacionarnos. No sirve para Vivir. No sirve para Amar.

Porque lo que eres no puedes conocerlo jamás porque está cambiando constantemente. Por muchas herramientas de autoconocimiento que haya y que puedan aliviar tu ansiedad en un momento determinado (es decir: que te puedan ayudar a escapar de la vida) nunca te dirán nada sobre Ti. Porque lo que eres no es la identidad con la que te identificas, no es tu signo zodiacal, no es un número con ciertas características de personalidad, no es un diseño de tu humanidad, no es el color que emana tu energía ni la energía que emana tu supuesta alma individual. Tú no eres el

nombre con el que te llaman. O el nombre espiritual al que le has agregado otra identidad. O el género que te han dicho que eres con todas las etiquetas y roles que le cuelgan. Ni el trabajo que realizas. Ni los pensamientos que tienes. Ni las emociones ni las creencias que les derivan. No eres nada de lo que te crees Ser. No eres nada de lo que te crees saber. Porque todas esas identificaciones (por muy espirituales y supuestamente de alta consciencia que sean) no hablan de AHORA, sino de ayer. Y las de ayer, hablan de las de antes de ayer. Y así sucesivamente te has ido empapando de decenas de “quién soy” con los que has vestido tu carné de identidad, tu alma y tu piel.

Y lo que crees ser Ahora tampoco es lo que eres porque en el siguiente instante dejarás de serlo.

La cuestión que se nos plantea entonces es:

¿Puedo saber qué soy en algún momento?

Y la respuesta evidente es NO. Y si la respuesta es NO, lo del autoconocimiento no tiene ningún sentido porque, ¿qué se supone que estás auto conociendo? ¿Una falsa percepción de ti? ¿Un pensamiento que te has creído? ¿El pasado que ya no te sirve para el presente? ¿Una imagen mental de lo que crees Ser?

EL PELIGRO DE CONVERTIR UNA IDEA EN UNA IDEOLOGÍA

Más allá de poder Comprender que cualquier tipo de conocimiento que tengamos es o superficial o está limitado por nuestra limitación (conocemos lo que estamos preparados en cada época para conocer como seres humanos, como ciencia, como “lo que sea”), corremos el peligro de que esas ideas que tenemos sobre la Vida, sobre el Universo, sobre la espiritualidad, se transformen en una ideología más. En un fanatismo más al que nos agarramos para sentirnos seguros. Para sentir que pertenecemos a algo “superior” y que lo hacemos en grupo. Porque si se hace en grupo, si se cree en grupo, PARECE que sea más verdad.

Y el “todos somos UNO” puede convertirse en un slogan que gritamos para imponérselo “con mucho amor” a los demás, creyéndonos consciente o inconscientemente que somos de un nivel más elevado que el resto por llevar esa frase tatuada en nuestra boca. Lo cual indica que no estamos entendiendo nada de su significado real.

Todos somos ignorantes. Todos “no tenemos ni idea de nada”. Pero no hay más ciego que aquél que es ciego y se cree que Ve. Que aquél que se cree más despierto que otro (habría que saber qué significa para él el “estar despierto”). Que aquél que se hace llamar Iluminado (lo que somos siempre ha estado y está iluminado). Que aquél que parte

en niveles a la Consciencia (que no tiene niveles ni escalones ni frecuencia). Que aquél que en el fondo se sigue sintiendo Separado de los demás cuando proclama la Unidad.

Es ignorancia. Es no Comprender lo que se está diciendo. Es seguir identificado con una identidad, con un alguien, con un alma, con un ser, con un “yo” separado de todo lo demás. Es seguir creyendo que eres una ola que se ha iluminado, cuando lo que eres es el Mar que siempre lo ha estado.

Y Comprender que no eres ese “yo”, que eres la Vida misma, aquello que anhelas alcanzar, el Océano, el Uno, Dios, la Totalidad o “como lo llames”, no significa que dejes de interpretar tu papel. Que dejes de tener las características que tienes. Que dejes de ser humana y te despojes de tus manías, de tus gustos, de tus preferencias, de tus rarezas.

Solo significa que Comprendes que la forma que has adquirido, con este cuerpo, este organismo, esta manera de ser y sentir que puede cambiar en cualquier instante, es simplemente una forma. Igual que el Mar adquiere la forma de millones de olas con distintas características entre ellas. La ola no tiene que llegar a evolucionar hasta ser el Mar. ¡Ya lo es! Nunca ha dejado de serlo. Solo hay una confusión en la percepción de lo que se Es. Pero Comprendas o no Comprendas, LO que eres lo eres igual. Ni mejor ni peor. Ni con más nivel ni con menos nivel.

Una ola no es más Mar que otra porque sea más alta. El Mar es siempre Mar en su máximo Mar que puede ser. Siempre

es un “Mar Iluminado”. La ola ya es siempre el “Mar iluminado” en forma de ola.

Pero si no se Comprende esto, si esta idea no se Ve con claridad, se puede convertir en una trampa para separarnos más los unos de los otros. Creando olas espirituales y olas terrenales. Olas despiertas y olas dormidas. Olas conscientes y olas inconscientes. Cuando estas separaciones son absurdas. Están realizadas desde la “ola ignorante” que desconoce que YA es el Mar, ella y todas las demás, independientemente de las diferentes formas que adquieran.

Y esta idea cuya Esencia es la Igualdad acaba por convertirse en una herramienta más con la que sentirnos superiores o inferiores a los demás. Igual que se utiliza la raza, la nación, el género o la tendencia sexual. Viene de la misma ignorancia. Del mismo desconocimiento. Y no nos damos cuenta de que estamos cayendo en la misma trampa. De que la raíz es idéntica, pero que, al bañarla de misticismo, de Consciencia y de espiritualidad, se puede llegar a esconder un poco más. Podemos auto engañarnos con más facilidad porque puede no resultar, desde dentro, tan evidente. Desde fuera, cuando te alejas un poquito, lo es. Por propia experiencia, te lo puedo asegurar.

Y como cualquier otra ideología, tendencia, moda, pasamos a utilizar un vocabulario, unas palabras, unas frases, unas “verdades” que ni siquiera comprendemos, pero que suenan bien, que todos repiten y que me hacen “pertenecer a” un

grupo que tiene “nivel”. Cuando el simple hecho de creer eso ya hace que no lo tengas.

Es como creer que si tienes 1 millón de seguidores eres mejor que otros; más que otros. Cuando eres el mismo Ser Humano, con los mismos problemas, las mismas preocupaciones, los mismos miedos, las mismas enfermedades, las mismas ansiedades, la misma ignorancia que el resto.

Lo único que te diferencia de los demás es que tienes 1 millón de seguidores. Nada más. Nadie te va a amar por eso. Ni porque hayas ganado un premio. Ni seas número 1 en ventas. Ni el mejor bailarín del planeta. Ni la persona que corre a más velocidad.

Si te aman por eso, no te aman a ti. Aman lo que has logrado. Aman la máscara, el maquillaje, el personaje, el disfraz. Y eso se llama fanatismo, no amor. Es otra ignorancia más.

Cuidado con transformar las ideas “espirituales” en algo que te separe, te ponga por encima o te haga rechazar a los demás.

Cuidado con utilizar la Espiritualidad para escapar de la Vida. Para evitar tomar decisiones. Para aislarte de las relaciones. Para desterrar de tu día a día a las emociones (algo que por mucho que intentes, no lograrás).

Y cuidado con utilizar el Advaita para racionalizar la vida y anestesiar tu Humanidad (algo que por mucho que intentes, tampoco lograrás).

PLENA APERTURA A TODO LO QUE SURGE

Humanidad es Sentir. Sentir placer y sentir dolor. Es llorar y es reír. Es enfermarte. Y es curarte. Es ver cómo personas a las que amas se van. Se mueren. Es lidiar con todo ello. Es pasar duelos. Es ver nacer. Es bailar. Es cantar. Es divertirse. Es abrazar. Es besar. Es acariciar. Es disfrutar de lo que te gusta. Es compartir. Es amar.

Y nunca sabes lo que la Vida te traerá. Por mucho que te cuides, que lleves hábitos saludables, no hay garantías de que siempre vayas a encontrarte bien. De que siempre vayas a gozar de una salud diez.

El miedo, el temor a que suframos (es decir, a Sentir), es el que nos lleva a protegernos de la Vida. A escondernos en un caparazón. A hacernos adictos a una sustancia, a una persona o a un Dios. A aferrarnos a una herramienta, a una técnica, que utilizamos para desprendernos de las emociones desagradables que sentimos. Que rechazamos. Que condenamos. Porque si no las juzgáramos, si no nos hicieran temblar, ¿para qué necesitaríamos ninguna técnica? Simplemente, se produciría de manera natural una apertura a vivir lo que estamos viviendo. A experimentar lo que estamos experimentando. A Sentir lo que estamos sintiendo. Igual que hacen los niños que aún no han sido condicionados, programados, para Mirar con temeridad lo

que sienten. Esos niños que, si se enfadan, sienten el enfado y a los dos minutos se están riendo con otra cosa. Porque es lo que en ese momento están sintiendo. No alargan el enfado ni lo retienen. Sólo permiten que esté y permiten que se vaya. No realizan ningún análisis ni interpretación de ello. No buscan el por qué ni el para qué de sus emociones. No las racionalizan. No las espiritualizan. No las “traumatizan”. No usan ningún remedio para eliminarlas. Porque las sienten como algo natural de la vida. Igual que el respirar.

Nos enseñan que sentir ciertas emociones, que pensar ciertos pensamientos, que Ser de tal manera, no es correcto. No está bien. Es pecado. No es elevado. No es educado. No es de Conscientes. Ni de iluminados. Ni de maestros. Ni de sabios. Ni eso lo hace un hombre. Ni eso lo hace una mujer de “bien”. Y así acabamos transformando lo natural en enfermedad. Le añadimos un diagnóstico, una etiqueta negativa y nos empezamos a creer que tenemos heridas, que hay algo en nosotros que arreglar, un alma que iluminar, un Hogar al que regresar o un karma que limpiar. Y todo porque nos hemos olvidado de que ¡Sentir es de humanos! Que Sentir es lo natural. Que todas las emociones son formas de expresión de vida. Te gusten menos o te gusten más. Que la lluvia no es un error de la Naturaleza. Y la tristeza o la ira tampoco. Que nosotros somos humanos y caminamos, por mucho que queramos ser ángeles y volar.

A medida que vamos Comprendiendo lo que es la Vida: esas dos caras de la moneda, tanto la luz como la oscuridad, la salud y la enfermedad, la belleza y la fealdad, vamos

soltando amarres. Vamos quitándonos armaduras. Vamos sufriendo menos y disfrutando más.

El miedo a vivir, a Sentir, nos ahoga. Nos arrebató la Libertad. El sentirnos libres. En Paz. Porque es estar en un constante estado de alerta. De vigilancia por el qué pasará. Por el qué sentiré. Por el qué me dolerá. Si me dirá que sí o si me rechazará. Si seguirán contando conmigo en el trabajo o me despedirán. Si tendré salud o me lesionaré. Si este alimento que dicen ahora que es malo me sentará mal o me sentará bien.

Y así 24 horas al día. Consciente o inconscientemente estamos diciéndole NO a la Vida. Estamos intentando controlarla. Planearla para que “todo salga bien” porque si sale mal sentiré emociones que no sé sostener porque me he creído que no son dignas de sentir, de amar, de acoger, de respirar.

Son sólo creencias. Nuestros miedos son pensamientos que nos creemos, ideas que nos han metido y nos metemos en la cabeza y hacen que vivamos como vivimos, que decidamos lo que decidimos, que reaccionemos como reaccionamos, que culpamos a quien culpamos, que critiquemos a quien criticamos, que envidiemos a quien envidiamos, que sintamos como sentimos, que suframos como sufrimos.

Y cuando te das cuenta de que todo lo que crees sobre cómo debería o no debería ser la vida, sobre cómo es la manera correcta o incorrecta de sentir, es falso, tu perspectiva sobre la Vida se transforma. Y aunque evidentemente sigue

doliéndote lo que te duele, sigues sufriendo cuando tus seres queridos sufren, sigues pudiendo enfermarte, sigues pudiendo frustrarte, entristecerte o cabrearte (es decir, sigues siendo humana...), hay en el fondo una apertura a todo lo que sucede. A todo lo que surge. Hay una sabiduría interna y profunda que sabe que pase lo pase, que sientas lo que sientas, “todo es perfecto”. Todo está bien, aunque lo sientas como mal. Aunque te resulte desagradable y una mierda absoluta y total.

Porque después de mucho intentar, de mucho protegerte, de mucho huir, de mucho rechazar, ahora ya sabes que no puedes escaparte de la Vida. Porque ahora ya sabes que no puedes escaparte de tu Humanidad.

Y la diferencia diferenciante que acontece con esa Comprensión es que ahora estás en Paz con esa verdad. Estás en Paz con la Vida. Te guste o te disguste. Tengas pareja o te quedes para siempre soltera. Porque te permites caerte, derrumbarte, salirte de tono, acojonarte, equivocarte, sentirte frágil y también vulnerable.

Porque te permites Ser Humana (con todo lo que ello implica), que es la forma que, como Vida que eres, ahora adquieres.

LA VIDA ES LA HERRAMIENTA, LA ENSEÑANZA Y LA MAESTRA

En ningún momento digo que no haya que hacer terapia ni que convertirse en un buscador de la felicidad sea un error. Yo misma he estado en las dos. Solo estoy poniendo las cartas sobre la mesa. Estoy yendo más allá. Un más allá que no tiene que ver con alejarse, sino con acercarse. Con mirar cara a cara a la vida, a lo que sientes, a tus inseguridades, a tus miedos, y dejar de fustigarse por ellos.

Y Comprender que ellos no son tú, aunque aparezcan en ti. Y Comprender que no puedes hacer nada para dejar de sentir lo que YA estás sintiendo. Ni lo que YA estás pensando. Y Comprender que tanto las emociones como los pensamientos aparecen de manera automática en una pantalla llamada mente. Que no te definen. Ni para elevarte ni para menospreciarte. Que tan sólo son nubes en el Cielo que tal como vienen, se van. Y Comprender que lo que llamamos heridas no es más que esas nubes a las que le hemos prestado tanta atención, tanta energía, dado tanto poder y tanta importancia, que hemos acabado identificándonos con ellas. Y hemos hecho de un pensamiento, una creencia. De una creencia, una emoción. Y de una emoción una herida abierta que “hay que sanar por obligación”.

No digo que no haya que “buscar” para sentirte mejor. Digo que vayas a la raíz. Que no te quedes en la rama. Digo que cuando Comprendes, sanas. Porque Comprendes que no hay nada que sanar. Y al Comprender que todo es una falsa percepción que provoca una identificación que provoca el sentirnos como nos sentimos, dejas de darle esa fuerza, esa atención, ese tiempo y esa importancia que hasta ahora le regalabas. Y es cuando empieza a desvanecerse por sí misma. Cuando “dejas de hacer”. Porque “hacer” es darle leña al fuego que estás intentando HACER desaparecer.

No es que la Espiritualidad, el mundillo del auto conocimiento, de la Consciencia, de las terapias, del Advaita tenga que ser eliminado. Digo que todo ese Camino de búsqueda es usado con la finalidad de Comprender que no hay nada que buscar. Que TODO ya está Aquí y Ahora. Que no hay nada que arreglar. Que no hay nada hacia lo que evolucionar. Que no hay nada ni nadie que se tenga que iluminar.

Es como lo de: tengo que irme de casa para descubrir que la casa de la que me quiero ir es YA mi Hogar. Y que no lo siento así por todos los condicionamientos, creencias, educación y programas que ha recibido mi mente.

Pues todo el Camino llamado Espiritual es para descubrir exactamente eso: que YA eres casa. Que YA eres Hogar. Que nunca dejaste de serlo. Que todo es perfecto tal y como es y tal y como está.

Descubrir que esa Vida de la que quieres escapar, esas emociones, ese Sentir “de menos o de más” es la herramienta, la enseñanza y la Maestra.

Que todas las teorías, filosofías, conocimientos espirituales, técnicas, meditaciones, prácticas, gurús, iluminados, maestros, que tanto pones en un pedestal no son más que el atrezzo que ha sido creado inconscientemente por el “buscador” para que “la búsqueda espiritual” pueda llevarse a cabo. Llevarse a cabo para llegar a la raíz. La raíz de darte cuenta de que la Vida, el Hogar, que buscas también es ESTO de lo que pretendes huir y por lo que te iniciaste en ese Camino espiritual.

Esa Espiritualidad, esa Mística, es necesaria hasta que deja de serlo. Hasta que abres los ojos y Ves que aquello de lo que pretendes escapar, aquellas emociones que no te gusta sentir, son igual de divinas que el resto. Que el Silencio está igual de iluminado que el Ruido. Porque te das cuenta de que TODO es la misma Vida, la misma divinidad, el mismo Espíritu (lo que significa que todo es espiritual), el mismo Dios y el mismo Amor Incondicional.

Y entonces puedes Ver que todo ese mundillo de “Consciencia” tan sólo es un parque de atracciones más como otro cualquiera que hay. Una opción más que la Vida te ofrece para experimentar lo que Ella te lleve a experimentar. Lo cual significa que ese parque de atracciones espiritual es perfecto. Igual que todos los demás. Que es un color más del arco iris de la Vida. Ni mejor ni peor. Solo uno más. Solo un escenario más. Solo un sueño más.

Y es como cuando descubres que los Reyes Magos son los padres. Se cae toda la magia que habías puesto en esa creencia. Y es cuando pasas a darle más importancia a ESTO llamado Vida, al más acá (te guste menos o te guste más), que a cualquier otra teoría que pudiera ser o no realidad. Sencillamente, te deja de interesar.

Porque lo que sí sabes es que ESTO que sientes, estas relaciones que tienes, estas experiencias que te suceden con mayor o menor placer o dolor son LA VIDA COMPLETA.

Lo que buscas lo tienes y has tenido siempre delante de tus narices. No en otras vidas pasadas o futuras. No en otros cuerpos, en otras almas, en otros universos, en otros planetas o en otras dimensiones paralelas.

Está Aquí YA. Es ESTO que tanto rechazas. Y ESTO que tanto placer y disfrute te da. Ambos SON la moneda de la Vida. Y no puedes desprenderte de ninguna cara, que es lo que pretendías al empezar el Camino Espiritual.

Y esta verdad es tan simple, es tan sencilla, que por eso no la Vemos. Por eso nos pasamos tanto tiempo perdidos en el camino del “encuentro con uno mismo”. Porque no aceptamos que la Vida es ESTO. Tanto lo bonito como lo feo. Que no pasa nada por sufrir. Que no pasa nada por sentirte como crees que no te deberías sentir. Que a veces, lo pasaremos mal. Y otras, genial. Que cuando lo pasemos mal, nos cagaremos en todo. Y cagarse en todo estará bien. Pero que cuando pase (siempre pasa, nada permanece eternamente), nos daremos cuenta de lo Bello que es lo

bello. Veremos con más claridad aquello que queremos. Y aquello que no queremos.

La Vida es ese vaivén entre lo luminoso y lo oscuro. Y no es algo que podamos evitar. Es como funciona. Eso no significa que quizás algún día TODO sea de color de rosa. Todo es posible. Pero algún día no es AHORA. Y lo Real es lo que sucede, lo que sientes, AHORA. Ni mañana ni ayer.

Siento tirar todos los fuegos artificiales por el suelo, pero al final te das cuenta de que la Vida Iluminada que buscas es lo que siempre ha sido, no lo que deseas alcanzar o lo que te han dicho que tienes que lograr MAÑANA. Con sus comienzos y sus finales. Sus nacimientos y sus muertes. Sus aceptaciones y sus rechazos. Sus uniones y sus separaciones. Su dicha y su sufrimiento. Sus desgracias y sus bendiciones.

Y es al Aceptarlo, al Rendirte a ello, no por conformismo sino porque “es así”, cuando el buscador, la búsqueda y lo buscado es soltado de manera natural. Porque ya no hay nada que buscar. Porque ya no hay nada de lo que escapar.

NO PUEDES ESCAPAR DE LA VIDA

¿Sabes una cosa? Cuando escribo, no escribo para los demás, sino para mí. Es cierto que tengo una llamada a compartirlo. Algo me empuja a hacerlo. A soltarlo al Mundo. Pero no lo hago para “salvar” a nadie. Para “arreglar la sociedad”.

Hay una parte de mí que siente que todo es perfecto tal y como sucede. Una parte que viene de esa Comprensión más profunda de “quién soy” y de cómo funciona “la vida”. Y luego hay otra parte a la que le encantaría que todos fuésemos felices, que no hubiera sufrimiento ni guerras ni abusos ni violencia y que reinara el amor y la paz. La que se alegra y a la que se le llenan los ojos de luz cuando alguien le dice que lo que escribo le ayuda para “lo que sea”. Y aunque ambas partes parecen incompatibles, no lo son. Ambas conviven dentro de mí como si fueran UNA, no dos.

Igual que esas dos caras de la moneda que tanto pretendemos separar y que con tan poco éxito logramos. Y es que el “escapar de la Vida” también forma parte de la Vida. De nuestra Humanidad, de la que tampoco podemos escapar.

Hay una tendencia innata, Universal quizás, al AMOR, a la Paz, a la dicha, al disfrute, a la salud, a la llamada felicidad (sea lo que sea esto). Y es esa tendencia, ese “empuje hacia”, el que nos hace buscar, cada uno a su manera. Cada

uno caminando por el Camino que Cree que la encontrará. Y todos ellos, en realidad, son UNO que aparenta ser miles. Porque UNO también es la Vida que somos, la Energía que somos.

El Cuerpo es UNO y lo hemos fraccionado en partes, con nombres distintos para cada parte para poder comunicarnos. Pero no funciona por separado. La mano no es algo distinto al brazo o a la pierna. Solo han adquirido formas distintas. La Piel es la misma para todas las partes.

Igual que un Laberinto tiene muchos caminos que forman el Laberinto en sí, la Vida tiene muchos caminos, formas, que forman la Vida en sí. Una de ellas es la del Ser Humano y dentro de la del Ser Humano hay otros millones de formas distintas, de caminos distintos que puede experimentar, pero que todos SON lo mismo. Igual que todas las olas son el Mar.

¿Cómo vas a escapar de la Vida si eres la Vida de la que quieres escapar? No importa el camino que elijas, no importa la forma que adquieras, las características que tengas, si las consideras mejores o peores que las de los demás. Eres el mismo Mar que aquellos a los que tanto admiras y elevas. Y el mismo Mar que aquellos a los que tanto rechazas y menosprecias.

Ningún camino te va a llevar a salirte del Camino de la Vida. Ninguna Espiritualidad va a llevarte a Ser más ni mejor de lo que YA eres. Porque lo que eres no es ese camino minúsculo, esa forma con la que te identificas, esa personalidad, ese personaje, esa ola, sino la Vida total, el

Absoluto, el Camino que forman todos los caminos, el Mar que forman todas las olas, el UNO que jamás se ha podido, se puede ni se podrá Separar.

Pretender escaparse de la Vida está bien. Es otro camino más. Otra posibilidad dentro del abanico de infinitas posibilidades que hay. Es otra ola más. Forma parte de la experiencia humana el querer sentir Felicidad, Amor y Paz. Forma parte de buscarla cuando la pierdes.

Lo que planteo en este libro y en todo lo que comparto es:

¿Ese camino que estás transitando para lograr sentirte como en casa, es el adecuado para ello?

Porque yo misma he estado en ese mundillo espiritual, de autoconocimiento, de consciencia (están todos mezclados) donde te venden recetas mágicas, herramientas, teorías, técnicas y fantasías para escapar. Yo misma las he usado. Yo misma me he emborrachado de ellas. Yo misma me las he “esnifado”. Y cuando estás tan metida dentro de ese mundo (o de cualquier otro) te CIEGAS. Sólo Ves eso porque todo lo que te rodea se cree lo mismo. Porque es donde estás poniendo toda tu atención. Todo tu foco. Hasta los llamados Iluminados y Maestros están cegados por ello. Y como nos arrodillamos ante ellos, como en lugar de Escucharnos a nosotros los escuchamos a ellos porque CREEMOS que lo saben todo, ni siquiera nos cuestionamos lo que dicen.

Y yo te llevo a que te lo cuestiones TODO. A que mires a todos como a un igual. A que sueltes el disfraz de alumno y de maestro para que no te pongas por encima ni por debajo

de nadie. A que te mires a ti, lo que practicas, lo que crees saber y conocer, a los que sigues, de lo que te rodeas, con distancia. Para que puedas Ver con Claridad.

No se trata ahora de “caminar por el camino de no escapar”. Eso sería otra trampa más para escapar del Escapar. La cuestión es SER CONSCIENTE de que estás escapando. No para dejar de hacerlo, sino para SER LIBRE de decidir. Porque si no te das cuenta de que los talleres a los que vas, las terapias que utilizas, los libros que lees, las técnicas que usas, las usas para evitar SENTIR la Vida, para evitar decir NO o SÍ, para evitar esa otra cara de la moneda que también es necesario transitar, porque no te atreves a decir lo que sientes, lo que piensas, porque no te atreves a vivir la vida que quieres, porque te da pánico la soledad o los vínculos con otras personas, entonces eres una marioneta más de tus inseguridades y miedos por muy espirituales, conscientes y despiertas que sean las herramientas que utilices y las prácticas que practiques.

Eso no significa que tengas que dejar de hacer aquello que te gusta, con lo que disfrutas y que te va bien hacer. Significa que lo harás “a sabiendas”. Con total Libertad. Aunque esa Libertad te lleve a escapar. Aunque te permitas hacerlo porque “te da la gana”.

Pero AHORA serás Consciente de ello. Y esa “consciencia de”, ese lugar DESDE donde eliges repleto de honestidad y de humildad, lo cambio todo.

Yo me sigo escapando. La mayoría de las veces me doy cuenta de ello. Otras, al principio no. ¡Y no pasa nada! Está

bien escaparse. Está bien no ser “perfecta”. Está bien no hacerlo y serlo todo y en todo momento “bien”.

Y ahí está la clave. Ahí está la “iluminación final” que tanto se busca de tantas maneras. Ahí está la felicidad ansiada. No en el arreglar nada, en el sanar nada, en el convertirte en tu “mejor versión”, en el sentir sólo emociones agradables, en el pensar sólo pensamientos positivos, en el vibrar elevado, en el reaccionar como un sabio, en el llevarte bien con todo el mundo, en el tener relaciones “conscientes”, parejas “conscientes”, trabajos “conscientes”, hábitos “conscientes”, en el ser rico o en el llegar a lo más alto.

¡No! No está ahí la “salvación”. Está en el ESTAR EN PAZ con todo lo que eres, con los pensamientos que surgen en tu mente y con las emociones que sientes.

Está en estar en Paz contigo, vibres alto o vibres bajo. Estés despierto o dormido. Te equivoques o aciertes. Tengas una vida “consciente” o sea “inconsciente”.

¿Porque sabes lo que sucede? Que la mayoría de los que caminan el Camino Espiritual, de los que gritan “todos somos UNO”, de los que reniegan del “mundo inconsciente”, de los que practican y practican y practican, y meditan y meditan y meditan, NO ESTÁN EN PAZ CON ELLOS MISMOS.

Y sin estar en Paz contigo, con esa otra cara de la moneda que quieres aniquilar de la Vida y de ti, ya puedes practicar, meditar y terapeutizarte todo lo que quieras que no te servirá para nada. Lo digo por experiencia. Porque yo también he estado ahí.

Quizás te alivia temporalmente, igual que te puede aliviar subirte a una montaña rusa o fumarte un porro. Quizás te ayude a salir del pozo y de la oscuridad. Pero que no estés tan mal como antes, no significa que estés bien. No te quedes con ese “mejor que ayer” porque eso no significa que YA estés en Paz. Significa que estás menos mal de lo que estabas con anterioridad.

La Vida va a estar ahí esperándote cuando se te baje la adrenalina, cuando se te pase el efecto del porro o cuando vuelvas a casa después de un taller de fin de semana. O de un día. O de una consulta en la que te desahogas durante una hora.

La Vida siempre está ahí. Porque está en ti. Porque es lo que eres. Son tiritas. Nada más que tiritas. Una pastilla para dormirte un rato. Para anestesiar te un rato. Para calmarte un rato. Para olvidarte un rato de lo que no puedes sostener en ese momento. E insisto: escapar también está bien. Que el “no escapar” no se convierta en una tirita más. En una dopamina más.

Es curioso descubrir que aquello que sufriste, aquello que disfrutaste, no fue un error de imprenta. No fue algo que no tuviese que ocurrir. Que tú, tal y como eras, tal y como sentías, ya eras perfecta. Que lo que había en ti no eran heridas a sanar sino ¡Vida vivida con intensidad!

Nuestras cicatrices nos hacen ser como somos. Y son las que definen nuestra vida. Hacia un lado o hacia otro. Son las que hacen que, en ocasiones, nos sintamos rotos. Que

sintamos que no nos podemos arreglar. Pero tan sólo es una sensación que tal como viene, se va.

Lo puedes interpretar como “estoy roto” o como “estoy lleno de Vida”. Y según cómo lo interpretes (esto o cualquier experiencia, pensamiento, emoción), así te sentirás.

El dolor emocional que sientes, ¡también es Vida! Igual de digna, espiritual y divina que la “digna, espiritual y divina”.

Todo es Vida. Todo eres Tú viviéndote de diferentes maneras. Con diferentes emociones. Con ambas caras de la Moneda.

Lo siento, pero no puedes extirparte de ti misma. No puedes dejar de SENTIR. No puedes arrancarle vida a la Vida.

Desde aquí te invito a que te mires de otra manera. Esa manera que es como sólo el Amor puede mirar. Sin condiciones, sin reclamos, sin obligaciones, sin exigencias, sin nada que arreglar. Siendo el espacio donde todo puede ser recibido. Donde todo puede ser abrazado. Donde todo puede ser amado. Una mirada respetuosa hacia ti misma. Una mirada compasiva hacia ti misma. Una mirada amable, dulce, delicada y acogedora hacia ti misma.

¡No importa cómo seas! No importan las emociones que sientas, los pensamientos que pienses, los hábitos que tengas, el cuerpo que tengas, la inteligencia que tengas, la personalidad que tengas, las rarezas que tengas, las manías que tengas, los defectos que tengas, las inseguridades que tengas, los miedos que tengas. ¡No importa!

Sólo importa CÓMO te miras. Sólo importa si estás en Paz con todo eso o si sigues luchando contra ello. Sólo importa que te ACEPTES así. Tal cual eres. Tal cual piensas. Tal cual sientes. Y desde ahí, desde esa Paz, decidir. Elegir. Vivir.

Sólo pregúntate:

¿Cómo me estoy mirado?

Y Escucha ese Espacio que se abrirá en ti.

A ver qué pasa...

Y RECUERDA que hagas lo que hagas, practiques lo que practiques, decidas lo que decidas:

No puedes escapar de la Vida.

No puedes escapar de tu Humanidad.