

Q
U
I
É
N

S
O
Y



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, 2020

Dedicado a todas aquellas personas
que se cuestionan lo que les han dicho que Son

ÍNDICE

PRÓLOGO	6
¿QUIÉN SOY?	9
PENSAMIENTO	11
EMMA	12
SENTIDO	13
VIDA	14
PROPÓSITO.....	15
PAZ	16
DUALIDAD	19
EMOCIONES	20
EXISTENCIA.....	21
INTERROGANTES.....	22
SILENCIO.....	23
ANHELO.....	24
CONSCIENCIA	25
SABIDURÍA.....	26
SENTIR.....	27
AMOR.....	28
VERDAD	29
DUDA.....	30
UNIDAD	31
MUERTE	33
IGNORANCIA	34
MIEDO	35
LIBRE ALBEDRÍO	38
RESPONSABILIDAD	39

DESPERTAR.....	40
PERSONAJES.....	41
CAMBIO.....	42
PERSONALIDAD.....	43
INCOHERENCIA.....	44
ESPEJO.....	47
MAL.....	48
EMPATIA.....	49
INFINITO.....	50
SEPARACIÓN.....	51
SER.....	52
RESPUESTAS.....	53
MUERTE.....	54
POSIBILIDAD.....	55
EXPERIENCIA.....	56
NEUTRALIDAD.....	57
NO-DUALIDAD.....	59
SER HUMANO.....	60
RECORDAR.....	62
ETERNIDAD.....	65
PRESENTE.....	66
CREENCIA.....	67
PRINCIPIO.....	68
¿QUIÉN SOY?.....	69
EPÍLOGO.....	70

PRÓLOGO

Recuerdo estar en la mesa de mi casa, con unos 12 años, comiendo con mis padres y mi hermana. No sé cómo surgió el tema. Me puse a cuestionar a los diferentes Dioses de las diferentes religiones.

¿Cómo podía Dios, que entendía que sólo era UNO, tener requisitos (mandamientos) tan distintos según la religión que lo veneraba?

Tengo la escena grabada en mi mente. No sé por qué ésa en especial ya que seguramente hubo muchas similares. Lo que sí sé es que ya apuntaba maneras. Ya me hacía preguntas. Ya ponía en duda lo que muchos ni siquiera se planteaban.

Esto es algo que siempre me ha sorprendido. Daba por hecho que las personas se hacían preguntas sobre la Vida. Sobre cómo empezó todo. Sobre el origen del Ser Humano. Sobre *de dónde venimos*. Sobre *a dónde vamos*. Y sobre lo que AHORA considero que es lo más importante, lo más clave: **¿Quién Soy?**

A veces, me he visto debatiendo con compañeras, amigas, conocidas... sobre temas trascendentales. Temas con los que conversaba conmigo misma y de los que escribía muy a menudo. Temas que yo consideraba muy naturales, pero que para la mayoría estaban catalogados como raros.

Me decían: "es que te preguntas cada cosa...". Yo creía, inocente e ignorante de mí, que todo el mundo realizaba este tipo de reflexiones. Al menos, consigo mismo. Pero me di cuenta que no.

Y, poco a poco, fui descubriendo que no era lo habitual plantearse que, quizás, lo que nos han contado que somos, no es lo que Somos en Realidad.

La mayoría de los seres humanos están pendientes de tener un cuerpo perfecto, de llenar su mente de teorías y su bolsillo de dinero. Les resulta irrelevante saber quiénes son de Verdad.

En cambio, a mí es lo que más me apasiona. Para mí, lo insignificante es pesar más o menos kilos, tener más o menos arrugas, vivir en una casa con piscina o en un piso de 40 metros cuadrados, llenar el armario de ropa de marca o de mercadillo, ser la nº 1 en ventas o la última de la lista.

¿Qué más da? ¿Qué importancia tiene? - me digo.

Soy de las que ama la Soledad y la poquísima compañía de según qué personas muy bien elegidas. De las que le encanta leer miradas y hablar con silencios, con el Silencio y hacia adentro. De las que prefiere escuchar más que charlar. De las que percibe los detalles que tan desapercibidos pasan. De las que se puede quedar embobada durante horas mirando a la "nada" mientras "todo" sucede en ella. De las autodidactas que hasta se autoeditan sus propios libros. De las que no temen la Muerte, pues no cree en su existencia. De las que huye de las ideologías, de los colores, de las banderas, de las nacionalidades y de las etiquetas. Y de las que no les gusta hacer planes, pues sabe que en tan sólo un Instante todo puede cambiar.

Para muchos soy rara (incluso para mí). Antes juzgaba esa *rareza*. Antes intentaba maquillarla, cambiarla, transformarla, mejorarla, evolucionarla. AHORA la veo perfecta, como a todo y a todos los demás. Aunque, en ocasiones, se me olvida. Un *Olvido* que también he bañado de perfección.

AHORA estoy en Paz conmigo misma. Con mi personalidad. Con sus miedos. Con sus heridas. Con sus sombras. Con su Forma.

Porque he dejado de buscar. Porque he dejado de luchar. Porque he dejado de necesitar Regresar a un Hogar del que jamás me fui. Porque AHORA simplemente me dedico a Ser Lo Que Soy en cada Instante. Porque AHORA simplemente me dedico a Existir.

Y todo esto es posible porque he Comprendido Quién Soy.

Porque un día tras otro me pregunté *Quién Era* hasta que la respuesta llegó.

Como siempre que escribo, no tengo ni idea de lo que voy a escribir hasta que lo escribo. Así que, para mí igual que para ti, va a ser un viaje hacia un lugar desconocido.

Lo único que puedo decir al respecto es que el Silencio, al que algunos llaman Vida, Fuente, Universo o Dios, me ha dicho que quiere conversar conmigo y me ha pedido que transcriba los diálogos que tengamos.

Soy capaz de cuestionar todo sobre mí, pero lo que Él me solicita va a misa... Creo que lo llaman Fe. Yo, Absoluta Rendición.

A partir de ahora, su Voz la indicaré con una **S** y la mía con una **E**.

Y que sea lo que DIOS quiera.

Y que sea lo que tenga que Ser.

Y que se abra el telón.

1, 2, 3 ¡Acción!

¿QUIÉN SOY?

E: Llevo desde que sentí que tenía que escribir este libro cuestionándome *Quién Soy*. Creía que había comprendido quién era. Que yo no era mi personalidad sino el Silencio que siempre Es y siempre Está. Y, teniendo claro que no soy ese personaje llamado Emma ni su *forma* de sentir, de pensar y de hacer, ahora pongo en duda la que consideraba La Verdad.

Voy directa al grano: ¿Quién Soy?

S: No puedes saber quién eres pues *Lo Que Eres* no puede ser Consciente de sí mismo.

E: Entonces, ¿el Silencio del que tanto hablo y que puedo percibir (que no sentir) no es ese Todo, esa Unidad, que creía que era?

S: No. Si me puedes escuchar, si me puedes percibir, entonces es que estás separada de mí. Y si hay separación, no hay Unidad.

E: Pero eso siempre va a suceder. En el momento en el que soy consciente de algo, ya me estoy separando de eso. Sea lo que sea. Ya no puedo ser eso de lo que me estoy dando cuenta.

S: No eres nada de lo que puedas ser consciente.

E: En ese caso, nunca voy a saber quién soy.

S: No.

E: Y, entonces, ¿para qué tengo que preguntarme *Quién Soy*? ¿Cuál es la finalidad de una pregunta cuya respuesta no puedo saber?

S: ¿Para qué te ha servido hasta ahora?

E: Para descubrir que no era quien creía ser.

S: ¿Y para qué te ha servido descubrir eso?

E: Para tener Paz.

S: ¿Tienes Paz? ¿De verdad?

E: Cuando la tengo, sí.

S: ¿Qué es para ti tener Paz?

E: Aceptarme tal y como soy, sin rechazarme ni juzgarme.

S: Te vuelvo a hacer la pregunta. ¿Tienes Paz?

E: (...) Está bien. Ya sé por dónde vas. Evidentemente, no siento permanentemente esa Paz. Hay momentos en los que me veo luchando contra la Realidad y, en esos momentos, no tengo Paz. Pero no es algo que pueda evitar. Suceden solos. Por sí mismos. Son inconscientes. Y, al cabo de un tiempo, unas veces más y otras al instante, me doy cuenta de ello y es cuando puedo parar ese automatismo que se ha iniciado.

S: Vuelvo de nuevo. Si no tienes Paz, ¿para qué te ha servido descubrir quién no eres?

E: (...) No lo sé. Me están entrando ganas de llorar. ¿Ha sido todo un autoengaño?

PENSAMIENTO

E: No puede ser que esté como al Principio. Me siento mucho más Consciente, más sabia, más madura que antes de despertar a lo que no era.

¿Es todo mentira?

S: El hecho de que te consideres más consciente, más sabia, más madura... indica que te estás identificando con lo que has dicho que no eres. Porque sólo Emma puede ser de esa *más* manera.

¿Eres Emma?

E: No. No soy Emma.

S: ¿Quién es Emma?

E: (...) Nadie. No es nadie. Sólo pensamientos que se creen realidad.

S: ¿Puede un pensamiento ser más consciente, más sabio, más maduro...?

E: No. Eso es otro pensamiento.

S: Y, ¿qué es un pensamiento?

E: (...) No lo sé. Sólo percibo que es una ilusión. Que no es real. Pero no llego a más.

EMMA

E: No sé qué me está pasando. He empezado a sentir tristeza. A tener ganas de llorar, como te he comentado antes.

S: ¿Quién está sintiendo eso? ¿Quién tiene ganas de llorar?

E: (...) No lo sé. Me cuesta tener esta conversación. Me resulta incoherente y absurda. Tengo claro que no soy Emma pero, a la vez, siento que es Emma la que tiene claro eso. Y, a la vez, estoy hablando contigo que puede resultar que también eres Emma disfrazada de Silencio.

Es como si estuviera jugando al *Quién es quién*.

S: ¿Quién está jugando...?

E: Ya. Otra vez, Emma.

SENTIDO

E: Esto no tiene ningún sentido. Que yo esté hablando conmigo misma de mí misma diciendo que yo no soy *mí misma*.

S: ¿Y quién dice que tiene que tener un sentido?

E: Ya. Otra vez, Emma. Podemos pasarnos así todo el libro.

VIDA

E: ¿Tiene algún sentido La Vida?

S: ¿Qué significa para ti *tener un sentido*?

E: Pues que haya un Para Qué. Una meta. Un propósito. Un destino (¿vas a estar continuamente devolviéndome las preguntas?)

S: ¿Cuánto dura la Vida?

E: (ya veo que sí) La Vida es eterna.

S: ¿Dónde sucede la Vida?

E: Aquí.

S: ¿Cuándo sucede la Vida?

E: Ahora.

S: ¿Qué propósito, qué destino puede tener algo que sucede Aquí y Ahora?

E: (...) Ninguno más que el de Existir.

PROPÓSITO

E: Casi todo el Mundo cree que la Vida tiene un propósito. Que el Ser Humano vive para algo. Que no es tan simple como que la Vida es Vida y punto.

S: ¿Qué son las creencias?

E: Pensamientos que tienes sobre algo o alguien que los consideras certezas.

S: ¿Puede un pensamiento tener la certeza de algo?

E: Los pensamientos son ilusiones. Por lo tanto, su contenido también lo es. Así que no. No pueden tener la certeza de nada. Pero "el pensamiento es ilusorio" también es un pensamiento igual de falso que su contenido.

S: Sí. Una cosa no quita a la otra.

E: Entonces, ¿todos los propósitos que se cuentan de la Vida y del Ser Humano son falsos?

S: ¿Cómo se puede saber cuál es el propósito de la Vida?

E: (...) No se puede saber pues para conocerlo (si es que tiene) tendrías que llegar al final de la Vida y Verla Completa. Y, primero, la Vida es eterna. Y, segundo, nadie la ha visto Completa pues el Ser Humano tan sólo es un granito de arena de su desierto.

S: Y, ¿qué son esos propósitos y *para qué*s de los que se habla?

E: Suposiciones. Interpretaciones.

S: Y, ¿qué son las suposiciones e interpretaciones?

E: Pensamientos.

S: Y, de nuevo, ¿qué son los pensamientos?

E: Ilusiones.

PAZ

E: Acabo de poner una lavadora y me he dado cuenta de que los seres humanos funcionamos igual. Metemos en ella la ropa sucia para que la limpie para al cabo de unos días volverla a ensuciar y que la lavadora la vuelva a limpiar.

Algunos no son conscientes de que su mente se ensucia de creencias (que no de pensamientos). Creencias que les hacen sentir como una *mierda*. Pero como ignoran que ese aroma no es el suyo natural (que es el de la Paz) o ignoran cuál es su causa, no se meten en su lavadora interna. E intentan perfumarse con otros olores para que nadie se dé cuenta de su hedor. Ni siquiera ellos mismos.

Y luego estamos (o están) los que nos lavamos a diario. Los que nos responsabilizamos de nuestra *mierda*. Los que somos honestos con ella. Los que la asumimos. Los que la miramos. Porque para tomar la decisión de lavarla tienes que haberla olido para saber de su existencia.

Antes creía que llegaría un momento en el que resplandecería de Paz para siempre y no volvería a ensuciarme nunca más (lo llaman Iluminación). Hasta que comprendí que la *mierda* también forma parte de nosotros. Que no tiene nada de malo. De incorrecto. Igual que no lo tiene la mierda de nuestra ropa.

Es el "precio a pagar" por Ser Humano. Por Jugar. Por VIVIR.

Es como pretender que los niños no se ensucien cuando juegan. No es posible, a no ser que se queden encerrados dentro de una burbuja impoluta.

Independientemente de esto, *la piel* transpira sin necesidad de que se mueva. Por sí misma. Así que acabarían acumulando el mismo hedor en todas las partes de su cuerpo.

Nos tenemos que lavar, sí o sí, a no ser que nuestra pretensión sea la de enfermarnos.

Si queremos estar *limpios*, si queremos que nuestro aroma sea el de la Paz, debemos de funcionar como una lavadora.

La cuestión aquí es saber qué es suciedad y qué no lo es porque muchos intentan lavarse con un agua que en Realidad está *sucia* y acaban ensuciándose más de lo que ya están.

¿Son compatibles las emociones con ese estado de Paz? ¿Se puede estar sintiendo miedo o tristeza o ira y estar en Paz, a la vez?

S: No. No se pueden dar al unísono pues en ese estado de Paz hay ausencia de emociones.

E: (...) ¿No se puede estar en Paz con cada una de nuestras emociones cuando surgen?

S: Intelectualmente, sí. Realmente, no.

E: (...) Entonces, ¿qué significa estar en Paz con uno mismo?

S: Significa que no te rechazas a ti. Que no luchas contra ti. Siendo "ti" tus emociones, tus pensamientos, tu personalidad, tu identidad, tus creencias...

E: Pero, ¿el resultado no es el mismo? ¿Sentir Paz?

S: Sientes tranquilidad, calma, relax. ¿De qué estamos hablando?

E: De Paz. De Hogar. De Silencio.

S: ¿Es lo mismo esa Paz que lo que han llamado *paz emocional*?

E: (...) Me resulta complicado diferenciarlas.

S: ¿A quién le resulta complicado?

E: (¿ya empezamos...?) A Emma.

S: ¿Y quién es Emma?

E: Nadie. Nada. Un conjunto de pensamientos que han dado forma *sin forma* a esa Emma.

S: Y si Emma no es nada, ¿quién siente esas emociones, esa Paz?

E: (...) No tengo respuesta. Porque si no hay nadie que las sienta, ¿cómo pueden existir? El observador no existe sin lo observado. La luz no existe sin la oscuridad. El silencio no existe sin el ruido. El bien no existe sin el mal.

S: ¿Estás segura de eso?

E: (...) Lo estaba. En este momento, me lo empiezo a cuestionar.

S: (te) Hablas demasiado.

E: O tú muy poco...

DUALIDAD

E: ¿Puede existir la Paz sin la no-paz?

S: Claro. ¿Puede existir la noche sin el día?

E: No es lo mismo.

S: Una cosa es la existencia de algo y otra muy distinta el darse cuenta de algo.

E: (...) Pero si yo sólo puedo darme cuenta de la luz con la existencia de la oscuridad (o a la inversa), la conclusión a la que llego es que no pueden existir la una sin la otra.

S: Repito: Una cosa es la existencia de algo y otra muy distinta el darse cuenta de algo. Que tú, como ser humano, no puedas apreciar la luz sin la oscuridad no significa que no puedan existir la una sin la otra.

El Silencio siempre Es. Con ruido o sin él. Que tú no seas Consciente de él, no significa que no exista. Que tú seas sorda, no significa que el sonido no exista.

E: ¿Me estás llamando *sorda*...?

EMOCIONES

E: ¿Qué es el miedo?

S: Un pensamiento que te estás creyendo.

E: ¿Qué es la tristeza?

S: Un pensamiento que te estás creyendo.

E: Qué es la soledad.

S: Un pensamiento que te estás creyendo

E: ¿Me vas a responder siempre lo mismo?

S: ¿Me vas a preguntar siempre lo mismo?

EXISTENCIA

E: ¿De dónde vienen los pensamientos?

S: ¿De dónde viene el ruido?

E: Del silencio. Pero ¿los crea el Silencio?

S: Suceden en el Silencio.

E: Y, ¿quién los crea?

S: ¿Quién crea la Vida?

E: (...) No lo sé. ¿Se puede crear algo a sí mismo?

S: No. Significaría que ya estaba creado antes.

E: ¿Quién te creó a ti?

S: *Lo* mismo que te creó a ti.

E: Y, ¿quién me creó a mí?

S: *Lo* que existía antes que tú.

E: Y, ¿qué existía antes que tú y que yo?

S: La Existencia.

E: Pero eso es lo que somos todos y todo: Existencia.

S: ¿Y...?

E: (...) ¿Siempre ha habido Existencia?

S: ¿Me estás preguntando si la Existencia siempre ha Existido?

E: Ya. Es absurda la pregunta.

INTERROGANTES

E: Me da la sensación de que todo lo que estamos hablando no tiene ningún sentido. Es una pérdida de tiempo porque no me lleva a ningún lugar.

S: ¿Y a qué lugar se supone que te tiene que llevar?

E: (...) A alguno en el que no me surjan interrogantes.

S: ¿A quién le surgen interrogantes?

E: (otra vez con Emma) Desde luego, a ti no.

SILENCIO

E: Me cansa hablar contigo. Es como si perdiera fuerza. Como si tuviera una fuga de energía.

S: ¿Te cansa hablar conmigo o te cansa hablar?

E: (...) Hablar contigo. Cuando estoy con otras personas no me siento así, normalmente.

S: ¿Y qué diferencia hay?

E: Pues que cuando hablo contigo no puedo ser Tú.

S: ¿Y qué ocurre si no puedes ser Yo?

E: Que no puedo estar en Silencio.

ANHELO

E: ¿Te echas de menos alguna vez?

S: No se puede echar de menos lo que no se ha perdido.

E: Cuando paso tiempo con gente, tengo necesidad de estar a solas conmigo misma. Me echo mucho de menos.

S: ¿Qué es lo que echas de menos?

E: (...) El Vacío. La Nada. A ti. Es como si el ruido de Fuera ensordeciera *Lo Que Soy*. Llega un momento en que mis oídos no pueden aguantar tanto *sonido* y necesito volver a mí.

Antes no me sucedía. Podía pasarme la noche entera en una discoteca rodeada de gente. O en un concierto. O en una manifestación.

¿Qué ha cambiado?

S: Dímelo tú. ¿Por qué antes no me echabas de menos?

E: Porque no te conocía.

CONSCIENCIA

E: ¿Puede ser la Consciencia consciente de sí misma?

S: No. Para ser consciente de uno mismo tienes que ser otra cosa que no seas tú; lo cual indica que no puedes ser consciente de ti.

Tú no puedes ser a la vez el observador y el objeto de observación.

E: Entonces, ¿la Consciencia no se conoce a ella misma?

S: Nadie puede conocerse a sí mismo porque para hacerlo tendrías que separarte de ti y observarte desde otro lugar que no seas tú. Y no podemos separarnos de lo que somos porque dejaríamos de ser lo que somos en ese Instante.

E: Entonces, ¿no sirve de nada el autoconocimiento?

S: ¿A quién se supone que estás auto conociendo cuando te auto conoces?

E: (...) Cuando creía que era Emma, a Emma y su personalidad.

S: Y Ahora, ¿quién crees que eres?

E: Antes de empezar este libro, creía que era Tú. Silencio. Nada. Vacío. Vida. Existencia. Paz.

Ahora, ya no tengo ni idea. Porque si *Lo Que Soy* no puede conocerse a sí mismo, entonces no puedo saber Quién Soy. Ni podré saberlo jamás.

SABIDURÍA

E: ¿Y tú sabes Quién Eres?

S: Yo ni sé ni no sé.

E: ¿Y lo de "sólo sé que no sé nada"?

S: Para saber que "no sabes nada" tienes que saber. Si no, ¿cómo sabes que no sabes?

E: ¿Significa eso que todos somos sabios pues hasta los que no saben, saben?

S: Yo no he dicho que los que no saben, saben. He dicho que los que saben que no saben, saben.

E: ¿Y los que no saben que saben son igual de sabios que los que saben que saben?

S: Una cosa es ser sabio y otra ser consciente de que eres sabio.

E: ¿Y el ser consciente de que eres sabio no te hace más sabio?

S: ¿El ser consciente de que eres mujer te hace más mujer?

E: Obviamente, no.

SENTIR

E: Hay una pregunta que siempre me hago. Cuando muere el cuerpo, la materia, lo físico, ¿muere con él la capacidad de Sentir?

S: ¿Muere el agua cuando deja de estar en una botella?

E: No, sigue existiendo. Pero no hablo de existir sino de sentir.

Si no tengo *piel*, no puedo sentir una caricia. Ni un dolor. Ni un placer. No puedo sudar. No puedo temblar. No puedo besar. No puedo abrazar.

¿Todo eso se pierde?

S: Sí.

E: Me produce tristeza que no vaya a sentir. Me estoy dando cuenta de lo poco que valoraba eso.

Siempre he estado más enfocada en el no-cuerpo. En lo etéreo. Pero no había sido consciente de que lo no etéreo, lo no físico, no puede sentir todas esas pequeñas grandes cosas que hacen de la existencia del Ser Humano algo maravilloso.

Entonces, ¿tampoco sentiré emociones de ningún tipo?

S: No sentirás nada. Tan solo Serás.

E: Pues qué aburrimiento.

S: ¿Qué es el aburrimiento?

E: (...) Ya. Tampoco lo sentiré.

AMOR

E: ¿Y qué me dices del Amor?

S: Es lo mismo. Una cosa es sentir Amor y otra Ser Amor.

E: ¿Lo que sentimos como Amor no es Amor?

S: No. ¿Qué es el Amor?

E: (...) No lo sé. Otro sentir que parece más importante y poderoso que el resto de los sentires.

S: ¿Quién es el que le otorga la importancia?

E: Mis valores. Mis principios. Mis creencias. Emma.

S: ¿Y quién es Emma?

E: Nadie. Nada. (...) Pero es una creencia Universal. ¿Acaso no hay nada de Verdad en ella?

S: ¿El hecho de que infinitas *Emmas*, infinitos nadies, infinitas nadas, crean lo mismo convierten a esa creencia en Verdad?

E: No. La Verdad es Verdad independientemente del número de personas que crean en ella.

Me cuesta creer que no exista el Amor.

S: Yo no he dicho que no exista. He dicho que lo que tú sientes no es Amor.

VERDAD

E: ¿Y por qué concluyes que lo que yo siento no es Amor y lo que tú sientes sí?

S: Yo no he dicho que yo sienta Amor.

E: Entonces, ¿cómo sabes lo que es el Amor?

S: Yo no he dicho que sepa lo que es el Amor.

E: Para decir que lo que yo siento no es Amor tienes que saber lo que es el Amor.

S: No tiene por qué. Como ya hemos hablado anteriormente, nada ni nadie puede saber *Lo Que Es* pues nada ni nadie puede ser Consciente de sí mismo.

E: En ese caso, nada ni nadie puede saber lo que es Realmente el Amor.

S: Exacto.

E: Pues por esa regla de tres, tampoco nadie puede saber la Verdad.

S: Correcto.

E: No entiendo nada.

S: ¿Quién es el que no entiende?

E: Siempre estás con lo mismo.

S: Siempre me llevas a lo mismo.

DUDA

E: Dudo de que tú seas otra de las voces de mi mente. Un pensamiento más como otro cualquiera al que he etiquetado como Silencio. Al que he conceptualizado. Al que he dado forma *sin forma*.

Cuando lees tanto, cuando estudias tanto, cuando *conoces* tanto, corres el riesgo de cegarte ante aquello que tu mente ha incorporado a su *biblioteca*. No es la primera vez que me pasa.

Y, sin darte cuenta, acabas cayendo en la misma trampa de siempre: dar por certeza absoluta, por Verdad, lo que tan sólo es una teoría más. Un pensamiento más.

¿Cómo sé que tú no eres otra Emma? ¿Cómo sé que tú no eres otra creación mental más? ¿Otra invención más?

S: No puedes saberlo.

E: (...) ¿No puedo saberlo simplemente porque no puedo saber nada?

S: Sí, por eso mismo.

E: Pues no sé para qué me has pedido que escriba este libro y lo transcriba.

S: ¿He sido yo quien te lo ha pedido o has sido tú?

E: (...) No lo sé; pero, aunque lo supiera, según tú, tampoco lo sabría.

S: ¿Según yo o según tú?

E: Entramos en bucle. Mejor, lo dejamos aquí...

UNIDAD

E: ¿Todos somos la misma *cosa*?

S: No existe tal cosa como *todos*.

E: Pero sí que tenemos una forma distinta. No se ve igual un perro que un ser humano. Ni una planta que un mineral. Ni el fuego que la tierra. Ni el viento que el mar.

S: Tampoco se ve igual una mano que un pie y ambos SON cuerpo.

E: Pero no están separados. Tienen la misma piel.

S: ¿Y qué te hace pensar que “todos” no la tiene?

E: El no verla. El no escucharla. El no tocarla. El no degustarla. El no olerla.

S: ¿Y lo que no ves, no escuchas, no tocas, no degustas y no hueles..., no existe?

E: Claro que puede existir, pero ¿y si todo es fruto de mi imaginación? ¿Cómo puedo saberlo?

S: No puedes saberlo.

E: Esto de que tú sí puedas saber que somos Unidad, pero yo no, no me acaba de convencer.

S: Yo no he dicho que lo sepa. He dicho que tú no puedes saberlo.

E: Pero si dices que tal cosa como “todos” no existe es porque lo sabes. ¿O lo dices por decir?

S: ¿Qué se necesita para “saber”?

E: Alucino con tus preguntas. (...) Ignorancia.

S: ¿Y qué se necesita para “saber” que eres Unidad?

E: Ignorar que lo eres.

No entiendo nada, sigue sin tener ningún sentido esta conversación y sigo sin ver a dónde me llevas.

S: ¿A dónde te llevo yo o a dónde me llevas tú?

E: ¿Acaso hay alguna diferencia?

MUERTE

E: ¿Qué sucede cuando te mueres?

S: ¿Quién se muere?

E: Pues sí que hemos acabado pronto...

IGNORANCIA

E: ¿Creer que tu verdad es la Verdad es de honestos o de soberbios?

S: Es de ignorantes.

E: Pues soy muy ignorante. Al menos, hasta Ahora.

Pero ¿hay una Verdad?

S: Sí. Sólo una.

E: ¿Y cómo se llega a Ella?

S: No se llega. Se ES.

E: ¿Y cómo puedo saber que la SOY?

S: De nuevo, no lo puedes saber.

E: En ese caso, todos somos unos ignorantes porque todos ignoramos la Verdad.

S: ¿Quiénes son esos “todos”?

E: Que ya lo sé. Que sólo existo yo.

S: ¿Seguro que lo sabes...?

E: Qué pesado. Me estoy empezando a cabrear.

S: ¿Quién se cabrea?

E: Paso de ti.

MIEDO

E: Creo que me da miedo el Amor. O el abandono. O el sufrimiento del abandono. Por eso soy tan solitaria. Por eso siento agobio cuando noto que alguien se me acerca más de la cuenta.

Es totalmente inconsciente. No puedo evitar sentir ese ahogo. Ese exceso de presencia del otro.

Llevo tantos años siendo mi propia compañía que cada vez me he ido separando más de la compañía de los demás. Y no es que no me guste. Me encanta hacer reír. Bromear. Jugar. Seducir. Tontear. Forma parte de mi naturaleza leonina. Pero me he vuelto bastante inflexible con los demás.

En cuanto noto que el Estar con alguien resta a mi Paz en lugar de igualar o sumar, me voy. O le echo de mi vida.

Antes me resultaba un problema esto porque lo veía como un problema. Ahora, simplemente me digo "soy así". O me convengo de que no tiene ningún sentido estar con alguien si con ese alguien no estás tan bien como estás contigo mismo.

Y por una parte me parece muy amoroso hacia mí. Pero claro, el tema es que no hay nadie que entre en la lista.

Tanto rendirte a lo que eres, tanto aceptarte tal y como eres, tanto amarte a ti, ¿no puede ser contraproducente? ¿No puede hacer, como en mi caso, que el Amor de otra piel no me llegue? ¿Es un extremo mi caso? ¿Soy demasiado exigente?

S: ¿Qué es el miedo?

E: ¿Alguna vez me vas a dar una respuesta directa?

S: ¿Qué es el miedo?

E: (...) Un pensamiento que me creo. Una historia que me creo. Una mentira que me creo.

Pero, ese creer es inconsciente. Es como si estuviera fuera de mi control creer o no creer. Como si no fuera yo quien decidiese creer y crear esa ilusión.

Y, del mismo modo, es como si tampoco pudiese deshacer esa mentira. Esa creencia. Esa ilusión.

Me observo sintiendo lo que siento, hablando lo que hablo, pensando lo que pienso y reaccionando como reacciono. Sin que pueda intervenir. Como si ni siquiera tuviese la opción de elegir lo que soy o lo que no soy.

¿Qué pinto, entonces, Aquí?

S: ¿Quién es la que siente todo eso?

E: Emma.

S: ¿Y quién es Emma?

E: Un pensamiento. Una creencia. Una mentira. Una ilusión.

S: Y todo lo que siente, piensa, habla y reacciona Emma, ¿qué es, en ese caso?

E: La misma mentira. La misma ilusión.

¿Me estás diciendo que no soy Real?

S: ¿Las mentiras, las ilusiones, son Reales?

E: (...) Forman parte de la Realidad.

S: ¿De qué Realidad estás hablando?

E: ¿Cuántas hay?

S: Sólo Una.

E: (...) Me cuesta seguir (...) Una mentira no es real pero sí sucede en la Realidad por lo que forma parte de la Realidad, ¿no?

S: Sí.

E: Es como una película. No es real pero sí forma parte de la Realidad puesto que se genera en ella.

LIBRE ALBEDRÍO

E: Si la vida de Emma es una película significa que Emma no tiene libre albedrío. Que no puede decidir qué sentir y qué no sentir. Qué pensar y qué no pensar. Que ya está todo guionizado. Que ya está todo escrito.

S: Sí.

E: Este libro, incluido.

S: Sí.

E: Entonces, ¿dónde queda la Responsabilidad?

RESPONSABILIDAD

S: ¿El personaje de una película es responsable de lo que sucede en la película?

E: No. Pero si el personaje despierta de la película, ¿lo es?

S: ¿Puede un personaje de una película dejar de ser en algún momento el personaje de la película?

E: No. Puede creerse que ha dejado de serlo, pero seguir siéndolo igual.

DESPERTAR

E: O sea, que lo del Despertar de la Consciencia forma parte de la película.

S: Sí. ¿Quién se supone que despierta?

E: Emma. El personaje. Nadie. Nada.

¡Pues menuda película que se ha montado dentro de la película...!

PERSONAJES

E: Nadie se lo va a creer. Es demasiado fantasioso. Demasiado abstracto. Demasiado no-verdad.

S: ¿El qué?

E: Pues que tan sólo estamos interpretando una película. Que todo el dolor, el placer, el sufrimiento, el amor, el cuerpo, el alma, el animal, el mineral, el planeta, la historia, nuestra historia... no es real.

S: ¿Y te sorprende que los personajes de una película no se crean eso?

E: Pues no. Además, también estará escrito que se lo crean o no.

CAMBIO

E: Ya sé que es una tontería lo que voy a preguntar, pero ¿no se puede cambiar la película? ¿No hay alguna grieta por la que colarnos y darle la vuelta a todo? ¿Y hacer que en la película reine el Amor y la Paz? ¿Qué desaparezcan el sufrimiento y las guerras?

S: ¿Para qué quieres darle esa vuelta?

E: Pues para que los personajes no suframos. No me resulta agradable ver, pensar y sentir según qué cosas.

S: No se puede. A no ser que la película trate de eso. En ese caso, no estarías cambiando nada.

Los personajes simplemente se dedican a interpretar su papel. Ya está.

E: Pues menudo *papelón* tenemos. Claro, como a ti te ha tocado el del Silencio... ¡ni sientes ni padeces!

Por eso no dices nada.

PERSONALIDAD

E: El hecho de tener que hablar contigo me posiciona en un lugar que no me gusta.

S: ¿En cuál?

E: En el de la personalidad. En el de la identidad. En el de las creencias. En el de las preguntas. En el de los juicios. En el del pasado y el futuro. En el de la búsqueda. En el del ruido mental.

No siento Paz. No me siento *en casa*. Noto una presión en el pecho como si no estuviera donde tengo que Estar.

Si fuera por mí, dejaría esto ya. No me interesa seguir siendo Emma.

S: ¿Y por qué no lo dejas?

E: Porque me has quitado mi sitio y no lo quieres soltar.

S: Yo siempre estoy en el mismo lugar. Eres tú la que se ha ido de Aquí.

E: Pues tengo la sensación de que eres tú el que no me permite todavía Regresar.

S: ¿Y para qué iba yo a no permitírtelo?

E: Para que pudiera seguir escribiendo el libro. ¿O es que puedes hacerlo tú sin mí?

S: No.

E: Pues eso.

INCOHERENCIA

E: Hay mucha gente queriendo cambiarse, arreglarse, mejorarse. Y hay otra mucha gente queriendo cambiar, arreglar y mejorar a los demás.

Dicen que todo es Perfecto mientras te señalan tus imperfecciones. Tus peores versiones.

Es muy incoherente porque si todo y todos fuésemos Perfectos no habría nada que cambiar. No se juzgarían según qué emociones como el miedo o según qué actos como las guerras.

No tiene sentido que yo vea la Vida Perfecta y que, a la vez, la esté queriendo transformar. O a mí mismo. O a los demás.

¿Es posible que se den ambas al unísono?

S: No. O ES una o ES la otra. O crees de Verdad que todo es Perfecto o crees que no lo es y por eso lo quieres cambiar, transformar, mejorar, arreglar, evolucionar.

E: Pero cuando Amas a alguien que se está dañando a sí mismo, lo natural es que desees que deje de hacerlo. Lo cual, implica que cambie algo de él.

S: ¿Deseas que deje de hacerlo para que no se dañe a él o para que no te dañe a ti?

E: Para las dos cosas.

S: ¿Cómo sabes que él se está dañando?

E: Porque está sufriendo.

S: ¿Cómo sabes que está sufriendo?

E: Porque lo veo. Lo percibo. Lo siento.

S: ¿Qué sientes?

E: Dolor. Sufrimiento.

S: Si no le amaras, ¿también sentirías lo mismo?

E: (...) No lo sé. (...) Si empatizo con la persona, sí. Si me *separo* de ella, no.

Es complicado porque cuando estás en contacto con las personas no puedes evitar Sentir. No somos máquinas. No somos robots.

Por eso, a mí me resulta más fácil estar conmigo misma que con los demás. Porque la mayoría de las personas sufren por algún motivo, aunque quieran aparentar que no. O, aunque ni siquiera sean conscientes de ello.

Y yo todo ese sentir lo siento como si fuera mío. Y me agota. Y me quita energía. Y me entristece. Sin poder hacer nada al respecto.

¿Para qué voy a querer estar con alguien con el que voy a acabar sintiendo todo eso?

Tengo la sensación de que no gano nada y de que lo pierdo todo. De que me pierdo a *mí*.

(...)

Me he desviado del tema.

¿Se puede Amar a alguien y querer que cambie a la vez?

S: Puedes sentir Amor por alguien y querer que cambie a la vez. Pero no puedes Amar a alguien y querer cambiarlo a la vez porque Amar implica una aceptación absoluta del otro. O de ti. O de la Vida.

E: Entonces, ¿todos los que se quieren cambiar es porque no se Aman?

S: En el momento en que te quieres cambiar, no te estás amando.

Si tú sientes vacío y quieres dejar de sentirlo, significa que estás rechazando el vacío y, por ende, a ti. Eso no es Amar.

E: Pero es muy Humano no desear sentirte así.

S: No estamos hablando de lo que es o no es humano sino de lo que es Amar.

E: Ya.

ESPEJO

E: ¿Los espejos te dicen quién eres?

S: El espejo sólo refleja tu imagen. La honestidad es la que te lo dice.

E: Pero si no tuviera un espejo en el que reflejarme no me *vería*.

S: No verías tu imagen. Lo que Eres no se puede ver en ningún espejo.

E: Entonces, ¿lo que veo en los otros no dice nada de mí?

S: ¿Qué ves en los otros?

E: Alegría, tristeza, dolor, placer, serenidad, ira, ansiedad, humildad, prepotencia, generosidad, egoísmo, inseguridad, miedo, amor, paz...

S: ¿Y eso es lo que eres?

E: No. Eso es lo que siento en ese momento.

S: Entonces, ¿qué dice de ti lo que ves en los demás?

E: Que soy capaz de sentir cualquier cosa en cualquier momento. Y que no depende de *mí*.

MAL

E: ¿Existe el Mal? No me negarás que hay personas que actúan como monstruos. Que sus actos causan muchísimo dolor y sufrimiento. Y que, además, disfrutan con ello.

S: ¿Quién creó el bien y el mal?

E: El Ser humano con su dualidad. Pero no me refiero al concepto de bien o mal, sino a la Existencia de esa energía.

S: Una cosa es la existencia de un tipo de energía determinada y otra es el juicio que se hace sobre ella.

Ese juicio sólo lo realiza la mente humana. Nada ni nadie más.

EMPATIA

E: ¿Puedo yo, como ser humana, no sufrir ante la existencia de ese *mal*? Si dejo de juzgarlo, de interpretarlo, ¿dejaré también de sufrirlo?

S: ¿Puedes dejar de Sentir?

E: (...) Es que hay ocasiones en las que la misma situación me hace sentir ese rechazo, ese sufrimiento sutil, y otras en las que es como si me separara de ellas y no empatizo. Y no sufro.

S: ¿Puedes elegir cuándo empatizar y cuándo no hacerlo?

E: No. A veces, creo que puedo controlarlo, pero la empatía se me acaba llevando por delante.

¿Lo que siente uno lo sentimos todos?

S: Ésa no es la pregunta.

E: ¿Y cuál es?

S: ¿Existe “todos”?

INFINITO

E: Desde mi punto de vista (nunca mejor dicho) existen infinitos "unos". Desde el tuyo, sólo existe UNO que es infinito.

S: Exacto.

E: Entonces, no somos millones de seres sintiendo diferentes sentires, sino UNO que siente, a la vez, todo eso.

S: El UNO no siente. El UNO ES todo ese infinito.

SEPARACIÓN

E: Pero si el UNO es Todo, también es cualquier Sentir, incluido el de percepción de Separación.

S: Sí.

E: Entonces sí que siente. Has dicho que no.

S: No siente, ES el Sentir. No es lo mismo.

E: ¿Y dónde está la diferencia?

S: ¿Qué se necesita para saber que estás sintiendo?

E: (...) Consciencia.

S: ¿Y qué se necesita para ser Consciente de algo?

E: Separación de ese algo.

S: ¿Puede UNO (o uno) sentirse a sí mismo si está separado de sí mismo?

E: (...) Pues, aunque parece obvio que no, no me queda claro que la respuesta sea un No.

(...)

O sea, el UNO no puede sentir que siente porque ES (también) el Sentir y para sentir (saber) que es (también) ese Sentir tendría que estar separado de sí mismo. Lo cual es imposible.

S: Exacto.

E: Es un poco rebuscado, ¿no?

S: ES *Lo Que Es*.

E: Pues a *Lo Que Es* le tengo que dar otra vuelta porque no me acaba de convencer.

SER

E: El UNO no tiene Consciencia de sí mismo por lo que no puede saber *quién es*. Y tampoco puede saber, conocer, sentir... todas las partes que forman parte de él. Simplemente ES y punto. Sólo Existe, sin más. Como lo hacen las flores, el sol, la lluvia y el mar.

S: Eso mismo.

E: Pero el Ser Humano, que es una de sus partes, sí que es Consciente de sí mismo. De lo que siente. De lo que piensa.

¿No hay ahí un autoconocimiento? ¿Un Saber?

S: ¿El Ser Humano es lo que siente y lo que piensa?

E: (...) El Ser Humano siente, piensa y es Consciente.

S: No me has respondido.

E: Ya (...) Es que no encuentro ninguna definición para él. Ni para él ni para ninguna parte que forma el UNO.

Cuando empiezo a rascar, los conceptos se evaporan. Es como si no existieran esas partes que me resultan tan reales. Ahí, la Separación se cae por su propio peso. Y las palabras desaparecen. Sólo quedas tú. Sólo queda Silencio. Sólo queda SER.

RESPUESTAS

E: Es curioso cómo las preguntas desaparecen cuando hablo contigo. Y lo más curioso es que la respuesta se queda en el aire. Como si no quisiera que la encontrara. O como si no existiera.

¿Todas las preguntas tienen una respuesta?

S: Sí.

E: ¿Podemos saber la respuesta a todas las preguntas?

S: No.

E: ¿Como por ejemplo la de *Quién Soy?*

S: ¿Quién Eres?

E: El UNO.

S: ¿Y qué es el UNO?

E: Todo.

S: ¿Y qué es Todo?

E: Vida.

S: ¿Y qué es Vida?

E: Existencia.

S: ¿Y qué es Existencia?

E: (...) Me quedo, de nuevo, en blanco. Y, de nuevo, apareces Tú...

MUERTE

E: Me produce muchísima curiosidad la Muerte. En ocasiones, me gustaría morirme para saber qué sucede.

Hubo un tiempo en que el hecho de pensar que "yo", que mi identidad, que Emma, iba a desaparecer me daba miedo. Creía que acababa todo ahí. Sentía una cierta angustia con el fin de mi película.

Luego empecé a pensar que, si Emma moría, Emma no sentiría nada una vez muerta. Y me relajé.

Más tarde, cuando empecé a cuestionarme *quién era*, comprendí que Emma no podía morir pues Emma no existía en Realidad. Y entendí (no sé si de manera correcta o no) que la muerte física no significa mi muerte.

Ahora, y gracias a este Libro, lo que me estoy cuestionando es esa Comprensión que creía tener sobre *quién soy*. Y es como si volviera al Principio. Y me vuelvo a plantear que quizás, sólo quizás, lo Irreal es esa Comprensión y que lo único Real es Emma.

La diferencia es que ahora no siento miedo al pensar en su muerte (o mi muerte), sino curiosidad.

¿Puede ser que todo lo del UNO, de la percepción de Separación, de la no-dualidad, sea fruto únicamente de mi imaginación?

S: ¿De la imaginación de Quién?

E: De Emma.

S: ¿Y quién es Emma?

E: Vale. Reformulo. ¿Puede ser que todo eso sea Imaginación?

S: Todo es posible.

POSIBILIDAD

E: Pero que “todo sea posible” no significa que exista o que vaya a suceder.

S: Exacto.

E: Es que hay mucha gente que cree que como “todo es posible”, si se esfuerzan en conseguir *algo* seguro que lo hacen. Y creen que si no lo logran es porque han hecho o están haciendo algo mal.

Yo creo en todo, hasta en lo más inverosímil como que haya elefantes que puedan volar. O que yo misma pueda hacerlo en un determinado momento. Ahora, eso no significa que vaya a ocurrir o que ocurra.

Es una cuestión de no poner límites a la Vida. De no acotarla. De no censurarla. Y no me refiero al hecho de ser imaginativo o fantasioso, sino al de apertura mental.

Yo puedo tener la certeza de lo que veo, pero no puedo decir que *algo* no existe porque yo no lo haya visto. O porque nadie lo haya visto.

Por eso, el “*puede ser*” se ha convertido en una de mis respuestas favoritas por lo más cercana a la Verdad que está.

Porque poder, puede. Ahora, que lo sea ya es otra cosa.

¿Puede existir la Muerte?

S: ¿La muerte de quién?

E: La muerte de *Quién*.

S: Ésa no es la pregunta.

E: ¿Y cuál es esta vez?

S: *Quién*, ¿existe? Porque si no existe, no puede morir.

EXPERIENCIA

E: A veces, siento la Vida, a mí, como una simple experiencia. Como un *experimentar*. Ayer reflexionaba sobre esto y recuerdo cómo hace años ya me preguntaba:

¿Cómo es el dolor de una bala o una navaja penetrando en tu piel? O, ¿qué sientes cuando matas a una persona? ¿Cómo se siente un asesino cuando asesina? ¿Cómo sería ser un dictador? ¿Y un Santo? ¿Y un violador? ¿Y una víctima de violación?

Miraba estas experiencias sin juicio. Sin emociones. Sin lo que está *bien* y lo que está *mal*. Contemplando únicamente el hecho de experimentar *lo que sea* como algo espontáneo. Como algo no manchado por nuestra moralidad. Separándome de mis principios, de mis valores, de mis opiniones. Dejando mis creencias a un lado y dedicándome sólo a interpretar personajes. Personajes tanto odiados como venerados.

¿Qué se sentirá si te sucede tal o cual cosa? ¿Si eres tal o cual persona?

Y me cuestionaba si actuamos correctamente porque así lo sentimos o únicamente porque está penado, enjuiciado y castigado por la sociedad.

¿Somos todos capaces de hacer las atrocidades que unos pocos (o no tan pocos) realizan?

S: Sí.

E: ¿Y no las hacemos porque nos han inculcado que eso no está bien o porque ya nacemos con ese *bien* en nuestro Corazón? Aunque no tuviésemos esa moral aprendida, esa educación, ¿nos saldría de Dentro no realizar según qué actos dañinos?

S: Las experiencias son Neutras. Es la mente humana la que las define como correctas o incorrectas.

NEUTRALIDAD

E: Pero esa Neutralidad no es posible en la experiencia del Ser Humano pues lleva consigo la dualidad, la ética, la moralidad.

Una cosa es que yo sea Consciente de que la Realidad, la Vida, es Neutra y otra muy distinta que, como ser humano y emocional que soy, pueda actuar, pensar y sentir con absoluta neutralidad.

Desde que nacemos estamos en contacto con otras personas que ya tienen una moralidad marcada y bajo la que mueven los hilos de su vida. Y nos empapamos de esa moralidad (o moralidades) sin poder evitarlo.

Aunque yo sepa que es mi mente la que condena según qué acciones, no me es posible no sentir esa condena.

Una cosa es "ser consciente de" y otra que esa consciencia cambie tu sentir sobre aquello de lo que es consciente.

Está tan instaurado en nuestra piel que me resulta imposible que puedas pasar de rechazar con toda tu alma un abuso sexual a un menor a convertirte en un pederasta. Por muy neutro que le considere.

Aunque Comprenda (de verdad) esa Neutralidad, lo que me sale de las entrañas es el rechazo absoluto hacia esa experiencia.

¿De qué me sirve, entonces, Comprender la Neutralidad si no me lleva a sentir y actuar de otra manera?

S: ¿De qué le sirve al Sol calentar?

E: ¿Sabe el Sol que calienta?

S: No, puesto que para saberlo tendría que dejar de calentar. Tendría que separarse de él. Tendría que dejar de ser él. Y ya hemos dicho que eso no es posible.

E: Creía que "todo es posible".

S: La *no posibilidad* también está incluida en “todo es posible”.

E: En ese caso, la no-dualidad también está incluida en la dualidad.

S: Todos los conceptos que se nombran forman parte de la dualidad.

E: ¿Incluido el Silencio?

S: Incluido el Silencio que nombras.

NO-DUALIDAD

E: Entonces, cuando hablamos de no-dualidad, ¿a qué nos referimos?

S: ¿A qué te refieres tú cuando hablas de ella?

E: A la Unidad. Al Todo. Al UNO.

S: ¿Puedes Saber lo que es el UNO?

E: (...) No.

S: Pues ya sabes de lo que estás hablando.

E: Sí. De *NADA*.

SER HUMANO

E: La experiencia del Ser Humano es maravillosa. El hecho de poder Sentir y de tener Consciencia de aquello que sientes diría que no es comparable a cualquier otra experiencia de Vida. Aunque para ello debería Saber Toda la Vida. Y no es el caso.

Cierto es que hay emociones que son incómodas, por llamarlas de alguna manera. Que hay situaciones que experimentamos que nos rompen el Corazón. Que nos rajan el Alma. Que te bajan a los infiernos.

Pero también las hay que te elevan al cielo. Que te llenan de Amor. De Luz. De una sensación de plenitud absoluta que te ahoga de alegría y de felicidad.

Ser Humano implica experimentar ambas caras de la moneda. Y no es algo a erradicar, como muchos pretenden, sino a asumir. Es en ese asumir donde podemos hallar la Paz. Una Paz que te invita a dejar de luchar contra tu Humanidad. Contra tu sensibilidad. Contra tu vulnerabilidad. Contra tu emocionalidad.

Cada día me aprecio más. A *Emma*. Me enternece verla tan frágil. Con esa posibilidad que tienen todos los seres humanos de resquebrajarse en cualquier momento. De que sus planes y sus sueños se vayan a tomar viento con el viento.

Es ese *no saber*, esa ignorancia Real de lo que puede suceder, la que hace que la Vida sea tan espléndida. Aunque, en ocasiones, nos deje sin respirar.

¿Te imaginas una Vida sin Sentir? ¿Sin enamorarse? ¿Sin el placer de *lo que sea*? ¿Sin que tu piel tiemble y se estremezca?

Dudo mucho que otra experiencia de Vida se le pueda acercar de tal manera.

Hay mucha gente que sufre, sí. Yo he sufrido durante gran parte de mi vida. Y ahora tan sólo son recuerdos que no sé si son verdaderos o falsos. Que hasta dudo de si sucedieron.

¿Qué hay de real en los recuerdos?

S: Lo que sientes cuando los recuerdas.

RECORDAR

E: Cuando estoy sola, que es la mayoría del tiempo, me da la sensación de que no existe nadie más. De que mi familia, conocidos, vecinos etc., sólo existen en mi mente. En mis pensamientos. En mis recuerdos. Como si mi cuerpo fuera el único. Como si mi mente fuera la única. Como si mi experiencia fuera la única.

No echo de menos a nadie, excepto a mí cuando interactúo con otras personas. Es como si estuviera totalmente desapegada del resto del mundo (si es que existe un resto del mundo).

Es más, la sensación de amor, de echar de menos, florece cuando les veo. Cuando les tengo delante. Cuando les toco. Cuando les oigo. Porque en ese momento han dejado de ser recuerdos y han pasado a ser realidad.

Tengo que hacer un *esfuerzo* en Recordar que no sólo existo yo para que la distancia no se convierta en olvido...

¿Puede ser que esta sensación sea fruto de que no tengo con ellos la conexión tan íntima, profunda y plena que tengo conmigo?

S: ¿Qué sientes cuando recuerdas a los miembros de tu familia?

E: Amor. Pero no siento que les echo de menos. No siento esa necesidad de verlos que tiene la mayoría de las personas. Y me resulta raro. Extraño.

En cambio, a mí sí que me echo de menos.

S: ¿Qué es lo que echas de menos de ti?

E: Bueno, no es a mí-Emma. Es a ti-Silencio. A la Paz.

Con mi familia no siento esa Paz, pero sí siento Amor cuando estoy con ellos. Me siento *como en casa*. Pero no es la misma *casa* que cuando estoy conmigo. Es una casa más humana. Más superficial, digamos. Pero también importante.

Cuando imagino vivir en otra ciudad, incluso en otro barrio, me cuesta desprenderme de esa familiaridad que tengo ahora con lo que me rodea.

No me gusta estar lejos de lo que me hace sentir *como en casa*, pero tampoco demasiado cerca. Tengo la necesidad de saber que están ahí, pero no tengo la necesidad de estar ahí.

Recordar que tengo a mi familia y que la tengo muy cerquita, me hace sentir segura; aunque sea a mí a quien acuda casi siempre.

Si desaparecieran, me sentiría vacía. Perdida. Quizás porque son los que despiertan mi pertenencia a algo más allá de lo abstracto. De lo etéreo. Y si esa pertenencia se evaporara, me quedaría como en el aire. Flotando en la nada.

Me resulta incoherente ese vacío con el no necesitar verlos.

¿Se puede Amar a alguien sin tener la necesidad de estar con esa persona?

S: ¿Dónde está el Amor, en esa persona o en ti?

E: En mí. Lo siento yo.

S: ¿Cómo vas a echar de menos, entonces, lo que ya Es en ti?

E: ¿Es una cuestión de proyección únicamente? ¿De otorgarle al otro lo que, en realidad, es tuyo?

S: Es una cuestión de ignorar que tú eres ese Amor que estás anhelando.

E: Y si todo el mundo Supiera, Recordara, tuviera integrado, que ese Amor son ellos, ¿dejarían de echar de menos a los demás?

S: Dejarían de buscar el Amor fuera y de depender emocionalmente de los demás puesto que ya lo *tendrían* en ellos mismos.

E: ¿Es ese *Recuerdo* el fin del sufrimiento?

S: ¿La Vida tiene un *fin*?

E: La Vida es eterna.

S: ¿Dónde ES la Vida?

E: Aquí.

S: ¿Cuándo ES la Vida?

E: ¿Ahora?

S: ¿Cómo ES la Vida?

E: Imprevisible. Misteriosa. Espontánea.

S: ¿Puedes tener la certeza absoluta sobre el *fin* de algo si la Vida es eterna, espontánea y sólo sucede Aquí y Ahora?

E: No. (...) Pero en el Instante en el que lo Recuerdas, no sufres.

S: En ese Instante, no.

E: ¿Puede el *Recordar* ser eterno?

S: Sólo la Vida es eterna.

ETERNIDAD

E: Pero ese *Recordar* también es Vida, por lo que también es eternidad.

S: ¿Es un cuerpo humano eterno? ¿O el fuego? ¿O la alegría? ¿O la tristeza?

E: Son impermanentes.

S: ¿Puede lo impermanente ser eterno?

E: (...) Depende de cómo lo mires. Puede ser impermanentemente eterno. Es decir, el fuego, la alegría, la tristeza..., se encienden y apagan en el tiempo, pero luego vuelven a resurgir de nuevo.

¿No les otorga esa facultad de permanente aparición y desaparición, la cualidad de eternidad?

S: No es lo mismo que LA impermanencia sea eterna a que LO impermanente sea eterno.

¿Puedes decir con absoluta certeza que el objeto de permanencia (el que sea) es eterno?

E: No, porque para eso tendría que Saber toda la Vida. Y no es el caso...

S: ¿Puedes decir con absoluta certeza que La Vida es eterna?

E: Sí, porque si no, no sería Vida.

S: Por ende...

E: Sólo la Vida es eterna.

PRESENTE

E: ¿Qué es el Presente?

S: Lo único Real.

E: Entonces, las vidas pasadas, la reencarnación, no existe. Es una ilusión más.

S: ¿Qué es el pasado o la vida pasada?

E: Un recuerdo.

S: ¿Y qué es un recuerdo?

E: Un pensamiento.

S: ¿Y qué es un pensamiento?

E: (...) No lo sé.

S: ¿Qué es lo único que puedes saber?

E: Lo que sucede en cada Instante Presente.

Pero que no lo pueda saber no significa que no exista.

S: Cierto.

E: Entonces, las vidas pasadas, la reencarnación sí puede existir, aunque no pueda tener la certeza absoluta de ello.

S: Todo es posible, pero una cosa es Creer y otra muy distinta Saber.

CREENCIA

E: Si sólo puedo Saber lo que sucede en cada Instante, entonces no puedo llegar a saber nunca nada con certeza puesto que cada Instante es nuevo y el anterior tan sólo un recuerdo.

S: Exacto.

E: En ese caso, ¿todo lo que sabemos tan sólo son creencias?

S: Todo lo que crees saber es una creencia.

E: Entonces, los Maestros-Gurús tampoco existen porque en realidad no saben nada.

S: Creer que sabes no es saber. Las creencias, del tipo que sean, son las mejores amigas de la ignorancia.

E: ¿Y la mejor amiga de la sabiduría es no creer en nada?

S: No creer en nada no es lo mismo que creer que no crees en nada.

E: Pero es que la mayoría de las creencias que tenemos son inconscientes. Ni siquiera nos damos cuenta de cómo mueven nuestros hilos.

No veo factible que un Ser Humano no crea en nada. Que pueda pasar de la impureza a la pureza total.

S: ¿Eso lo sabes o lo crees?

E: Lo creo.

S: ¿Y qué significa eso...?

E: Que no tengo ni idea de lo que estoy hablando.

PRINCIPIO

E: Cada día que me despierto siento que acabo de nacer. Que estoy en el Principio de todo. Como si nada de lo que ha sucedido con anterioridad fuese cierto. Como si tan sólo hubiese sido un sueño.

Lo mismo me sucede con este libro. En apariencia sigue un guion, pero es totalmente espontáneo. Me siento enfrente del ordenador y las reflexiones empiezan a escribirse ellas mismas. Yo tan sólo me dedico a teclear.

La Vida me resulta igual. La percepción es que el ayer marca nuestro hoy y nuestro hoy el mañana. Como si hubiera un plan establecido. Como si tuvieran alguna conexión. Como si yo-Emma interviniera en algo. Pero cada vez siento más que cada Instante es un Principio y, a la vez, un Final. Que nada tiene que ver un Instante con el otro. Que si en este momento soy una completa cobarde, en el siguiente puedo ser la más valiente de todas. Y sin haber realizado ningún curso sobre "cómo ser la mejor valiente de ti misma". Simplemente porque tenemos la capacidad, TODOS, de ser en cualquier momento TODO.

Es una sensación muy sutil. Como si no hubiese un Camino de Vida sino un único Paso de Vida donde SON lo infinito y lo eterno a la vez.

(...)

Ya no te escucho. Ya no me hablas.

¿Dónde estás?

S: Donde siempre he estado: Aquí y Ahora.

E: Las preguntas no brotan. Las palabras han desaparecido. Sólo quedas tú. Sólo queda Silencio.

Y eso significa que es el Principio... del Final.

¿QUIÉN SOY?

:

EPÍLOGO

Cuando empecé este libro, tenía claro *Quién Era*. Y también, *Quién No Era*. A medida que iba cuestionándome lo que creía saber, esa certeza se fue desmoronando.

Lo único que me ha quedado claro es que en Realidad no sé nada. Y que por mucho que reflexione, divague, estudie, cuestione y experimente..., la Ignorancia siempre me acompañará allá a donde vaya.

Tenemos la inmensa fortuna de estar Vivos. De Sentirnos vivos, ya sea a través de la tristeza o a través de la alegría.

¿Alguna vez te has parado a pensar lo milagrosa que es La Vida? Y no hablo de una forma de vida en particular, sino de La Vida misma.

Es increíble Saberte Vivo. Es increíble poder sentir una caricia y que se te erice la piel. Es increíble sentir cómo se te para el Corazón cuando estás con la persona amada. Es increíble sentir el viento en tu rostro. Es increíble sentir el placer de comer. De beberte la sed. De bailarle a la Luna. O de bañarte en el mar. Es increíble sentir la intensidad del fuego cuando haces el Amor. Es increíble sentir la Vulnerabilidad en tus entrañas. Y la fortaleza en tu mirada.

Es increíble sentir el Amor y el desamor. La armonía y el caos. El miedo y la paz. El vacío y la plenitud. La compañía y la soledad.

No valoramos la existencia de la dualidad. La importancia que tiene para Sabernos Vivos. Para Sentirnos Vivos.

Pretendemos erradicarla, trascenderla, creyendo que así seremos más felices sin caer en la cuenta de que quizás, en ese momento, ni siquiera podremos sabernos felices.

Porque para saborear la felicidad antes tienes que haber sido infeliz. Aunque sea por un Instante.

La no-dualidad, la Unidad, el Hogar... está sobrevalorado. Pero para llegar a este Sentir antes tienes que no haber infravalorado la experiencia humana con TODAS y cada una de sus formas. Con todas y cada una de sus *mierdas*. Con todas y cada una de sus sombras. Con todos y cada uno de sus miedos. Con todos y cada uno de sus sufrimientos.

¿Sabes por qué? Porque también te muestran que estás Vivo. Porque si no tuvieras la capacidad de Sentir, serías un robot.

Y, ¿a quién le gusta ser un robot?

Si en lugar de Juzgar y condenar tanto lo que sentimos y cómo sentimos, nos dedicáramos más a sentir lo que sentimos, otra *forma* de Vida cantaría.

¿Qué *Quién Soy?*

Y yo qué sé. Y a mí qué me importa.

Con sentirme viva, con sentirme VIDA, tengo más que suficiente.

¿Y tú?