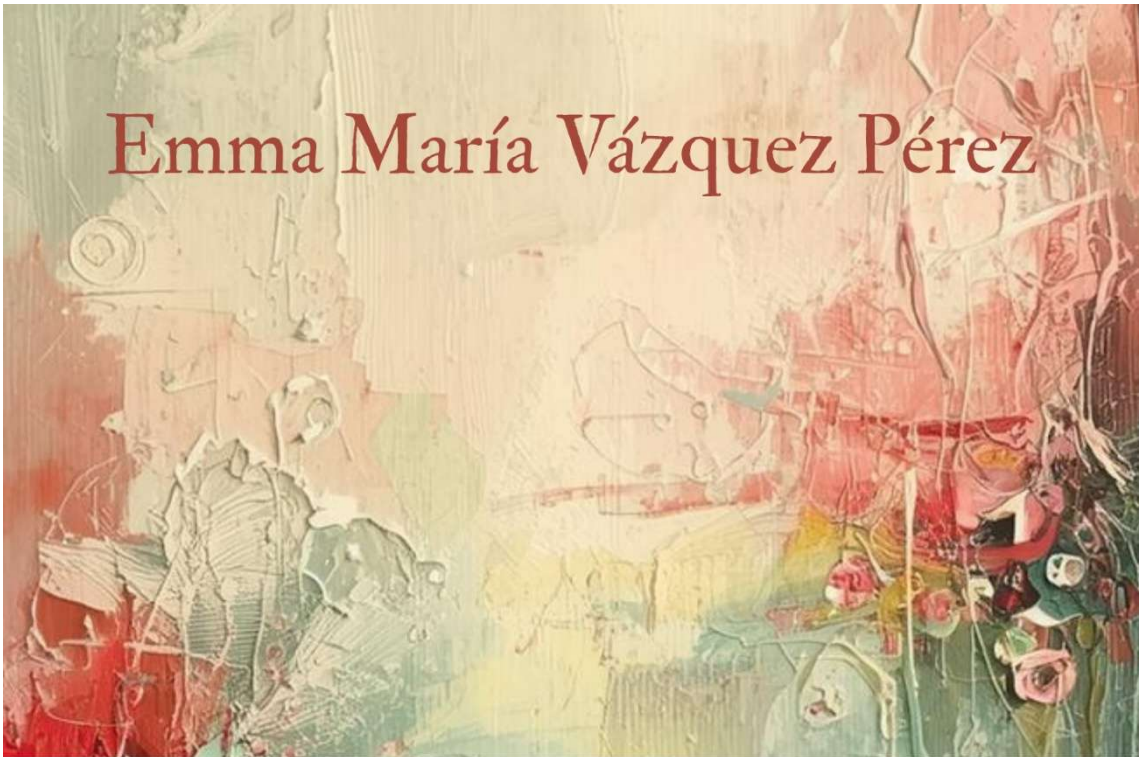


An abstract painting with warm tones of red, orange, and yellow. It features several figures, possibly in a landscape or a scene of interaction, rendered in a painterly, somewhat blurred style. The composition is dense and layered.

Emma María Vázquez Pérez

Regreso al Amor

ERES LO QUE BUSCAS



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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2026

ÍNDICE

PRÓLOGO	6
LA PERFECCIÓN ESTÁ LLENA DE IMPERFECCIONES.....	10
LA PAZ NO ES UN PENSAMIENTO	13
CUANDO TODO SE DERRUMBA	17
ESTO TAMBIÉN PASARÁ	20
¿QUÉ HACE QUE ELIJAMOS LO QUE ELEGIMOS?	22
LA LIBERTAD TIENE UN PRECIO	25
EN LA VIDA NO HAY GARANTÍAS DE NADA.....	28
EL DESPERTAR ESPIRITUAL ES UNA ILUSIÓN.....	32
LO QUE GUARDAMOS BAJO LA PIEL	36
LA INVASIÓN DE LA XENOFOBIA.....	39
CUANDO LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL TE ALEJA DE LA VIDA	42
ABRIRLE EL CORAZÓN TAMBIÉN A LA OSCURIDAD	45
QUE NOS DUELA EL DOLOR AJENO.....	50
SUPERANDO MIEDOS: CLAVE PARA LA FELICIDAD	54
PERMITÁMONOS SER IMPERFECTAMENTE HUMANOS	58
ACEPTAR EL DOLOR: EL VERDADERO VALOR DE LLORAR.....	62
APRENDER A AMAR DE MANERA SANA.....	65
HABITARSE: NO SE TRATA DE SER PERFECTO, SINO LIBRE	71
LA IMPORTANCIA DE SENTIR: LIBERACIÓN EMOCIONAL PROFUNDA	74
LO QUE NECESITAS NO ES PERFECCIÓN, ES VERDAD. ES A TI.	79
LA VIDA NO COMETE ERRORES. SUS IMPERFECCIONES SON PERFECTAS .	84
CONOCE TUS LÍMITES Y APRENDE A DECIR “NO”	88

EL SENTIDO DE LA VIDA ES VIVIRLA DESDE TU VERDAD	92
NO PUEDES ILUMINAR TUS SOMBRAS SIN SENTIRLAS	95
LA PAZ INTERIOR NO SE PRODUCE, SE DESCUBRE	100
DESCUBRIR QUE ERES “NADIE”	106
LA ÚNICA CERTEZA QUE EXISTE ES QUE EXISTIMOS	108
LA VIDA NO ESTÁ PARA ENTENDERLA	110
YA ESTÁS ILUMINADO	112
NUNCA DEJAMOS DE SER “LO QUE SOMOS”	116
SI TIENES MIEDO A SENTIR, NO ERES LIBRE	118
ELIJO SER HUMANA, NO PERFECTA	120
LA VIDA SIEMPRE TE HA LLEVADO AL LUGAR EXACTO.....	122
PERMÍTETE SER HUMANA	125
SE TRATA DE ENCENDER LA LUZ.....	127
TODO ES UNO	132
LA PAZ INTERIOR ES LA DESIDENTIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO.....	134
ERES LA CAPACIDAD DE EXPERIMENTAR.....	136
LA VIDA ES REAL, NO PERFECTA	139
LAS DOS DIMENSIONES DE LA ILUMINACIÓN: ONTOLÓGICA Y PSICOLÓGICA	141
LA EVOLUCIÓN ES DEL SER HUMANO, NO DE LA ESENCIA	145
¿QUÉ SUCEDE CUANDO HAY REGULACIÓN INTERNA?	147
CUANDO EL RUIDO DESAPARECE, APARECEMOS NOSOTROS.....	148
LA LUZ ES HABER ATRAVESADO LA OSCURIDAD.....	150
¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA TENER PAZ?	153
NO PUEDES DAR LO QUE NO TIENES.....	156
LO QUE NO EXPRESAS TE ATRAPA.....	157

EPÍLOGO..... 159

PRÓLOGO

Sólo existe este momento. Detrás de esta frase hay toda una serie de comprensiones que, si están integradas, regresas al Amor en el instante. Y el Amor no tiene por qué ser vivido como éxtasis o como la experiencia de “amor, luz y paz” donde algo (de manera espontánea) se enciende en ti y es como si todo tu cuerpo fuese una emanación de “amor, luz y paz”. Puede ser que en ese momento haya tristeza, enfado, rabia, desgarró del corazón. O alegría, dicha, serenidad, compasión. Todo es posible porque la Vida lo incluye todo. Y nosotros somos ese Espacio, ese Vehículo, donde la Vida se expresa. Donde la Vida ES.

No hay Separación entre LO expresado y el Espacio/vehículo de expresión, aunque se perciban como “cosas” diferentes.

El pasado es narrativa mental que habla del pasado. El futuro es narrativa mental que habla del futuro. Ninguna es la Realidad. Ninguna es lo que está sucediendo Aquí y Ahora. Todo miedo, toda ansiedad, toda preocupación proviene de esa narrativa mental.

“Sólo existe este momento” te trae al Presente. Y cuando estás en Presencia, en “lo que es”, en lo Real, el miedo, la ansiedad y la preocupación se desvanecen porque no hay narrativa mental de ningún tipo que las mantengan en pie.

Regresar al Amor es regresar al Aquí y al Ahora. Es Darse Cuenta de que ESTO que está sucediendo en este instante, sea lo que sea, es lo más Sagrado que puede existir porque es lo único que existe. Nuestras ilusiones, nuestros sueños, nuestros propósitos de vida, nuestros objetivos, nuestras metas... habitan en la narrativa mental, no en la Realidad Presente. Por muy espirituales que sean, por muy de alta frecuencia que sean, por muy humanas que sean, por muy divinas que sean, por muy conscientes que sean ..., no son reales porque NO están sucediendo Ahora.

No se trata de luchar contra la narrativa mental que surge de manera automática. Ni de cambiar una narrativa mental negativa por otra positiva. La Presencia, el Silencio interior, la Paz, el Amor... son una “consecuencia de”, no un algo a hacer para alcanzar.

No puedes hacer la Presencia. No puedes hacer el Silencio. No puedes hacer la Paz interior. No puedes hacer ni lograr el Amor. No puedes practicar la Esencia. Lo que eres. Sólo puedes SERLO. Y sólo se ES, se experimenta, se revela, cuando el ruido mental, la narrativa mental, las nubes..., no están.

Es una Comprensión Profunda que va deshaciendo esos hábitos mentales. Esas nubes. Esa identificación con una narrativa que te hace creer que eres lo que dice.

A medida que vas teniendo más Claridad, LO que eres va emergiendo de manera espontánea y natural. El Cielo se va Contemplando más.

Pero no es algo que tú hagas, es algo que sucede por sí mismo. TODO sucede por sí mismo, aunque la narrativa mental diga que “he sido yo” y se produzca una identificación con ese pensamiento que hace que te lo creas.

Respirar sucede por sí mismo. Latir sucede por sí mismo. La sed sucede por sí misma. Pensar sucede por sí mismo. Sentir sucede por sí mismo. El hambre sucede por sí misma. Los cambios de estación suceden por sí mismos. La Naturaleza sucede por sí misma. El Ser Humano sucede por sí mismo. Las crisis existenciales suceden por sí mismas. Los cambios hormonales suceden por sí mismos. Y es esa identificación con los pensamientos “yo” el que nos hace creer lo contrario.

No puedes Comprender. La Comprensión sucede. No puedes aceptar. La aceptación sucede. No puedes perdonar. El perdón sucede. No puedes fluir. El fluir sucede. No puedes enamorarte de quién quieres. El enamoramiento sucede. La enfermedad sucede.

La salud sucede. La alegría sucede. La ira sucede. La soledad sucede. La plenitud sucede. La inconsciencia sucede. La consciencia sucede.

SIEMPRE es así en todo. Desde que nacemos, somos un suceder de información que recibimos constantemente, de experiencias que nos transforman constantemente, de relaciones que nos cambian constantemente. Estamos en relación constante con el mundo, con la vida, con las demás personas, con los demás seres, lugares, animales, naturaleza, minerales, astros. Con lo que se ve. Con lo que no se ve y no sabemos que no se ve, pero que estamos en contacto con ello también. Es un movimiento continuo que no cesa. Que nunca lo ha hecho. Y del que no tenemos ningún control. Ningún mando. Ninguna elección.

Podemos llegar a esta Comprensión, si sucede. Y eso puede hacer que, de manera natural, dejemos de controlar, de preocuparnos, de ansiarnos por lo que va o no a suceder porque no está en nuestra mano que suceda o no.

¡Sólo existe este momento! Y **este momento está lleno. Te podrá gustar más o menos. Te podrá incomodar más o menos. Pero ¡es real! ¡Es donde sucede la Vida real!** No lo que está ocurriendo en tu mente. Si estamos absortos en nuestras historias mentales, nos perdemos LO REAL. Y lo real está ausente de etiquetas, de juicios. Lo Real es “lo que es”. Cualquier adjetivo que le añadamos forma parte de nuestro pasado. De nuestro condicionamiento recibido. Y todo lo que habita en el pasado no dice nada de lo que está sucediendo en el Presente. En lo Real.

Evidentemente, hay preferencias. Prefiero tener salud que estar enferma. La Comprensión no sirve para escapar de la Vida y pintarle luces de colores. Sirve para agradecerla, para valorarla, para disfrutarla, para simplemente vivirla. Agradecer que suceda lo que suceda puedes experimentarlo porque ¡estás vivo! Agradecer que todo lo que te ha dolido, todas las experiencias duras y

traumáticas que has tenido te han hecho ser quién eres ahora. Y que en ellas siempre está la semilla del aprendizaje, de la sabiduría. Porque **sólo el que experimenta el dolor humano puede Comprenderlo y ser así empático y compasivo con otro ser humano.** Sólo el que experimenta en su propia carne tanto las luces como las oscuridades de la Vida puede ser un Sabio. Sólo el que ama con toda su alma puede romperse el corazón en mil pedazos. Y volver a levantarse con más madurez, sabiduría, comprensión y compasión en él.

Sólo puedes Amar si estás vivo. Y sólo puedes Amar en este momento porque este momento es lo único que existe.

LA PERFECCIÓN ESTÁ LLENA DE IMPERFECCIONES

Ya somos perfectos. Todo y todos. Nada puede ser de otra forma de la que es en cada momento. Quizás, en el siguiente, sí. Pero AHORA todo ES COMO ES. **Lo que llamamos imperfección no es más que un condicionamiento que hemos recibido, heredado, sobre «cómo deberían ser las cosas/personas/vida».** Más delgada, más baja, más guapa, más exitosa, más sociable, más serena, más lenta, más rápida, más valiente, más lista, más consciente, más despierta, más iluminada... Más, más, más. O menos, menos, menos.

Pero para decir que algo es «más o menos que» necesitamos estar comparándonos con otro algo. Con otro alguien. Y ahí es donde perdemos la noción de Perfección natural. Porque todos tenemos una forma ÚNICA que no es comparable con ninguna otra. Y es una forma que está en constante CAMBIO, como la Vida misma que en Realidad Somos.

Esa comparación que es necesaria para poder comunicarnos la usamos para etiquetarnos. Y esa etiqueta la usamos para definirnos. Desde esa identificación nos decimos «yo soy así». Y desde ese «yo soy así» nos sufrimos. Porque **es el «yo soy así» con el que nos identificamos el que nos hace sentir las emociones que sentimos:** la carencia, la insuficiencia, el miedo, la inseguridad, la tristeza, la frustración, la impotencia, la rabia, la envidia, los celos, el vacío, la soledad...

Hay emociones que sentimos que son intrínsecamente naturales a nuestra condición humana: el miedo que proviene del instinto de supervivencia REAL o la tristeza temporal por el fallecimiento de un ser amado. Pero la mayoría de lo que sentimos tiene su causa en las historias mentales con las que nos identificamos. Con ese «yo psicológico» que está repleto de deberías y de tendrías que nos mantienen prisioneros. Que nos arrebatan la Libertad verdadera,

que no tiene nada que ver con elegir sino con SER. Ser lo que eres en cada AHORA sin condiciones de «tener que» ser más, menos o mejor.

Es en ese SER siendo donde podemos sentir que estamos en «casa». Porque ahí nos sentimos perfectos siendo LO que somos sin creencias futuras sobre «la mejor versión» que DEBERÍAMOS ser para SER, que nos hacen rechazar (consciente o inconscientemente) LO que Somos AHORA.

Las imperfecciones sólo son pensamientos que aparecen debido a los condicionamientos que hemos recibido desde que nacemos por parte de nuestra familia, cultura, religión, espiritualidad, sociedad... y que catalogamos como «verdad». Y es en base a esas «verdades» que nos hacemos pequeñitos interiormente. Que nos escondemos de nosotros mismos al CREER que somos ese «yo psicológico» que SIEMPRE va a carecer de algo porque vive en la comparación. En la dualidad de lo mejor y lo peor. De la luz y la oscuridad. Del bien y del mal.

¡La imperfección NO existe! Sólo es un constructo mental. Un sistema de creencias que nada tiene que ver con la REALIDAD. Con LO que Somos en realidad.

Investiga por ti mismo. **Ahora, si no te comparas con nada ni con nadie, ¿dónde está tu imperfección, la de la vida, la del mundo y la de los demás?** ¿Dónde está lo que crees que necesita ser mejorado, arreglado, sanado, iluminado...? ¿Qué es ese «yo» con el que te identificas? ¿Dónde está ese «yo» que quieres iluminar?

Es en el momento en el que nos identificamos con los pensamientos en el que surgen otros pensamientos sobre «cómo solucionar esos pensamientos/problemas/imperfecciones».

El problema no es el problema. El problema es CREER que tienes un problema.

Un día lluvioso NO es un problema. Sólo es un día lluvioso. Sentir tristeza no es un problema. Sólo es sentir tristeza en el momento en el que la sientes.

Si te crees que «lo que sea» debería ser de otra manera (para lo que estás usando la comparación/dualidad), vas a crear un problema de eso. Pero será una creación tuya por una creencia tuya.

La Realidad es la que es. Todas las etiquetas, conceptos, interpretaciones, opiniones, creencias, ideas que le añadimos NO es lo que es.

¿Qué pasa si dejas ir todas tus IDEAS sobre la vida, sobre los demás, sobre el mundo y sobre ti? ¿Qué pasa cuando simplemente ERES sin la idea de cómo deberías ser?

No se trata de alcanzar (futuro) algo más perfecto. Se trata de reconocer (ahora) LO QUE ES. Y LO QUE ES siempre es Perfección.

LA PAZ NO ES UN PENSAMIENTO

La Paz es lo queda cuando no hay una identificación con un pensamiento que te provoca no-paz. La Raíz del sufrimiento es la *identificación*, no el pensamiento en sí. Todo aquello que creemos que debemos arreglar, sanar, corregir, mejorar... no es más que el contenido de los pensamientos que aparecen en la «pantalla mental». Y esos pensamientos provienen de toda la información, condicionamientos, que se han ido introduciendo, memorizando, integrando en nuestra «memoria».

Cuanta más atención se ponga en esos pensamientos con los que se produce de manera automática una identificación (también llamados *creencias*), más leña al fuego se le está dando. Más energía y foco puesto ahí.

Por eso, «trabajar las heridas» sólo puede servir para transformar una pensamiento en otro. Lo cual puede producir alivio y dar la sensación de que estás «sanado». Pero ¿qué es una herida? ¿Qué son los síndromes y apegos psicológicos de los que tanto se habla? ¿Con los que tanto te etiquetas e identificas?

Míralo. Investígalo en ti. ¿Dónde están esas heridas y síndromes AHORA? ¿Cuándo aparecen sus «síntomas»? ¿Siempre o sólo cuando PIENSAS en ellos? ¿Cuando les pones leña para que se enciendan...?

Si te PARAS un momento, podrás DARTE CUENTA de que no son más que condicionantes que te has creído. Con los que te has identificado. Y eso hace que los CREES. Que tengas la sensación de que los tienes. De que eres ESO. Y de que tienes que curarte.

Es una retroalimentación. Surge una emoción o una experiencia. Le busco una razón, una explicación. Me creo lo que leo. ¡Y ya he caído en la trampa!

Y dirás: *Pero me siento mucho mejor ahora que antes.* ¡Claro! Si te estás dando cabezazos contra la pared (creencia en la herida, trauma o apego) y te pones hielo, te dolerá menos. Hasta que vuelvas a darte de nuevo cabezazos por CREER que tienes otra herida que se ha inventado «quién sea» para justificar una emoción incómoda en un momento determinado.

¿Qué fue antes el huevo o la gallina...?

Míralo. No te creas todo lo que te cuentan. No te creas todo lo que abunda en las redes sociales ni en el mundo de las terapias (del tipo que sean). No me creas a mí. Conviértete en tu propia maestra de TI.

A veces, tan sólo se trata de la incapacidad que tenemos para sostener la cara más desagradable de la vida. El dolor, la tristeza, el desgarró del corazón, la frustración, el vacío, la soledad, el aburrimiento, la ira... Y ese «no saber» nos lleva a rechazarlas, a evadirnos o a escapar. Cuando no es más que «vida intensa» que tal como viene, se va. Igual que una tormenta.

La Vida sólo y siempre sucede AHORA. En este instante. Un instante que es eterno porque no tiene fin. No está separado del instante siguiente, que también es AHORA. Lo que sucedió hace 5 segundos NO es Ahora. No es la Vida existiendo. No es la Realidad. Puede que surjan pensamientos AHORA que te hablen de la vida de ayer o de una vida proyectada hacia mañana. Pero ese ayer y ese mañana sólo existen en el contenido del pensamiento.

Las fantasías que tienes no son reales. Las ilusiones que tienes no son reales. Los sueños que sueñas no son reales. Son películas, historias mentales, nada más. Y una creencia es un pensamiento/película mental más.

Da igual que sea una creencia espiritual o no espiritual. Luminosa u oscura. Que te provoque emociones agradables o desagradables.

Ambas son IRREALES porque no están sucediendo más que en la «mente». Y nos las creemos como si fueran certezas. Y les hacemos caso. Y nos creemos que somos lo que nos cuentan. Tanto para «bien» como para «mal».

¿Eres un pensamiento? ¿Eres una creencia? ¿Eres una etiqueta? ¿Eres un condicionamiento que has recibido? ¿Eres una información que has leído, escuchado, cursado...?

¿Quién CREES que eres? ¿Quién ese ese «quién»? ¿Existe ese «quién»...?

Vete a la Raíz. Si te quedas en las ramas, te pasarás la vida saltando de una a otra. Y la Paz que anhelas, el Hogar al que quieres Regresar NO está ahí. ES siempre Aquí y Ahora. Y en ningún caso, en la sensación que te generan los pensamientos con los que te identificas (por muy a Hogar y Paz que huelan...).

Sólo TÚ puedes Despertar(te). Mirándote. Escuchándote. Investigándote. Para DARTE CUENTA de lo falso. Y para que al hacerlo, lo verdadero salga a la Luz.

No tienes que buscar la Verdad, sino la mentira.

No tienes que buscar LO que eres, sino descubrir «quién» NO eres.

La Paz no está en un pensamiento pacífico. Ya está aquí siempre. Es la identificación con el pensamiento preocupante, estresante, la que te impide apreciarla.

El problema que CREES que tienes es un pensamiento con el que te identificas que te está contando que tienes un problema. Si (crees que) tienes un problema, es necesario resolverlo. Inventarse una solución. Un arreglo. Una técnica. Una herramienta. Una terapia... Y ahí empieza el llamado Samsara, que tiene su fin cuando DESCUBRES (te das cuenta) de que en REALIDAD no hay problema y nunca lo hubo.

Lo que CREES, lo CREAS. ¿Qué te estás creyendo? **No busques respuestas ajenas. Autoindaga TÚ en TI.**

CUANDO TODO SE DERRUMBA

La Vida no siempre es lo que nos gustaría. La incomodidad, lo desagradable, el dolor, la incertidumbre, la inseguridad, la vulnerabilidad, el miedo forman parte de ella. Y es necesario tenerlo muy claro. Porque si fantaseamos con «la vida perfecta», con «el ser perfecto», sufriremos. Y lo haremos porque cuando la vida no suceda como nosotros creemos que debe suceder entraremos en modo lucha, rechazo, juicio y resistencia. Lo cual impedirá que podamos estar en paz en medio del caos. Y añadirá más dolor al dolor innato de la situación.

Cuando todo se derrumba, no lo hace por azar. Por casualidad. Por capricho. Hay formas que son necesarias transformar. Hay creencias, identidades que están gritando que las dejemos volar. Hay relaciones que no dan para más. Hábitos que debemos dejar atrás. Y muchos «darnos cuenta», aprendizajes y comprensiones que realizar.

Sentiremos muchas emociones. De todo tipo. Que nos aprietan el corazón para que saquemos de él lo que nos está impidiendo ser libres. Para **Ser lo que somos y no lo que deberíamos ser**. Lo que ya no nos sirve. Creeremos que no podemos (pero sí podemos). Nos derrumbaremos (de eso se trata). Nos oscureceremos (de eso se trata). Y entraremos en un proceso de duelo, de pérdida de un pasado que nos era muy familiar, pero que ahora huele muy poco a «hogar».

Necesitamos ser humildes. Abrazar nuestra ignorancia humana. Nuestros límites. Quitarnos de en medio para **permitir que la Vida se lleve consigo lo que ya NO ES**. Para que haga su trabajo. Atrevernó a decir que NO, aunque duela. Atrevernó a decir que SÍ, aunque nos tiemble la piel.

En nuestra mano sólo está ESCUCHAR(nos). **Ser muy honestos con lo que nos dicta el alma.** Con lo que en realidad nos hace felices, vibrar, saltar, jugar, ilusionar. Con lo que nos llena de luz, de pasión, de nuevas aventuras, de sonrisas. Y ser valientes para seguir(nos). Para decirnos un gran Sí a nosotros mismos.

Se derrumba lo que está caducado para que lo fresco, lo nuevo pueda tener espacio para ocupar su lugar.

A veces, sentirnos vulnerables es lo más fuerte que podemos ser. Porque es en esa vulnerabilidad, en ese «no saber» donde descubrimos aquello que anhelamos, pero que hemos metido en el cajón del olvido. Por miedo, por comodidad, porque no era el momento. Momento que AHORA ha llegado y que nos está empujando a que pasemos a la acción. A que agradezcamos lo que fue. Y a que a lo que está muerto le digamos adiós.

No es un obstáculo, es una oportunidad. No fue un error, fue lo creímos mejor.

La Vida es cambio constante. Y cuanto antes comprendamos, asumamos, aceptemos que **no controlamos nada**, que lo que hoy es un sí, mañana puede ser un no, que el dolor y el placer, la comodidad y la incomodidad, lo agradable y lo desagradable son las dos caras de una misma moneda..., mejor transitaremos la tormenta.

Cuando todo se derrumba, la Vida no nos está castigando. Nos está regalando la oportunidad para construir un nuevo espacio (interno y/o externo) donde la felicidad (la real), la alegría y la autenticidad puedan habitar.

A veces, nos disfrazamos de lo que no somos para encajar. Para que nos amen. Para pertenecer. Pero esas máscaras acaban ahogándonos. No nos dejan respirar. Ser libres. Volar. Y es cuando la soledad, la ansiedad, el vacío hacen acto de presencia. Sin pedirnos permiso. Para que no nos quede más opción que

mirarnos. Para Vernos. Para darnos cuenta de lo mucho que nos hemos abandonado. Para que digamos «hasta aquí he llegado». Y nos desprendamos de lo que nos aprieta el pecho. De lo que nos hace caminar arrastrados.

A veces, nos acostumbramos a no tener brillo en la mirada. Y se nos apaga la vida. Una Vida que está vestida de Misterio. Un Misterio que no podemos resolver, pero sí caminar por él. Sí maravillarnos ante él.

Deja que todo se derrumbe. Abre la mano, la mente y el corazón para que el Viento se lleve consigo lo que te pesa. Lo que es un NO.

Y respira, respira, respira. No estás sola. **Tu vulnerabilidad es la vulnerabilidad de la humanidad.** La mía. La de la Vida. Acéptala. Míjala. Cuídala. Sostenla. Ámala. Porque es la que te permite estar tan cerca de ti. De la belleza. De los latidos. Del amor. De la compasión. De la sensibilidad. De tu verdad.

Llora lo que tu memoria necesite llorar. Lo que tus heridas necesiten limpiar. Y sigue caminando. Sigue creciendo. Sigue CREANDO. Sigue bailando. Sigue cantando. Sigue jugando. Sigue despeinándote. Sigue amando. Sigue. Sigue. Sigue. Porque **mientras estés viva, TODO ES POSIBLE.** Y si tiene que doler, ¡que duela! ¡Que duela fuerte! Para que se te rompan los esquemas. Y las armaduras. Y las fronteras.

RECUERDA:

No estás muriendo. Estás (re)naciendo.

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

A veces, la Vida nos desnuda y nos revuelca por el fango para que podamos sentir todo lo que hemos ocultado bajo nuestro ropaje. Sin darnos cuenta, nos vamos acostumbrando a lo que nos desafina, a lo que nos encierra, a lo que apaga la mirada. Y las llamas. Y la alegría. Hasta que normalizamos su (d)olor. Hasta que nos acomodamos en el regazo de su hedor.

A veces, la Vida nos zambulle en nuestro Mar con fondo, con mucho fondo, para que saquemos a la superficie, a la luz, a la verdad, a la realidad, la suciedad que hemos ido acumulando en nuestro diván. Que nos ahoga cada día un poquito más. Que no nos permite respirar en libertad.

A veces, la Vida se disfraza de caos para que (nos) pongamos orden. Para que le digamos adiós a lo que ya no es bienvenida. Para que nos vaciemos del vacío que nos hierve dentro. Para que lo llenemos de ilusión, de pasión, de sonrisas, de «casa», de «ésta soy yo».

Y mientras la Vida arrasa con lo que ya no sabe a vida, es necesario que ancleemos los pies a la Tierra. Para que no se escapen de ella. Para que puedan surfear las olas, en lugar de dejarse surfear por ellas. Olas de miedo, de incertidumbre, de vulnerabilidad, de tristeza, de rabia, de inseguridad que nos golpean los muros que hemos alzado a nuestra sensibilidad. A nuestra humanidad. Para que se vengán abajo. Para que podamos Conectar. Con lo que nos hace vibrar. Con nosotros mismos. Con los demás.

Y mientras el *mientras* se nos hace pegajoso y eterno, podemos recordar (si lo recordamos) que «esto también pasará». Que nada dura para siempre, excepto la Existencia. Que tú no puedes saber lo que la Vida quiere de ti, pero que Ella, que es la se vive a través

de ti, sí que lo sabe. Recordar (si lo recuerdas) que no puedes hacer o dejar de hacer nada que la Vida no quiere que hagas o dejes de hacer. Que el Ser Humano sólo es un instrumento más que usa la Vida para experimentar(se), no al revés. Recordar que no podemos equivocarnos. Que **todo lo que (nos) sucede es lo que tiene que suceder para que lo va a suceder pueda suceder**. Que como granitos de arena que somos cada uno de nosotros, no podemos conocer la Totalidad del Desierto. Recordar que todo está bien, aunque sintamos que está mal.

A veces, la Vida nos recuerda con experiencias dolorosas que la que manda es Ella. Que no tenemos el control sobre nada. Que nuestras decisiones ya están tomadas. Que nuestro destino ya se escribió. Que a veces coincide con nuestros deseos. Y que la mayoría de las otras veces, no.

Recordar que nosotros no tenemos la capacidad para Ver la Película Completa. Y que lo que Ahora puede ser interpretado como algo incorrecto, algo erróneo, una desgracia o un tropezón, tan sólo es la ignorancia de la ausencia de la Totalidad de la información.

Lo único que podemos hacer es lo que hacemos tal y como lo hacemos. Sentir tal y como (nos) sentimos. Y confiar (si es que confiamos) en que todo tiene un Sentido, aunque en este momento el Sentido nos esté arrebatando el suelo por el que hasta ahora (nos) sentimos.

Esto también pasará. Y lo que tenga que ser, será sin que puedas hacer nada por evitarlo.

Descansa en esa Paz de saber que **todas las decisiones que has tomado, tomas y tomarás SIEMPRE son las acertadas**. Porque es la Vida la que he hecho que las elijas. Porque es la Vida la que te lleva a donde ahora Eres y Estás.

¿Para qué? Sólo Ella lo sabe. Nada ni nadie más.

¿QUÉ HACE QUE ELIJAMOS LO QUE ELEGIMOS?

Estamos eligiendo constantemente. Tomamos decisiones a diario. Y a eso lo llamamos libre albedrío. Pero hay una cuestión que la mayoría ni siquiera se plantea: **¿puedo elegir lo que elijo?** ¿Puedo elegir los pensamientos que me llevan a decidir lo que decido? ¿Puedo elegir las emociones (que surgen de esos pensamientos) que me hacen actuar como actúo?

Ésa es la base de todo. Es la investigación a realizar por uno mismo. Porque de la mano de esas preguntas está el «quién soy». Y de la mano del «quién soy», la raíz del sufrimiento humano, que no es lo mismo que el dolor.

A veces, confundimos ambas. **Tanto el dolor como el placer (físico o psicológico) son inherentes a la experiencia humana. Son las dos caras de la misma moneda.** Es la dualidad de la manifestación que no se puede evitar por mucho que te *ilumines*. El dolor es esa primera sensación que sentimos en el instante en el que la sentimos. El sufrimiento es el dolor más la historia que nos contamos que lo hace perpetuar en el tiempo.

Si alguien me rechaza, puedo sentir dolor por ello. Cuando empiezo a CREER que es porque no soy suficiente, porque he hecho algo mal, porque soy la responsable/autora/creadora de ese rechazo entonces surge el sufrimiento/culpa. En la otra cara de la moneda, estaría el orgullo de creer que una experiencia positiva ha sucedido porque yo la he creado, por mis méritos (¿los he elegido yo?). Y así vamos subiéndonos y bajándonos de un pedestal que sólo puede ocupar el Universo, la Vida, la Totalidad, la Fuente de TODO lo que existe (incluido el Ser Humano).

Lo que pretendemos es habitar de manera permanente en la cara positiva/agradable de la moneda. Y eso es imposible porque la Vida son las dos. Nos guste o no. Una cosa es PREFERIR lo agradable y

otra muy distinta es CREER que no debería existir lo desagradable. **Es en ese «debería» donde respira el sufrimiento.** En esa no Comprensión de cómo funciona nuestra experiencia humana. En ese rechazo. En esa lucha constante por eliminar lo que no puede ser eliminado.

Es como esforzarte para que todos los días haga sol y jamás llueva. Te vas a llenar de impotencia, de frustración, de sufrimiento porque no lo lograrás jamás. Porque no está en tu mano. Porque no eres el causante/responsable de si hace sol o llueve.

Mira tus acciones. Tus elecciones. Tus decisiones. Auto indaga en ellas e investiga si eres tú realmente el que SIEMPRE está eligiendo TODO lo que sucede en ti y te lleva a actuar o no actuar, o simplemente sucede lo que sucede sin que lo puedas controlar.

A veces, decimos que hay cosas de sí podemos elegir por nosotros mismos. Controlar. Que tenemos el mando. Y con esas referencias confirmamos nuestro libre albedrío. Nuestra independencia de la vida y de los demás. Pero obviamos la cantidad de otras cosas que son un NO.

O tenemos el control o no lo tenemos. O somos independientes de la Vida, de lo que nos rodea, o formamos parte de su Totalidad. O la ola está unida al Océano o está separada de Él. No hay puntos intermedios.

¿Qué hace que tengas la personalidad que tienes? ¿Que tu mente funcione como funciona? ¿Que sientas como sientes? ¿Que tengas los gustos que tienes? ¿Que te atraiga lo que te atrae y sientas rechazo por lo que sientes rechazo?

¿Qué hace que tengas los pensamientos que tienes? ¿Dónde empezó tu control sobre todo ello? ¿Empezó alguna vez o siempre ha sido un suceder de experiencias, acontecimientos que te hacer ser, pensar y sentir lo que eres, piensas y sientes?

¿Qué te hace reaccionar como reaccionas? ¿Siempre reaccionas de la misma manera? ¿Siempre te comportas como te gustaría comportarte?

Una cosa es lo que elegimos hacer y otra muy distinta, lo que al final hacemos. Yo puedo ahora elegir dejar de comer bollería industrial porque no es saludable para mí, pero ¿lo hago finalmente? ¿Lo cumplo? ¿Lo controlo? ¿Por qué unas veces sí puedo y otras, no? ¿Qué hace que hoy sí y mañana no? Si tengo libre albedrío, si controlo, si tengo el mando, ¿por qué no elijo siempre lo mejor para mí y lo que considero correcto?

Tenemos la sensación de que somos los responsables, los autores, los creadores de nuestra vida. Esa sensación está ahí, pero ¿es real? Míralo. Profundiza. ¿Eres algo independiente a la Vida que puede nadar contra su corriente? ¿Eres una ola que se mueve independientemente del movimiento de la Totalidad del Mar?

¿Qué eres si no eres lo que crees ser?

LA LIBERTAD TIENE UN PRECIO

Nos guste o no, el que quiere Ser libre tiene que pagar un precio. **Cada vez que eliges estás diciendo que No a lo que no eliges.** Y, a veces, no todo es blanco o negro. A veces, queremos dos cosas, pero una de ellas nos pone una condición que va en contra de nuestros principios.

Todo el mundo quiere ser libre, pero casi nadie está dispuesto a pagar su precio. A quedarse sin una pareja, sin una amistad, sin un trabajo, sin una afición, sin un país que te (es)fuerzan a actuar como tú no actúas. A comportarte como tú no sientes. A hablar una lengua que no te nace. A vestirse con una ropa que te asfixia. A rezarle a un Dios en el que no crees. A casarte con quien no amas. A comer lo que no te gusta. O a tener unos hábitos que no te sientan bien. Y no hace falta que reine una dictadura donde vives. **La mayoría de las dictaduras son internas, no externas. Habitan en nuestras propias creencias.**

¿A qué estás dispuesta a renunciar por tu Libertad? Por tu Libertad de expresarte (en todos los sentidos y ámbitos de la vida) como es natural en ti.

A veces, las ideologías de unos chocan con las libertades de otros (e incluso, de ellos mismos). Y ahí surge el conflicto. ¿Qué elijo? ¿Escondo debajo de la alfombra «lo que soy» para poder quedarme, para encajar, para pertenecer, o me voy?

Es todo un dilema. Porque no todas las decisiones son fáciles de tomar. Porque lo que se pierde cuando eliges tu «libertad de Ser» es mucho. Quizás, un vínculo muy profundo que te aporta muchas cosas (que no son cosas) con algo o alguien. Quizás, el sustento económico que te permitía «vivir bien».

¿Qué es más importante para ti? ¿Cuál es tu prioridad? Ésta es la pregunta a realizarte en esos momentos. Y no hay una respuesta

correcta o incorrecta. Mejor o peor. Cuando decides libremente, lo que decides está bien. Eso sí, no puedes quedarte o irte con la queja por bandera, con el victimismo ni con la no aceptación de tu precio a pagar por ello. Porque entonces pasarás a sufrir tu decisión. Y los que te rodean, también.

Si te quedas, quédate con todo. Si te vas, vete con todo. A medias, no se puede.

Personalmente, si en un lugar, en un grupo, con una persona no me siento libre de ser, pensar, sentir, hablar como soy, no puedo quedarme. Me ahogo. Me encadenan. Me aprisionan. Por mucho que me duela. Por mucho que me rompa el corazón el tener que irme.

Es necesario Comprender que no todos tenemos los mismos, valores, ideologías, creencias. Ni tenemos por qué tenerlas. Respetar no significa que seamos todos idénticos. Que pensemos igual. Que nuestro mensaje sea el mismo. Puedo no estar de acuerdo con el otro, pero respetar su libertad de expresión, de creencia. Igual que no me gusta que me juzguen, que me presionen, que me obliguen a hacer «lo que sea» tampoco lo hago yo con los demás.

Y esto sucede habitualmente. Personas que dicen amar la libertad, pero que ponen mordazas a la libertad de los demás. Y eso no es amar la Libertad. Es amar tus ideologías solo. Cuando de verdad tienes el valor de la Libertad muy arraigado en tu piel, no se te ocurre decirle a los demás lo que deben o no deben hacer. Aunque tus creencias sean otras. Porque la Libertad en su máxima expresión, para ti, está muy por encima que cualquier ideología en la que hayas sido condicionada.

Y eso no significa que expreses libremente tu opinión, tu desacuerdo. Pero no se lo impones a nadie. **Si no te gusta donde estás o con quien estás, simplemente te vas.** No te esfuerzas, no pierdes el tiempo en convencer al otro `para que se pase a tu bando

porque RESPETAS su libertad de pensamiento (aunque no esté en consonancia con el tuyo).

Es necesario ser humildes para respetar las libertades ajenas. En el momento en el que me creo que mi creencia es superior a la de los demás, ya he perdido porque me he vuelto ignorante. Ignorante por no entender que toda creencia es heredada, cultural, familiar, condicionada. Y que, si hubiésemos caminado con los zapatos de una persona que tiene ideologías opuestas a las nuestras, creeríamos igual que ella.

Y también es necesario ser muy valientes para respetar las libertades propias. Porque nos quedamos donde no somos respetados (en mayor o menor medida). Y en lugar de asumir nuestra responsabilidad en la decisión de quedarnos, le echamos la culpa al otro, al mundo, al sistema, a «quién sea».

Somos nosotros mismos los que nos abandonamos, los que nos autoengañamos, los que no nos respetamos, los que nos cortamos las Alas cuando nuestro Corazón nos está gritando que Volemos... No los demás.

Nadie dijo que ser libre fuera fácil. Pero más difícil es no SER(lo).

Tú eliges.

EN LA VIDA NO HAY GARANTÍAS DE NADA

Por mucho que nos empeñemos, que nos esforcemos, que nos cuidemos, que nos volvamos unos Maestros de la mente, que practiquemos, que aprendamos... la vida no nos da garantía de ningún resultado. En cualquier momento, lo que creíamos saber se viene abajo. Lo que creíamos tener bajo control, se vuelve caos. Lo que creíamos tener seguro, se va y nos dice adiós. Y nos quedamos en medio de una niebla que no nos permite ver el camino por el que caminan nuestros pies. Y sólo nos queda ir paso a paso. Sin tener ni idea de hacia dónde vamos.

Con el tiempo, con las «nieblas» experimentadas, Comprendes que NUNCA supiste tu destino. Que **SIEMPRE caminaste sin camino...** Que es la Vida la que te empuja hacia donde Ella quiere, no tú la que la empujas a ella hacia donde tú quieres. Que todo es transitorio. Desde el dolor hasta el placer. Desde las alegrías hasta las penas. Y que todo lo que sucede, sucede porque es lo que tiene que suceder. Nos guste o no.

Queremos garantías de que lo que decidamos, lo que hagamos, tendrá un resultado positivo. Positivo para nuestra limitada visión. Para nuestra IDEA de positivo. Pero la Visión de la Vida es Completa, Total, Eterna. Y por mucho que creamos que hay errores en ella, Ella nunca se equivoca. Y si Ella (que es la que tiene el mando) no se equivoca, nosotros (que somos los mandados...) tampoco podemos hacerlo.

El sufrimiento, el dolor, el caos, lo incómodo de hoy tiene el potencial de ser la madurez, la sabiduría, la fortaleza y la paz de mañana. Yo no sería la que soy sin todas las experiencias duras por las que he pasado (que han sido unas cuantas). Y tampoco sin las amorosas. Que, a veces, van de la mano.

Lo que en ese momento no quería experimentar por el dolor que me producía es lo que me hecho desarrollar las capacidades para afrontar la Vida desde otro lugar más consciente y más compasivo.

Nos sucede lo que nos sucede. Y **no hay nada que podamos hacer para evitar la cara dolorosa de la Vida**. Porque así es cómo funciona. Y a lo largo de nuestra existencia, pasaremos por todo tipo de experiencias. Algunas nos romperán el Corazón. Y otras, nos lo explotarán de felicidad. Y cuanto más pretendamos luchar contra la Realidad tal y como es, más sufriremos. Más nos frustraremos. Más nos ansiaremos.

No es lo mismo vivir con la Comprensión de que las experiencias que tengamos están fuera de nuestro control, que los resultados de nuestras acciones están fuera de nuestro control y que nuestras reacciones están fuera de nuestro control (ya que provienen de los condicionamientos que hemos recibido+ADN genética que ha estado y está fuera de nuestro control...), a vivir creyendo que podemos controlar lo que nos sucede, las emociones que sentimos, los resultados de nuestras decisiones y las reacciones que tenemos.

La Comprensión profunda no elimina la cara dolorosa de la Vida. Simplemente hace que no la sufras porque Comprendes que TODO lo que experimentas tiene un Sentido que va mucho más allá de lo que tú puedes entender y conocer.

A nadie le gusta sentir incomodidad y emociones desagradables. Igual que a nadie le gusta enfermar. Pero eso no significa que si ocurre, lo rechaces, lo luches y entres en guerra con ello. Ahí es donde empieza el sufrimiento y se aleja la paz. No la paz superficial de no sentir nada, sino la Paz profunda de estar en paz con las emociones que sientes (sean las que sean), con la Vida, contigo, tal y como es. Tal y como eres.

Nos creemos que la Sabiduría tiene algo que ver con dejar de sentir. Dejar de enfadarse. Dejar de estar triste. Dejar de sentirte

vulnerable. Reaccionar siempre de modo perfecto y adecuado. Nunca enfermarse. Y permanecer siempre inalterable. Y esa IDEA de «evolución espiritual» es falsa. No es realista a nuestra condición humana.

Sabiduría es Comprensión, no perfección ni deshumanización. Y como humanos que somos y seguiremos siendo hasta que nuestro cuerpo deje de latir, no siempre sentiremos, pensaremos, reaccionaremos y nos comportaremos como desearíamos. Porque NO NOS PODEMOS CONTROLAR. Porque no tenemos el Poder personal de decidir qué pensamientos tenemos, qué emociones sentimos y cómo vamos a reaccionar a ellos, a lo que vemos, escuchamos y experimentamos. Si tuviésemos ese poder, lo usaríamos SIEMPRE. Y no es el caso para NADIE.

No somos nosotros los que nos cambiamos, es la Vida la que nos cambia SI nos tiene que cambiar. Podemos transformarnos o no. Podemos ser más conscientes o no. Podemos tener más Comprensión o no.

¡No hay GARANTÍAS! Hagas lo que hagas, nada ni nadie te garantiza que funcionará. Y si lo hace, te está mintiendo (aunque no lo sepa). Nada ni nadie te garantiza que todo resultará como a ti te gustaría. Como tienes en mente. Según tus expectativas ilusorias que se basan en la esperanza de lograr tu «positivo», sin Comprender que, a veces, lo «negativo» es lo más Positivo que (te) puede suceder.

Lo único que podemos hacer es hacer todo lo que podamos. Es ser lo que somos en cada momento, lo cual es inevitable... En lo que derive eso, NO TENEMOS NI IDEA. La Comprensión de que puede ser agradable o desagradable, placentero o doloroso, es lo que nos impide sufrir el resultado.

«Si nos esforzamos, podemos conseguir todo lo que nos propongamos» es ignorancia y causa de sufrimiento constante. Lo

lograremos, SI LA VIDA QUIERE. Si no, no. Porque la Vida es un «logro» Total, no personal. No está separada en partes donde cada una lleva un camino independiente del resto. Hay millones de «causas» que nos están afectando constantemente. Y no vemos ni el 1% de ellas porque no tenemos la capacidad para hacerlo.

Somos lo que la Vida hace con nosotros. Es su «voluntad» la que prevalece, no la nuestra. Es el Océano el que se mueve, el que «decide», no la ola.

EL DESPERTAR ESPIRITUAL ES UNA ILUSIÓN

No hay nada a lo que Despertar a no ser que te CREAS que eres alguien que tiene que Despertar para ser LO QUE ES. Empezamos el llamado (y es un llamado interno no elegido) «viaje Espiritual» para dejar de sufrir. Es la misma búsqueda que realizan otros Seres Humanos, pero en lugar de hacerlo a través del logro profesional, económico, familiar, material..., lo buscamos en lo Espiritual.

Y ahí empieza otro Camino de sufrimiento para dejar de sufrir. **Toda búsqueda implica frustración, impotencia, desilusión, vacío, soledad, perdición.** Porque lo haces desde un lugar de carencia de aquello que estás buscando y que CREES que te va a llenar. A completar. A dar la plenitud que AHORA no tienes/eres/sientes.

Si tienes suerte, si la Vida/Dios quiere, si es tu destino..., lo que lograrás es Despertar de la ilusión del «despertar espiritual». Lo cual te hace dejar de sufrir la búsqueda porque ésta cesará ya que Comprenderás que ya eres Completa seas como seas. También con tu sensación de incompletitud. Comprenderás que la Vida tal y como es, tal y como la experimentas, es, ha sido y siempre será Perfecta. Incluido el sufrimiento. Incluida la búsqueda. Incluidas las heridas y la sensación de imperfección y de carencia.

TODO es la Fuente, el Absoluto, la Totalidad, el Uno, Dios (ponle el nombre que quieras) manifestándose en millones de formas que NO están Separadas entre sí, aunque lo aparenten.

Si «Todo es UNO», ¿a qué se supone que hay que Despertar? Si ya somos Océano, ¿a qué tiene que Despertar la ola? Lo único es a saberse Océano y no ola. Y ese Saber implica, a su vez, Comprender que «todo es perfecto tal y como sucede». Que cada Ser Humano está interpretando su papel asignado. Que no controla. Que no decide. Que el «despertar espiritual» no tiene ni más ni menos relevancia que otra experiencia catalogada como «no

espiritual». Porque TODO ES UNO. Todo ES la Fuente. TODO es DIOS. TODO es Consciencia jugando a la dualidad.

No hay ningún error en las millones de expresiones de Vida. Todo sucede tal y como tiene que suceder. No podemos descubrir el por qué ni el para qué porque nuestra visión en la experiencia humana es muy limitada por mucho que «despertemos».

No puedes ser diferente a lo que eres en cada instante. Nadie puede serlo. Nada puede pasar de otra manera de la que está pasando en este momento. Da igual que nos guste o no. La Vida «es la que es» aquí y ahora. Y si cambia a otra forma, será porque así esté «destinado» a que lo haga. Tanto a nivel colectivo como individual.

Las personas no deciden cambiar. Los cambios se producen (o no) porque la Vida, Dios, la Consciencia, La Fuente... lleva a que sucedan. No porque «yo» lo quiera.

No controlamos nada. Ni de fuera ni de dentro. Nuestro éxito no tiene ningún mérito porque nosotros no hacemos nada. Es la Vida la que hace a través de nosotros. Y nuestros fracasos tampoco son nuestra responsabilidad por el mismo motivo.

Nos creemos Creadores o Cocreadores de la Vida porque nos creemos separados de Ella. Pero si «todos somos UNO», ¿quién cocrea con quién? Y si te crees que tú creas tu vida, ¿por qué no creas la vida que desees, SIEMPRE agradable, cómoda, en paz y feliz?

Los estados de consciencia o espirituales son transitorios. Son un estado emocional, químico como cualquier otro. Como el subirse a una montaña rusa o ganar una final de Champions. Esa «felicidad» es impermanente. Igual que lo es la «infelicidad» cuando pierdes o eres rechazada. Son experiencias emocionales humanas que suceden a través de nuestro organismo cuerpo-mente. Ya está. Las

tenemos todos y siempre existirán porque forman parte del juego de la dualidad. A veces, placer. A veces, dolor.

Crear que un estado de Consciencia, que un Despertar Espiritual te hace superior, más y mejor que otra persona que no lo tiene es IGNORANCIA. Es no Comprender que «todos somos UNO». Es no Comprender que lo que eres en realidad no es ese personaje que interpretas y que se está enorgulleciendo y subiendo a un pedestal por «ser un Despierto».

¡No hay nada a lo que Despertar! LO que somos ¡ya es «despertar»! Nunca se durmió. Sólo está jugando a no saber quién es para experimentarse en dualidad para que la experiencia humana pueda darse tal y como se da. Forma parte del Sueño. Y es Perfecto así. **No hay ningún propósito en la Vida, en la Fuente, en Dios... de que «la humanidad despierte».**

En algunos seres humanos surge el llamado a Despertar. Y esa búsqueda (con final o sin final) será su experiencia de Vida. Igual de «divina» que cualquier otra. Pero no es una experiencia mejor ni peor. Más correcta o menos incorrecta que el resto. SOMOS el mismo DIOS manifestándose de diversas formas. Con guerra, con compasión, con sufrimiento, con felicidad, con placer, con enfermedad, con ira, con paz... TODO es la misma Fuente. El soñador es lo soñado. Lo relativo es lo Absoluto. El humano es Dios. Ya sea un Santo o un Dictador.

La personalidad que tienes, tus virtudes, tus defectos, tu mente ruidosa, tu timidez, tu extroversión, tu valentía, tu inseguridad, tus apegos, tus aversiones, tus adicciones, tu alta sensibilidad, tu frialdad, tu violencia, tu compasión, tu generosidad, tu egoísmo, tu gula, tu cuerpo físico, tus arrugas, tus rarezas... SON PERFECTAS. Eres como tienes que ser SIEMPRE. No hay nada que arreglar en ti. **Comprender que YA eres lo que la Vida quiere que seas es dejar de luchar contra ti. Dejar de juzgarte. Dejar de menospreciarte.**

Y si la Vida quiere que haya cambios en tus hábitos, en tu personalidad, en tu «forma de», te empujará a que los hagas. Si no suceden es porque NO tienen que suceder, no porque tú no quieras o puedas.

LO que en Esencia eres está más allá de este personaje que interpretas. Y que yo interpreto. SOMOS toda la Vida manifiesta y lo no manifiesto. El Silencio y el Ruido. La Nada y el Todo. La dualidad y la no-dualidad. La Consciencia y la Inconsciencia. Lo Relativo y lo Absoluto. La Luz y la Oscuridad. No son dos, es UNO. No están separados. No hay que conectarlos. No tenemos que conectar con nada porque YA somos siempre aquello a lo que nos queremos conectar. No tenemos que Despertar a nada porque YA somos aquello a lo que queremos Despertar.

Nunca nos fuimos de casa. Sólo es una falsa percepción. Sólo es una identificación con el personaje. Sólo es una ilusión que forma parte del Juego de Dios (que somos nosotros).

Habrás experiencias que nos gusten y otras que nos rompan por dentro. ¡Bienvenidos a la Vida Humana! No es un error. Es una experiencia más. TODAS válidas, correctas y perfectas.

Si existen es porque tienen que existir. ¿Por qué y para qué? No lo podemos saber. Y este **aceptar el no saber forma parte de la Comprensión.**

Despertarás cuando te des cuenta de que no hay nada a lo que despertar. Y no será un logro tuyo porque tú no decides nada. Lo harás si la Vida quiere. Si estás destinado a ello. Si no, por mucho que te empeñes, que te esfuerces, que practiques, que «cocrees»... no sucederá en ti.

Sólo somos meros espectadores y experimentadores de una Película que ya está escrita. Y no ha sido escrita (ni será) por ningún personaje de la Película por muy papel de «guionista creador despierto» que interprete.

LO QUE GUARDAMOS BAJO LA PIEL

Nuestro cuerpo está lleno de memorias que hemos querido olvidar a base de encerrarlas en un cajón mordaz. Todas apretujadas. Sin espacio para ser sentidas. Respiradas. Vividas. Por eso, a veces, sentimos tanto frío. Por eso, nos volvemos frialdad. Porque todo nuestro calor, toda nuestra pasión, todo nuestro Amor está enterrado bajo nuestra piel. Abrasando nuestras «ganancias».

Sin darnos cuenta, **nos hemos convertido en supervivientes, en lugar de vivientes** de una vida que nos ofrece constantemente la posibilidad de amar y de ser amados. De acariciar y de ser acariciados. De abrazar y de ser abrazados. Y la rechazamos. Y la huimos. Porque nos quema demasiado. Porque **llevamos tanto tiempo sin que nos «toquen» que en cuanto aparece la ternura, la suavidad, la dulzura... salimos corriendo**. Para que no se nos cuele dentro. Para que su anhelo no nos baje a los infiernos... de nuevo.

El dolor del pasado se ha quedado a habitar en nuestro Hogar. Porque no supimos quedarnos con él. Porque nos rompió en mil pedazos y aún los seguimos buscando. Una búsqueda que no tiene fin porque lo que queremos encontrar está gritándonos bajo nuestra piel. En el único lugar que no estamos mirando. Porque nos hace temblar. Porque no lo sabemos sostener. Porque creemos que caeremos en un abismo. Porque creemos que no sabremos volver.

Es a nosotros a quien echamos de menos. A nada y nadie más. Al Amor que abandonamos. Al Amor que tapamos. Al Amor que enmascaramos. Al Amor del que nos Separamos alzando muros contra la vulnerabilidad. Contra la sensibilidad. Contra nuestra más preciosa ingenuidad.

Echamos de menos Sentir(nos). En nuestra Plenitud. En nuestra Totalidad. Sin juicios que nos machaquen los latidos. Sin castigos que nos arrastren a la soledad y al vacío.

Echamos de menos la Piel. La nuestra y la de los demás. El (con)tacto. Las manos. Los dedos. Los labios. Un aliento alentándonos a continuar. Un abrazo que nos Una. Unas verdades que nos tragamos para no incomodar y que nos acaban transformando en mendicidad.

Guardamos secretos en nuestro cuerpo que nos están enfermando. Oscureciendo el Alma. Apagando la Mirada. Dejándonos sin huellas que Caminar. Sin melodías que cantar y bailar. Y sin sonrisas que dibujar.

No podemos seguir así. No podemos seguir escondiéndonos de la Vida. De nosotros. No podemos seguir pisoteando nuestras heridas. No podemos seguir abandonándonos. Maltratándonos. Disfrazándonos de lo que no somos.

Se trata de ¡Vivir!, no de sobrevivir. Se trata de ¡Amar(nos)!, no de menospreciar(nos). Se trata de ¡Jugar(nos)!, no de salvar(nos). Y no lo estamos haciendo porque (nos) tenemos miedo. Miedo a que se repita un sufrimiento que nos hizo caer a un suelo sin suelo. A una Tierra sin Fe. A un pozo sin agua que beber.

Pero es ese mismo miedo el que nos está matando. El que nos está muriendo antes de tiempo. Un tiempo que vuela. Un tiempo que **es Ahora o no Es.**

Amemos. Con miedo o sin él. Pero Amemos. Cada contracción de nuestro pecho. Cada estremecimiento de nuestra Piel. Cada inseguridad. Cada Vulnerabilidad que nos señala que también somos frágiles. Y que así también está(mos) bien.

Amemos lo que nos hace tropezar. Lo que nos hace hablar de menos. O de más. Amemos nuestros silencios. Y todos los ruidos que no nos permiten Escuchar(nos). Amemos la Alas que están

rogando por Volar. Y los Pies que nos mantienen anclados a nuestra Humanidad.

Para que cuando llegue nuestra hora, podamos decir sin arrepentimientos, con la boca y el Corazón bien abiertos:

¡Se trataba de Eso! **¡Se trataba de Amar!**

LA INVASIÓN DE LA XENOFOBIA

Una de las cosas que me resulta más sorprendente es cómo aquellos que han emigrado de su lugar de nacimiento, que viven en otras ciudades o países, pueden llegar a ser tan xenófobos. En Catalunya hay muchos inmigrantes del resto de España: gallegos, andaluces, vascos, maños, extremeños... Y me he encontrado (y sigo haciéndolo) con muchos de ellos que repiten lo mismo: «nos están invadiendo los de afuera», refiriéndose a latinoamericanos y árabes principalmente. No son conscientes de que por esa misma razón, ellos «también son de fuera».

El Ser Humano se ha apoderado de una Tierra que estaba antes que él. La ha dividido en partes y se ha CREÍDO (por soberbia) que esa tierra en la que nació es suya. Y que cualquiera que no haya nacido ahí es un invasor. ¿Puede haber un pensamiento, una ideología más absurda que ésta?

Somos tan ignorantes... Nos rechazamos por la religión, por el color de la piel, por la condición sexual, por el género, por el aspecto físico, por el lugar de nacimiento, por la lengua que hablamos. Nos dejamos manipular por «los manipulados» de tal manera que acabamos diciendo tonterías y pasando por alto que TODOS somos humanos. Que **detrás de la raza, de la religión, del género, hay una persona que sufre igual que nosotros**. Que le duele lo que a nosotros nos duele. Que busca la misma paz, la misma felicidad que buscamos todos.

¿Cómo podemos tener tan poca humanidad? ¿Cómo podemos decir «no a la guerra» y luego vomitar tanta xenofobia, racismo y homofobia por la boca? ¿Cómo podemos quejarnos de los políticos, de «cómo va el mundo» si nuestro Corazón, si nuestra mente está repleta de intolerancia, de rechazo, de incompreensión, de falta de empatía y de compasión?

No son las personas las que nos invaden, ¡es la xenofobia! Decimos que no somos racista con un «pero» por detrás. Decimos que no somos homófobos con un «maricón» por delante. Y nos creemos la especie más inteligente y evolucionada del planeta. Cuando entre nuestra especie nos insultamos, nos maltratamos, nos juzgamos, nos violamos, nos abusamos y nos matamos.

Nos llenamos la boca de prejuicios sin tener ni idea de quién es ésa persona a la que estamos vistiendo de trapo. Nos falta humildad. Muchísima humildad. A todos. Yo me incluyo también. Porque **por la sangre nos corre el miedo a la diferencia. A la diversidad.** A que me quiten lo que «es mío». A que el mundo se convierta en un caos. Como si ya no lo fuera con el miedo por bandera y decidiendo el comienzo de dictaduras, de invasiones (reales) y de guerras.

La raíz de toda «fobia» es el miedo. Nos Separamos por miedo a perder lo que consideramos que es nuestro. Y lo que acabamos perdiendo es el sentido común. Preferimos estar aferramos a una ideología que nos separa, que nos hace «luchar contra» (aunque no nos demos cuenta de ello), que nos arrebatata la paz, a tender manos y puentes a la humanidad.

Hemos perdido de vista lo importante. Lo esencial. **Ponemos por delante nuestras creencias a nuestros valores. Nuestros «ismos» a la Libertad.**

¿Y dónde queda el Amor? ¿Dónde lo tenemos escondido? ¿En que cajón lo hemos encadenado y metido?

Nos creemos fuertes, pero somos tan débiles... Tan cobardes. Tan superficiales. Ni siquiera somos capaces de mirar a los ojos de aquellos que juzgamos y ¡Verles! Y sentir sus miedos, que son los nuestros. Sus heridas, que son nuestras heridas. Y darnos cuenta de que nuestro color de piel, nuestra religión, nuestro género, nuestro país de nacimiento... no nos diferencia en nada. En nada profundo. En nada relevante. En nada esencial.

No. No son «ellos» los que nos invaden. Es nuestra ignorancia, nuestros miedos, nuestras ideologías baratas y nuestra arrogancia la que lo hace.

CUANDO LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL TE ALEJA DE LA VIDA

Hubo un tiempo en el que me tragaba la Vida. Me la bebía noche sí y noche también. No dejaba ni una gota para después. Todo era muy intenso. Por fuera y por dentro. Y cuando estás tan abierta a «que sea lo que Dios quiera», cuando no hay miedos que te paren, cuando tu Corazón es de los que no aman a medias sino al 100%, las heridas empiezan a tatuarse en tu piel. Vas acumulando sufrimiento, roturas, desengaños que te acaban pasando factura. Hasta que ya no puedes más. Hasta que el pasado se hace muy presente. Hasta que necesitas PARAR tanta intensidad.

Y eso hice. Lo dejé todo atrás. En lugar de buscar tanta adrenalina, amor, cariño y caricias fuera, empecé a viajarme. A mirarme al espejo. A cuestionarme. A encontrarme. A amarme tal y como era. Con todas mis luces y mis sombras. Mis virtudes y mis defectos. Me hice experta en soledades. Tanto... que me olvidé de vivir.

A veces, la independencia emocional esconde un miedo terrible a conectar con el otro. Sobre todo, cuando has tenido experiencias en las que has acabado con el corazón roto. Cuando lo has dado todo y en un instante la vida te lo ha arrebatado. Y te ha dejado tirada con tu síndrome de abstinencia de Ella (sea quien sea ella). Y has asociado el dolor natural de una ruptura con adicción y dependencia emocional.

Evidentemente, TODO en la Vida tiene su razón de existir. Esa necesidad de «no volver a sufrir por nada ni por nadie» hizo que iniciara un camino en el que aprendía a sostenerme yo solita en todo. Hasta en experiencias muy duras prácticamente insostenibles. Esa autosuficiencia, ese enamoramiento de la soledad, provocó también (sin darme cuenta) que me alejara del mundo. De las

relaciones. De los vínculos. Del contacto. Del roce. De lo que huele a verdad.

Yo sola estaba bien. No sufría. Nadie podía abrirme heridas. Ni abandonarme. Ni romperme el corazón, de nuevo. Pero cuando eres intensa, apasionada, cuando el fuego te arde dentro, no puedes ser feliz sin otros cuerpos. Otras miradas. Otros (a)brazos. Otra intimidad, profundidad, vulnerabilidad y sensibilidad aparte de la tuya. Había ese anhelo de amar y de ser amada sin medida. Desde otro lugar. Desde otra madurez. Desde otra consciencia. Pero con la misma intensidad que me hizo caer. Y que ninguna soledad ha podido ni menguar ni apagar.

Me olvidé de vivir, pero no de Sentir. Porque mi Piel está hecha de volcanes, de aves fénix y de cenizas. Necesita vibrar. Necesita acción. Necesita despeinarse. Necesita jugar. Achuchar. Tocar. Acariciar. Lamer. Besar. Echar un polvo. Tras otro. Follar. Necesita miradas que leer. Y miradas que la lean. Necesita silencios compartidos. Y risas. Y chispas. Y, sobre todo, amar. Amar hasta reventar.

Empecé a vivir todo lo que anhelaba en mis fantasías. Vivo muchas vidas a la vez. Muchas relaciones. Muchas películas ya escritas. Pero ninguna es real. Todavía...

Quise iluminarme y ¡me olvidé de vivir! ¡Qué locura!

Me escapé del único lugar en el que se puede ser completa y plenamente feliz: la Vida. La Vida con sus idas y sus venidas. Con sus placeres y sus dolores. Con sus Síes y sus Noes. Con la punzada en el pecho que aparece cuando Ella te dice que «no, lo siento». Con el temblor de todo tu cuerpo cuando te enamoras y no sabes si mañana amanecerás acompañada o sola. Con ese «echar de menos» que te ahoga cuando no puedes saber de Ella. Con ese pánico que te acecha cuando te lanzas al vacío y al abismo y al precipicio del «no saber».

¡La Vida, coño! ¡La mismísima Vida! Que la espiritualizamos tanto que pasamos por alto que estamos aquí para experimentar(la), no para comprenderla ni pensarla ni analizarla ni razonarla ni iluminarla...

Fui experta en intensidades. Fui experta en soledades. Y ahora... y ahora me muero por que las dos se abracen, se unan y se amen. Porque no son dos, sino UNA. Porque **si te falta una cara de la moneda, te falta la moneda entera.**

De tanto querer no sufrir, ¡me olvidé de vivir! Me olvidé de que la Vida es ESTO por lo que no se puede pasar de puntillas. ESTO que te tira al suelo. Y te hiela. Y te abrasa. Y te quema. Y también te eleva. Y te hace tocar el Cielo. Y te abraza. Y te mece. Y te deshace las penas con todo su amor, su ternura y su compasión.

La Vida es vulnerabilidad. Y también furia. A veces, salvaje. Muy salvaje. Y otras, delicada. Muy delicada.

Estoy en tránsito. ENTRE lo que fui y lo que seré. Entre el olvido y el recuerdo. Entre el miedo y ese anhelo que cada vez puedo sostener menos.

Tengo un hambre voraz de amar, amar y amar. No en mis fantasías. En la Realidad. Y aunque el miedo sigue habitando en mí, ahora hay una fuerza mucho más poderosa que él que me empuja a Salir. De la cueva en la que me he metí. Que me enseñó a tocar mi Infierno. Y también mi Cielo. Y a no salir huyendo de ellos.

Quise encontrarme. Y me perdí. Quise iluminarme. Y me oscurecí.

Quise vivir sin sufrir. Y me olvidé de Vivir. De disfrutar. De jugar. De Amar.

Pero he Despertado. He Despertado... POR FIN.

ABRIRLE EL CORAZÓN TAMBIÉN A LA OSCURIDAD

Nos da miedo mostrarnos frágiles. Inseguros. Ignorantes. Vulnerables. Porque **nos da miedo el rechazo**. Que no nos acepten. Que no nos amen. Que nos juzguen. Y nos da miedo porque nos creemos que «tenemos que» ser siempre luz para ser «dignos de» Dios (o tu padre o tu madre...).

Nos creemos que nuestra mejor versión, la más elevada, la de más alta frecuencia y vibración, es aquella en la que esa «oscuridad» es eliminada de nuestra faz. En la que siempre estamos bien. Siempre seguros. Siempre alegres. Siempre disfrutando. Siempre serenos. Sin tristezas, temblores ni iras de por medio. Y esto no es más que una IDEA de iluminación, de realización, que nada tiene que ver con la realidad de nuestra Humanidad.

Y para lograrla, para conseguirla, para alcanzarla, acabamos disfrazándonos de santos y de santas. Acabamos metiendo en lo más hondo de nuestro cuerpo y de nuestra alma lo que CREEMOS que es pecado. Acabamos enterrando y desterrando nuestra autenticidad. Nuestra espontaneidad. Nuestra naturalidad. Nuestra HONESTIDAD. De ahí, toda la frustración, vacío y soledad que acumulamos. En la piel, en el Corazón y en las entrañas.

No nos sentimos libres porque no nos permitimos ser quienes somos en cada momento. Porque no nos permitimos caer. Porque no nos permitimos sentir miedo. No ser valientes. No amarnos siempre. Porque no nos permitimos ¡ser humanos!

Tenemos la mente llena de mordazas. De condiciones «para». De máscaras puritanas. De mandamientos y moralidades que nos asfixian. De espiritualidades que hacen que nos escapemos de nuestra Totalidad (luz y oscuridad) y de la Vida.

Y con esta excusa de «ser auténtico» no se trata de disfrazarnos de víctimas. Ni de verdugos. No se trata de decir lo que nos dé la gana

sin el filtro de la compasión, de la empatía y de la responsabilidad afectiva. Podemos equivocarnos. Nuestras reacciones pueden dañar al otro, sí. Pero no DESDE la arrogancia y el «soy libre de hacer lo que quiero cuando quiera y a quien (no) quiero», sino desde nuestra humana imperfección.

Tenemos el Corazón cerrado a nuestra oscuridad porque nos han dicho (y nos hemos creído) que tenemos que ser buenos para «ser buenos». Para alcanzar el Cielo. Para limpiar nuestro karma. Para que Dios Padre... nos abrace. Para no volver a reencarnar. Para subir un escalón más. Para entrar en la duodécima dimensión. Para atraer abundancia. Para que el Universo nos regale plenitud, felicidad, almas gemelas y amor incondicional.

Todo ideas, creencias, con la misma raíz: no eres válido tal y como eres. Necesitas ser más y mejor. Tener más y mejor.

¿Cómo vas a sentir Amor Incondicional si rechazas una parte de ti?

Una cosa es que haya energías densas que te provoquen rechazo (la violencia, el abuso de poder, la intolerancia, el victimismo, el drama...) y otra muy distinta es que rechaces una emoción natural. Un comportamiento/reacción puntual. Una «forma de» ser, una personalidad, un cuerpo, un color de piel, unos gustos, unas preferencias que no hacen daño a nada ni a nadie. Que forman parte de tu temperamento. De tu genética. De tu naturalidad.

Nos dicen por activa y por pasiva (desde todos los ámbitos) que debemos mejorar. Que tal y como somos no estamos bien. Que si seguimos así no tendremos éxito. No triunfaremos. Nos quedaremos solos. Habremos desperdiciado la vida. Y nadie nos amará. ¡Qué presión, coño!

No se trata de arreglar nada, sino de amarnos tal y como somos en cada instante. Lo que no significa (de nuevo) que empecemos a disparar veneno por nuestra boca y ni siquiera nos inmutemos. Esto

no sucede. El hecho de «amarse» no elimina la empatía ni la compasión (a no ser que antes no la tuvieras).

Para amarse es necesario haber entrado en tu oscuridad, en tu sombra. Haberla mirado de frente. Haberla SENTIDO (que es lo que la mayoría temen y no quieren). Haberla RECONOCIDO. Asumido. Y es en ese «dejo de rechazarte», es en ese «**te veo**» donde de manera natural y espontánea surge la aceptación, la rendición, el abrazo y el amor incondicional (que nada tienen que ver con ser una santa).

Si más personas mostraran su vulnerabilidad, sus miedos, su autenticidad, desde la madurez, la humildad y la honestidad (no desde el drama y el victimismo), conectaríamos más los unos con los otros. Porque de puertas para adentro, cuando nadie nos mira, cuando no estamos buscando «me gustas» y clientes, TODOS somos igual de imperfectos, de frágiles y de humanos. Lo que no significa que no nos sintamos alegres, que no disfrutemos de la vida, que no seamos felices y que no tengamos paz. Significa que lo somos TODO. Las dos caras de la moneda.

¿Por qué mostramos sólo una? ¿De qué tenemos tanto miedo?
¿Cómo van (vamos) a conocernos, a amarnos, si no permitimos que lo hagan en nuestra totalidad? ¿A quién se supone que aman los que dicen que nos aman o admiran si sólo conocen una parte nuestra? **¿Cómo vamos a crear un VÍNCULO profundo y real si somos superficiales e irreales?**

Ser Consciente no es no sentir emociones desagradables. Ser Consciente no es tragarnos las palabras para no ser rechazados. Para huir de los conflictos. Para no incomodar. Ser Consciente no es decir siempre Sí. No es siempre ayudar al prójimo. No es poner la otra mejilla para que hagan con ella lo que les dé la gana. No es me callo porque «el silencio es más sabio que las palabras». No es comportarse como el rebaño. No es seguir modas espirituales para ser aceptado.

Ser Consciente es «ser consciente de» todo lo que anida en tu interior. Atreverte a mirarlo. A verlo. A no escapar de ti. De lo que no es «correcto». De los errores que cometes (que todo cometemos). De todos tus miedos (que todos sentimos). Y **quedarte contigo. Y así también amarte. Y ELEGIRTE.** En tu salud y en tu enfermedad. **En tu luz y en tu oscuridad.**

Porque no somos máquinas, ni robots ni artificialidad. Somos HUMANOS. Que nos tropezamos, nos caemos y nos levantamos. Y aprendemos. O no. Y seguimos caminando. Llenos de cicatrices. Y de heridas que se abren sin que podamos hacer nada por evitarlo. Y ¡así estamos bien! Con toda nuestra maleta repleta de experiencias. Traumáticas, dolorosas y extáticas y placenteras. Todas juntas en una misma piel. Todas llenas de ¡VIDA! Todas haciéndonos SER.

Porque **estar mal también está bien** (sin usarlo para alimentar victimismos). Aunque nos hayan contado milongas. Aunque aquellos que aún no han colgado el hábito... de APARENTAR ser maestros y gurús de la Divinidad sigan vendiéndonos técnicas y métodos para alcanzar el Cielo y dándonos sermones de mejores versiones, de iluminaciones y de Autenticidad.

¡Eres perfecta! Con toda tu imperfección. Yo fui de las que rechazaba las imperfecciones. Mías y ajenas. Hasta que me di cuenta de todas las ideas mentales que me habían condicionado para reaccionar de esta manera. Creyendo que TENÍA QUE ser perfecta para ser perfecta.

A medida que se fueron cayendo estas creencias, que me fui Viendo en mi totalidad, y aceptando así, y amándome tal y como era, empecé a dejar de juzgar también las imperfecciones de los demás. Las «formas» de los demás. Lo que no significa (de nuevo) que incluya en mi vida privada a TODO EL MUNDO, que sienta amor por TODO el mundo y que los abrace a todos. Esto NO es autenticidad. Esto es fruto de una idea espiritual errónea más que

dice que como somos amor incondicional tenemos que incluir y amar a todos por igual. Yo también lo creía... hasta que me di cuenta de su absurdidad.

Podemos decir NO a aquellos que nuestro cuerpo dice NO. Igual que decimos NO a ciertos alimentos, música, películas o «lo que sea» que no nos sientan bien. A otros igual sí, pero se trata de escucharse a uno mismo, ser honestos con uno mismo y respetarse a uno mismo. Aunque el resto del mundo vaya en la dirección opuesta. Aunque tenga que soltar amistades o parejas. Eso es amor incondicional, no ir por la calle abrazando a todo «dios» y diciendo «nos amo» cuando lo que sientes en realidad es «tú por un lado y yo por el otro lado».

La Oscuridad se ilumina (que no significa que desaparezca ni se transforme en fuegos artificiales) cuando te acercas a ella, la miras, te quedas y dejas de juzgarla. De juzgarte. Porque ese «actuar» es la Luz que ilumina. Ese «actuar» es el Amor amando.

Descansa en la paz de sentirte en paz contigo misma, aunque estés llena de caos. No necesitas ser de otra forma. No necesitas demostrarte ni a ti ni a nadie que eres digna de ser amada ni de amarte.

QUE NOS DUELA EL DOLOR AJENO

El miedo a Sentir es lo que nos aleja de Vivir plenamente. Y no somos conscientes de ello. Si vamos tirando del hilo de nuestras heridas, acabamos en ese temor. Pero nos quedamos en el contenido, en lugar de en el continente. Ponemos todo nuestro foco, nuestra atención en la historia. Y pasamos por alto la raíz. Que nada tiene que ver con el relato, aunque sea el relato el que la ponga en marcha.

El dedo que señala es el acontecimiento. La Luna es lo que sentimos al recordar el acontecimiento. Y nos estamos quedando mirando el dedo, ocupando del dedo, en lugar de atender a la Luna, que es a la que necesitamos VER.

Cuando te acostumbras al dolor, puedes llegar a dejar de Sentirlo. Y no porque te vuelvas inmune a él, no porque lo hayas eliminado de tu Corazón, sino porque nos hemos colocado (inconscientemente) una barrera de frialdad para no sentirlo. Porque nos hemos creído que no somos capaces de sostenerlo. De Vivirlo. Y no es verdad. Lo que sucede es que no nos enseñan a ¡sentir!, sino a todo lo contrario. A escapar, a huir, a anestesiar, a analizar, a racionalizar, a espiritualizar... lo que sólo necesita ser sentido. Y cuando somos adultos, éstas son las estrategias que usamos (inconsciente y automáticamente) para que no nos duela el dolor ajeno. Ni el propio. Lo cual hace que nuestra Humanidad se vaya durmiendo cada día un poquito más.

Sentir, sea la emoción que sea, no nos mata. Te lo puedo asegurar. Sentir que se rompe el corazón cuando alguien a quien amas se va. Sentir el vacío y la soledad. Sentirte rechazada. Sentirte traicionada. Sentirte abandonada. Sentirte herida. Sentirte insegura. Sentirte menospreciada. Es el precio a pagar por ¡VIVIR! No por sobrevivir. Por Vivir con el Corazón abierto. Por Amar. Por confiar. Por

entregar(te). Por dar(te). Por ser libre. Por ser tú, no una apariencia ni una máscara ni un disfraz de ti.

Queremos sentirnos plenos, completos, unidos, iluminados..., pero ¡no queremos sentir! No queremos pagar el precio de la Plenitud. De la Totalidad. De la Unión. Con uno mismo y con los demás. Queremos sólo las emociones agradables. Queremos vivir sólo la parte bonita de la Vida. Y, lo siento mucho, pero no funciona así.

O lo abrazas todo o te quedas a medias. Y a medias significa incompleta. Con todas las sensaciones internas de «me falta algo» que te acompañarán, por muchas meditaciones, talleres, sanaciones, métodos y técnicas que realices.

Si niegas una parte de ti, de la vida, no puedes sentir la plenitud y la conexión que buscas y anhelas. Porque, por si aún no lo has descubierto, lo que buscas no está en el exterior. En encontrar a tu alma gemela o un trabajo que te apasione o una cuenta económica infinita y eterna. Todo eso es «el efecto de». Es la consecuencia de sentir que tú eres tu alma gemela, que tú eres la pasión que anhelas y que tú eres el valor que pretendes comprar fuera.

Y hasta que no te atrevas a Mirarte en tu totalidad, a asumir tu luz y tu oscuridad, a Verla, a abrazarla, a amarla (no juzgarla) y a dejar de temerla, siempre estarás actuando DESDE EL «miedo a».

Siempre estarás pasando de puntillas por la Vida «por miedo a».

Siempre acabarás escapando de ella «por miedo a». O apegándote, aferrándote, dependiendo de ella «por miedo a».

Las emociones vienen y van. No suelen durar mucho cuando no les tienes miedo. Cuando permites que estén, en lugar de luchar contra ellas (que es lo que les da fuerza y hace que se queden más).

Aparece el rechazo, los celos, la inseguridad, el miedo, la soledad, el vacío, el asco, la ira..., la sientes en ese momento en la intensidad que sea y al rato desaparecen. Es así de sencillo. No tienes que hacer nada. **No es una técnica que realizas, no es un**

proceso que se requiera, es una DECISIÓN QUE TOMAS en cada instante. Simplemente, te conviertes en un canal de SENTIR (siempre lo eres...) por donde pasan emociones, sensaciones que se activan con los sentidos que tenemos. Igual que la piel tiembla de frío o suda de calor. Igual que sentir hambre o sed. O dolor físico cuando te das un golpe. Lo mismo sucede con una emoción. No hay diferencia.

Pero estamos tan llenos de creencias sobre que unas emociones son positivas y otras negativas, que sentir unas te hace débil y sentir otras, valiente, que acabamos por crear bloqueos, muros, fronteras, corazas... en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

Que nos duela el dolor ajeno es un buen síntoma. Significa que nuestro Corazón está abierto. Que podemos empatizar. Ser compasivos. Conectar con el otro. Y con nosotros.

Si no estás abierto a que te duela el Mundo, a que te desgarre por dentro, tampoco lo estás a amarlo. A que explotes de felicidad. Y de paz. Porque la Paz no es un estado de calma puntual. De relajación tras una meditación o un masaje o un paseo por el mar. La Paz sólo se «logra» cuando estás en paz con TODO lo que eres. Cuando eres capaz de SENTIRTE en tus luces y en tus sombras. Y quedarte contigo. Y sostenerte. Y acompañarte el tiempo que necesites.

Sólo cuando estás en paz contigo, con TODO el abanico de emociones que incluye nuestra humanidad, con TODA su gama de intensidad, con TODA su dificultad, podrás estar en paz con el Mundo y con los demás. Lo que NO significa que externamente (e internamente) haya paz (serenidad, calma, tranquilidad, relax). El caos, el desorden, está incluido en el «estar en paz» contigo.

Puedes estar rota y, a la vez, estar en paz con esa ruptura. Puedes sentir todo un volcán en erupción en ti y estar en paz con ese fuego. Puedes sentir miedo e inseguridad y estar en paz con ello.

La Paz Real no tiene nada que ver con las emociones que sientes, sino con no rechazarlas ni juzgarlas. Es no tenerle miedo a la sensación de miedo. Porque Comprendes, porque Sabes, que no hay nada que temer. Que Sentir, sea lo que sea, está bien. Que no te hace más ni menos. Correcta ni incorrecta. Mejor ni peor.

¡Que nos duela el dolor ajeno! ¡Que no nos convirtamos en robots!
¡Ni en un amor artificial! ¡Que seamos valientes y nos atrevamos a vivir con la piel desnuda de armaduras! Y **que nos demos cuenta, no demasiado tarde, de que se trataba de Amar(nos), no de arreglar(nos) ni de mejorar(nos).**

El Éxito, la Libertad, es poder estar contigo, con todas tus caras, mirarte al Espejo y no escapar.

SUPERANDO MIEDOS: CLAVE PARA LA FELICIDAD

Desde que nacemos, nuestros padres, nuestra cultura, la sociedad, el colegio, la religión..., en un intento de protegernos, nos acaban transmitiendo todos sus miedos. Que, a su vez, les fueron transmitidos de igual manera. Y esas creencias temerosas que en la actualidad ya no tienen sentido porque nuestra realidad no tiene nada que ver con la de nuestros antepasados, nos hacen caminar a tientas. Repletos de armaduras. De corazas. De mordazas. De un «vivir a medias».

Aunque la intención es buena, los resultados son nefastos para nuestra plenitud. Para nuestra felicidad. Porque **acabamos metiendo en un cajón aquello que nos hace latir. Vibrar. Lo que nos apasiona. Lo que nos alegra.** Lo que nos sonríe. Lo que nos hace sentirnos libres. Completos. Y todo este Sentir que estamos desterrando, que estamos aniquilando «por miedo a», acaba asfixiándonos y haciendo que lo busquemos en otros cuerpos, lugares, dimensiones, estados espirituales que no nos lo pueden Dar (aunque se venda como que sí).

Es muy importante (y necesario) auto cuestionarnos. A nosotros mismos. Porque es en nosotros donde habitan todos los temblores que nos impiden ser lo que somos. Hacer lo que nos gustaría de verdad y no lo que está estipulado en nuestro sistema (familiar o social).

Cuando surge una oportunidad, una experiencia que nos saca de nuestra zona de confort, de nuestro «habitual», esas creencias, esos peligros heredados se activan. Y AHÍ es cuando debemos parar. Porque la inercia del cuerpo, de la boca, de la mente va a ser decir NO. Por el miedo que aparecerá de manera inconsciente y automática. Y es Esencial practicar esa escucha profunda, íntima, para distinguir cuando es un NO por un miedo que no tiene sentido

y que nos apaga, o un NO que es realmente un No para nosotros en este momento.

Por eso, el auto conocimiento es imprescindible en el Camino de la Felicidad, de la Plenitud. Un conocer cómo funciona la mente, las creencias, las emociones. Qué es lo que nos hace saltar, gozar. Con quién. Dónde. Cuáles son nuestras inercias. Nuestros patrones. Las estrategias que usamos para escapar de lo que nos atemoriza. Qué estamos buscando en el otro (o en lo otro) para que nos llene un espacio interno que sólo podemos llenar (con) nosotros. Haciendo realidad nuestros sueños, no sólo soñándolos. Atrevernó a SENTIR todas las emociones que estamos negando. Y renegando de ellas porque CREEEMOS que nos harán caer a un pozo sin fondo del que no podremos salir nunca.

Auto conocerse para decir SÍ, aunque nuestra mente (en un intento de protegernos) nos esté acribillando con un NO.

A medida que vas dando pasos, esos miedos se van disolviendo. Pero pretendemos primero quitarnos los miedos y luego dar el paso. Y funciona al revés. Primero, aparece el miedo. Lo sientes. Surge el NO. Y, si ya te Sabes, si ya te conoces, permitirás que ese miedo tenga su sitio también, pero que no lo ocupe todo. Que no te ciegue. Que no te tape la boca. Que no decida por ti. Y una vez sentido, y Visto, y escuchado, y abrazado..., entonces empieza a perder fuerza y LO que de verdad sientes y quieres (que se halla bajo esas capas de creencias heredadas) sale a la superficie. A la luz. Y es el momento de tomar la decisión. De atreverte a dar ese paso. A decir SÍ a lo que ahora sabes que te hace latir. Porque si te quedas en la toma de consciencia únicamente, ésta no te sirve para nada. Es necesaria la ACCIÓN para que el miedo desaparezca del todo y no vuelva a surgir. Por experiencia te digo que no lo hace más (en esa situación).

Ése es el proceso del Miedo psicológico. No se trata de rechazarlo, sino de mirarlo. Porque **es en ese Mirar, en esa escucha, en esa**

atención, en esa Presencia... cuando te das cuenta de que no es real. De que «no hay peligro». De que sólo era una posibilidad más que ha surgido por haber sido lo habitual en tu vida hasta ese momento. En cuanto cambias «lo habitual», en cuanto tomas otras decisiones, esos automatismos cambian también. Funciona igual que un algoritmo de Instagram. A lo que le prestas atención, tiempo, es lo que se te aparece en la pantalla. Pues nuestra mente actúa de la misma manera, pero va acompañada de emociones que son las que nos hacen elegir una cosa o la otra.

La cuestión es descubrir de DÓNDE surgen esas emociones.Cuál es su raíz. Si son coherentes con lo que tú eres AHORA o tan sólo son fruto de traumas, heridas pasadas. Ya sean tuyas, de tu familia, de tu cultura o de la humanidad.

Sentir miedo es humano. Sentir... es humano. Forma parte de nuestra experiencia vital. La pregunta es: ¿tiene algún sentido ese miedo que estás sintiendo? ¿Te está protegiendo de algo real o de algo imaginario, del pasado, que nada tiene que ver con tu situación actual? ¿Lo estás usando porque no te atreves a dar un paso al frente hacia aquello que amas de verdad? ¿Te está impidiendo ser feliz, ser libre y volar?

Todas las respuestas están en ti. Eres tú la que necesitas ser absolutamente honesta contigo misma. Nadie puede hacer el trabajo que tienes que hacer tú. Te estarías volviendo alguien dependiente. Te estarían arrebatando sabiduría. Poder. Verdadero poder.

No se trata de que no pidas ayuda. Se trata de que esa ayuda no se convierta en algo o alguien de lo que te vuelves adicto. Que utilices para que te resuelva TUS problemas. Que te impide desarrollar la capacidad para sostenerte a ti misma. Lo que no significa que no permitas que los demás también lo hagan, pero no como sustitutos de ti.

Sentir miedo es algo natural. Lo que no es natural es sentir un miedo que te impide ser feliz, vivir plenamente y ser quien en eres de verdad.

Tú decides. Sólo necesitas dar un paso. Sólo un paso para que el Camino aparezca. Y disfrutar(te). Y confiar.

PERMITÁMONOS SER IMPERFECTAMENTE HUMANOS

Me cuesta (man)tener amistades a un nivel íntimo y profundo. Puedo relacionarme y hablar con todo el mundo, pero ir un paso más allá me resulta complicado. Porque las energías de juicio, de crítica, de cotilleo hacia los demás no me sientan bien. No me gustan. No van conmigo. Y, aunque nadie quiere ser juzgado, hay pocas personas que no proyecten (porque al final no es más que una proyección) sus autojuicios, su autonegatividad, hacia los demás.

Opinamos (criticamos) muy a la ligera del otro. Sin tener ni idea de cuál ha sido su camino, sus piedras, sus desafíos. **Nos creemos que ser libres es expresar todo lo que nos dé la gana y de la manera que nos dé la gana. Pero si esa libertad no va acompañada de empatía y de respeto, se convierte en ignorancia, en prepotencia, en soberbia y en victimismo. Y puede hacer daño. Mucho daño.**

Honestidad, sinceridad no es soltar por la boca todos nuestros pensamientos. Necesitamos tener filtros. Ser conscientes. Tener en cuenta al otro: responsabilidad afectiva. Si no, lo único que estamos haciendo es vomitar al mundo toda nuestra mierda. ¿Y qué culpa tiene el mundo, los demás, de que nosotros no nos hagamos cargo de ella?

Todos tenemos heridas. Todos tenemos defectos. Todos tenemos sombras y manías. Y cuando hay una relación (del tipo que sea) tanto nuestras luces como nuestras oscuridades se muestran, por mucho que intentemos disfrazarlas, enmascararlas y suavizarlas. Cuanto más contacto tenemos con el otro, más sale nuestra auténtica versión. Y ahí es cuando empieza la verdadera relación. Evidentemente, hay una elección de vincularse con personas que

son más afines a ti. Con tus valores. Con tu manera de ver la vida y de sentirla. Compartir tu tiempo, tu energía, tu cuerpo, con aquellos con los que te sientes respetada. Con los que te sientes como en casa.

No tenemos por qué encajar ni llevarnos bien con todo el mundo. Esto no es real. Hacia algunos sentiremos rechazo. Hacia otros, atracción. Nos quedaremos con lo(s) que nos sienta bien. Y lo(s) demás lo descartaremos. Pero no porque nos consideremos mejores, sino porque es con lo que conectamos. En la medida en que dejas de tratarte con dureza, con exigencia, con perfeccionismo, con juicio, condena y castigo, dejas de hacerlo también con los demás (lo que es dentro es fuera). Pero eso no significa que tengas que ser amiga de todo el mundo ni quedar con todo el mundo ni relacionarte con todo el mundo. Son cosas distintas que, a veces, confundimos.

Cuanto mejor estás contigo misma, más selectiva te vuelves con las amistades. Porque no eliges desde la necesidad, sino desde la plenitud. Eliges para compartirte, no para que alguien te (re)llene tus vacíos. Y si ese lugar de compartir no es respetuoso, no es desde una mirada positiva, reflexiva, empática, compasiva de la vida, no te interesa porque en lugar de sumarte, te resta. Te sienta mal energéticamente. Y como te llevas muy bien con la soledad (con tu presencia, con tu compañía), dices que NO a todo aquello y aquellos que no te aportan paz sino guerra, lucha, drama y conflicto. Y no me refiero al conflicto puntual, natural y necesario que surge en una relación. Me refiero a la inercia por buscar conflicto constante y como sea para escaparte de ti. Para no verte. Para no escucharte. Para escupirle al otro lo que eres incapaz de sostener de ti.

Sólo el contacto, el tiempo compartido, hace que nos mostremos realmente cómo somos. Tanto para lo bueno como para lo malo. Y ahí empieza la verdadera relación. Porque para amar necesitas

Verlo todo. No sólo lo agradable. Porque somos TODO, no una parte. Y tenemos todo el derecho a decir NO. Y el otro a decirnos NO a nosotros. Y es algo que debemos respetar. Respetar nuestros NOes y los NOes de los demás. Y ese NO (hacia nosotros o hacia el otro) significa sencillamente que no conectas, no que el otro o tú seáis lo peor.

A veces, queremos ser un Sí para todos, pero esto es utópico. Queremos agradar a todo el mundo. Caerle bien a todo el mundo. O que nos agrade, atraiga y nos caiga bien todo el mundo. Y las relaciones no funcionan así. Porque lo que manda es nuestra energía, no lo que nos gustaría. Lo que hay en lo profundo, no en la superficie. Y en lo profundo hay muchas cosas sucediendo, moviéndose, actuando de las que ni siquiera somos conscientes (sobre todo, si no nos miramos...).

Pero una cosa es decir NO porque no hay compatibilidad energética y otra muy distinta es decir NO en cuanto surge un malestar por no saber sostenerlo. Por «miedo a». Por estar acostumbrada a la comodidad de la soledad. Por ser intolerante a las sombras de los demás. Que es lo que me solía pasar a mí (y aún estoy aprendiendo...).

Es tan importante respetar tus Síes y tus Noes como aprender a sostener la incomodidad y conflicto que surgen naturalmente en una relación. Porque si no lo haces, o te relaciones con cualquiera (lo cual no te va a aportar nunca felicidad, plenitud ni paz) o no te relaciones con nadie (lo cual no te va a aportar nunca felicidad, plenitud ni paz). Porque una cosa es ser emocionalmente independiente y otra muy distinta es ser incapaz de relacionarte, de compartir y tener vínculos profundos con el otro por tu dependencia a tu independencia emocional (ésta soy yo).

Tanto una parte como la otra son un proceso de aprendizaje. Es salir de lo que te es familiar y que NO te hace feliz ya. Quizás, fue necesario en su momento para aprender «lo que sea». Pero ya no

lo necesitas. Ya puedes salir al mundo, confiar en él otra vez. Porque tienes las capacidades, herramientas, habilidades, madurez para poder lamer tus heridas cuando se abran, cuando se activen. En lugar de salir corriendo. En lugar de escapar del mundo por CREER que el mundo es peligroso para ellas. Para ti.

En una relación, familiar, amistosa o de pareja, no todo va a ser cómodo y agradable. Porque NO SOMOS PERFECTOS, sino humanos. E igual que tenemos días, momentos, en que estamos insoportables, los demás, también los tienen. Y escapar, huir, anesthesiarte en cuanto surge algo que te desequilibra no es la solución. Lo que no significa que tengas que aguantar, soportar maltrato y faltas de respeto. No nos vayamos al extremo con la excusa de que «nadie es perfecto» y nos quedemos donde nos hacen daño.

¡Permitámonos ser imperfectamente humanos! ¡Permitamos al otro ser imperfectamente humano! Siempre, con unos límites. Y siempre que no sea lo habitual, sino lo excepcional.

Más humildad.

ACEPTAR EL DOLOR: EL VERDADERO VALOR DE LLORAR

A veces, no sabemos por qué lloramos. Yo siento que en muchas ocasiones nuestras lágrimas de ahora pertenecen al pasado.

Lloramos lo que en su día nos tragamos. Lo que guardamos en algún rincón de nuestro cuerpo. Y, no sé por qué, cuando han pasado los años (o los meses o las horas o los días), esas lágrimas (por fin) salen del escondite en el que inconscientemente las metimos y pueden descansar en paz. Y nosotras, también.

Es un proceso curioso. En mi caso, primero empiezan a surgir multitud de pensamientos que me encienden la furia. Una furia muy poderosa que podría destruir el Universo entero. La respiro (todo lo mejor que puedo...) para no vomitársela al mundo (que ya está demasiado empapado de vómitos ajenos...). Me cuesta porque el Fuego cuesta mucho de contener. Parece que te vaya a estallar dentro. Pero supongo que tengo bastante práctica (afortunadamente para los demás y para mí) en esto de contener volcanes en erupción. Si no... otro gallo cantaría.

Y como todo lo que sube, baja..., después de la ira, aparece la Soledad de la tristeza. O la tristeza solitaria. O el recuerdo de tantas veces que me he sentido sola. A veces, porque lo estaba. Otras, porque no dejaba que nadie se acercara. Y ahí es cuando me rompo (porque AHORA me permito romperme y no ser fuerte siempre). Y cuando lloro con ganas. Con muchas ganas. Como si no hubiera un mañana. Como si un huracán me estuviera barriendo por dentro lo que ya «no es». Lo que sobra. Lo que pesa. Lo que ahoga.

Y, por último, surge la liberación; acompañada al principio por un halo de melancolía. De vulnerabilidad. De duelo. Que se va

desprendido poco a poco. A medida que pasan los minutos. Las horas. El tiempo. Como una niebla que va despejando tu Cielo.

Es muy intenso. Y lo es porque casi no hay resistencia. Las emociones encuentran un canal limpio por el que transitar. Por el que pasar. Por el que expresarse y volar. **Donde antes había muros (por miedo a sentir), ahora hay Espacio. Un Espacio que ya no juzga, condena ni castiga lo que fluye por él.** Ya no hay creencias que impiden a la Vida vivir(se) a través de mí. Porque las emociones, sean las que sean, ¡son pura expresión vital! Y debido a los condicionamientos que recibimos (por todas partes), las castramos. Las amordazamos. Las rechazamos. Las desterramos. Las negamos. Las abandonamos. Acumulándose de esta manera en todo nuestro cuerpo. Que puede llegar a caer enfermo (física y/o psicológicamente) de tanta esclavitud crónica interna.

Es muy fácil. Muy fácil. Sólo necesitamos sentir lo que sentimos. Llorar las tristezas, las rabias, las iras, las furias, los vacíos y las soledades. Sólo necesitamos acurrucarnos en la cama y permitir que nuestra fragilidad humana se exprese sin corazas. Sin armaduras. Sin restricciones.

Pero estamos tan llenos de IDEAS erróneas sobre cómo deberíamos sentir y no sentir, sobre LO que deberíamos y no deberíamos sentir y no sentir, sobre lo que significa la valentía, la fortaleza, la sensibilidad, la vulnerabilidad y el poder personal, que acabamos asfixiándonos con todas las emociones que no nos permitimos sentir. Porque nos creemos que llorar es de débiles. Porque nos creemos que enfadarnos es de no espirituales y no conscientes.

¡Estaba tan equivocada creyendo esas creencias! Me he pasado casi toda la vida con ellas a cuestas. Y aún y con todo el autoconocimiento que tengo, con todas las transformaciones internas que he realizado (que han sido muchas), con todo lo que he llorado que en su día no lloré..., aún y así el pasado sigue

visitándome. Y siguen saliendo lágrimas y rabias de debajo de una alfombra que ni siquiera puedo Ver.

Nos enseñan a ser fuertes, a no rendirnos, a esforzarnos para lograr nuestras metas, nuestros deseos, nuestros sueños...

Pero no nos enseñan a ¡llorar! No nos enseñan que a veces, no se trata de «hacer» sino de «parar». No se trata de reír, sino de llorar. Porque tenemos los órganos, las vísceras, los músculos, las vértebras, los huesos, las entrañas, el alma... llenas de tristezas, de penas y de iras no expresadas. Y así nos va...

Estar con la alegría es muy fácil. Lo difícil, lo VALIENTE es quedarnos con el dolor, con la tristeza, con la soledad. Y abrazarlas. Y amarlas igual que amamos la diversión y el gozar. Porque las dos son Vida. Ni positivas ni negativas. Sólo Vida siéndose a través de nosotros.

Y te puedo asegurar que **si no eres capaz de ESTAR con las penas** (las tuyas y las de los demás), con tu sufrimiento (y el de los demás), con esa otra cara de la moneda que casi nadie se atreve a mirar, **te pasarás la vida caminando con miedo**. Huyendo de una parte de ti. Escapando de ella de mil y una maneras de las que ni siquiera te darás cuenta. Pero tu cuerpo, sí.

Siente, siente, siente. Llorar, llorar, llorar. Aunque no sepas por qué. Aunque no entiendas nada. Sólo llorar. Sólo llorar. Y descansa en la Paz que surge cuando te amas en tu Totalidad.

APRENDER A AMAR DE MANERA SANA

Cuando tienes un rol muy marcado porque lo has adquirido durante la infancia, éste no se va de un día para otro. **Está impregnado en todo tu sistema nervioso. Y por mucho que mentalmente lo comprendas, el cuerpo tarda mucho más tiempo en disolverlo.** Son necesarias experiencias reales donde no reacciones, no decidas, no actúes, no respondas a una situación como lo hacías desde ese rol (desde la herida, desde la niña necesitada) sino desde el adulto, desde la madurez, desde un amor sano, un vínculo sano que te aporte paz, presencia, serenidad, coherencia y no intensidad, desequilibrio, ambigüedad, inestabilidad, invasión, incoherencia, presión, obligación... Que es lo familiar para esa niña, para esa herida, para ese sistema nervioso que por eso se activa cuando se encuentra con situaciones, energías (personas) de ese tipo y confunde amor sano con amor insano aprendido.

No es fácil. Ese rol, esa herida cubre toda tu identidad. Y a medida que vas diciendo que NO a lo que te hace daño (por muy familiar que lo sientas, por mucho que te enganche, por mucha adrenalina que te suba), se va agrietando poco a poco. Van cayendo capas y, con ellas, emociones no expresadas. No lloradas que es necesario que se SIENTAN (es lo que solemos evitar). Es necesario que esa niña tenga el permiso por la adulta (que también eres) para expresar todo lo que en su día no pudo, no le dejaron, creyó que no era correcto. Es la adulta la que sostiene a la niña. La que la acompaña. La que la abraza, la cuida y la ama como nadie pudo y supo hacer cuando lo requería.

Esas grietas van acercándonos cada vez a la raíz. A veces, da la sensación de que «ya has cortado la raíz» porque lo ves claro. Pero luego vuelves al mismo rol porque en realidad era sólo una rama que se había caído. Una «raíz» en minúsculas. Y ése es el proceso,

lento pero seguro. Doloroso y liberador. Que necesita mucha compasión de ti hacia ti. **Es un aprendizaje a sostener toda la culpa que va a aparecer (inevitable) y aun así seguir diciendo que NO a aquello que no te hace bien (repito, por muy familiar y adictivo que se sienta).**

Cuando se toca la raíz, la Verdadera, lo sabes. Hay algo dentro de ti que dice «nunca más vuelvo a dejar abandonada a mi niña». El miedo a dejar de pertenecer, a ser rechazada, a quedarte sola ya no está porque el dolor que has sentido cuando la raíz se ha cortado es tan fuerte que te va a servir de recordatorio para cuando la vida te ponga a «prueba». Ahora ya no es una comprensión mental. Ya no actúas desde la mente, desde el conocimiento y la consciencia. Ahora tu sistema nervioso, tu cuerpo ha cambiado. Tu identidad aprendida (herida e insana) se ha soltado y la madura, la adulta, la amorosa ha ocupado su lugar.

Y este cambio de identidad cuando se corta la Raíz parece que sucede en horas. Te vas a dormir después de haber sido consciente y expresado todas esas emociones de raíz (llorado mucho, enfadado contigo por haberte hecho tanto daño) y te despiertas sintiéndote otra. De la noche a la mañana. Pero era algo que se había estado fraguando desde hacía AÑOS. Todo ese trabajo anterior, en «silencio», por dentro, cada vez que decías no, no y no, aunque sintieras culpa, aunque tu sistema nervioso se alterara, iba disolviendo el rol, la herida, la identidad antigua. Cuando creías que «todo sigue igual», «no he avanzado», «vuelvo a caer en lo mismo», «sigo sintiendo culpa», se estaba cambiando algo. Era un gota a gota que iba minando la roca de la Identidad.

Es igual que un árbol. Cuando se cae, no se ha caído por un hecho puntual. Llevaba tiempo «cortándose por dentro» sin que se diera cuenta. **La «gota que colma el vaso» lo colma GRACIAS A todas esas gotas que lo han ido llenando.**

No se puede cortar la raíz, la herida, la identidad de golpe. No funciona así. No es soportable. Hay muchísimo dolor ahí. Por eso, se hace poco a poco. Y se hace solo. La Vida te trae las personas, experiencias, que por resonancia te activan ese rol que has adquirido (esa herida). Es lo que (a)traes inevitablemente. Y son la oportunidad para transformarte. Para sanarte. En la medida en la que lo vas haciendo, tu resonancia, tu frecuencia va cambiando. Y también aparecen personas, vínculos que son sanos. En los que tu sistema nervioso, tu cuerpo, tu Corazón, descansa en paz. Se siente «hogar». Un Hogar de amor real, no un «hogar familiar» donde el amor estaba lleno de creencias alejadas del Amor. Y entonces puedes comparar lo que sientes con un vínculo insano y con otro sano. Y ahí es donde eliges: esto sí, esto no. Y donde todo empieza a cambiar. Poco a poco, sí. Pero con menos sufrimiento. Con más liberación cada vez.

Por eso, repetimos patrones. No porque estemos haciendo algo mal, sino porque el patrón desaparece cuando se corta la raíz, no una rama. Vuelve a aparecer para que sigas agrietando la identidad. Porque es en lo que sigues resonando, aunque sea con menos intensidad. A veces, da la sensación de que como PARECE que nada cambia, que sigue atrayéndote lo mismo y sigues cayendo en el mismo rol, es que no has hecho un trabajo real. ¡Y no es cierto! Se está haciendo, pero en lo invisible. Poco a poco para cuando estés preparada, para **cuando estés lo suficientemente madura como para poder sostener ese corte de raíz y ese cambio permanente de identidad.**

No se trata de que ames a todo el mundo, de que te lleves bien con todos y de que puedas tener vínculos con cualquiera. Esta idea es ilusoria y desde la niñez. Lo real es que hay personas con las que eres compatible energéticamente y otras con las que no. Que te drenan. Que te activan ese rol, esa alerta. Y la madurez, la adulta, es la que dice NO a eso, con calma, con tranquilidad. Sin culpa CUANDO se ha cortado la raíz (no antes). Porque la REALIDAD es

que no todo el mundo está realizando ese trabajo interior de sanación. Y eso hace que proyecten en los demás sus heridas, sus creencias insanas, su falta de respeto, su sobreprotección, su dolor, su invasión, su incoherencia interna. Y no es un juicio. Yo también lo he hecho sin ser consciente de ello. Porque la herida, la reacción desde ese lugar, no la ves hasta que la Ves. Hasta que la comprendes, la sientes y te das cuenta de que esa forma de actuar, de vincularte no es adecuada.

Cuando tú llevas un trabajo de sanación, de transformación, de cambio muy profundo lo que eliges son vínculos sanos. Son personas que vibren en tu misma frecuencia. En una que te aporte paz y no caos. Que estés en el mismo «nivel» de «amor sano», no en el que tengas que volver al rol de salvadora o de sostenedora o de terapeuta de nadie. Podrás acompañar en un momento dado, pero la otra persona será adulta, responsable de sí misma, respetuosa y coherente. No al revés. Eso ya no lo quieres. Ya no lo eliges. Y tu cuerpo, tu sistema nervioso te lo indica. Te señala lo que es un SÍ (paz) y lo que es un NO (caos, sufrimiento, soledad) PARA TI. Y quizás para otros sean distinto. Porque **cada uno tenemos una historia distinta. Por eso lo que para mí es «hogar» para otra persona puede no serlo.** Pero como estamos acostumbrados al enganche, a que intensidad=amor, a que nuestro deber es responsabilizarnos de las emociones de los demás y sostenerlas porque es lo que nos da valor y poder, decimos que Sí a lo que nuestro cuerpo está gritando que es un No. Porque estamos confundidos. Porque la química corporal del enganche, la adrenalina, la intensidad y la culpa nos ganan la partida. Hasta que... dejan de hacerlo. Hasta que estamos agotados de sufrir, de sostener, de la soledad y vacío que vienen después. Y es cuando empezamos a tener fuerza (por claridad) para decir que No, aunque haya una atracción que nos lleve a decir que Sí otra vez al sufrir.

Ese Sí al enganche, al amor no sano, es un Sí a dejar abandonada a tu niña. A cargarla de nuevo con una responsabilidad que nunca

le perteneció. Y **esta imagen de abandono, de sufrimiento de tu niña interior cada vez que vuelves al rol e identidad que te asfixian, es la fuerza para sacarte de él.** Es tan doloroso verte en esa situación, es tan doloroso DARTE CUENTA de que cada vez que dices que Sí a lo que te hace daño (por muy intenso y vivo que te haga sentir) estás maltratando a esa niña (a ti), que ya no puedes volver a hacerlo. Aunque sigas sintiendo «síndrome de abstinencia».

Es necesaria tener mucha paciencia. Comprender que cada experiencia tiene su razón de ser. Que está haciendo su trabajo en silencio. Y que cuando entras en proceso de «cortar la raíz», de «noche oscura del alma», lo que el cuerpo necesita es descanso, expresarse e integrar. Por eso, puedes sentir mucho cansancio físico. Porque se está recolocando todo a nivel del sistema nervioso (no mental). Porque se está gastando mucha energía emocional.

Escucha a tu cuerpo. Hazle caso. Si te pide quedarte en casa, contigo, llorar, hazlo. Estás integrando la nueva identidad. Estás soltando lo antiguo. Lo que lleva años mandando en ti. Y eso lleva su tiempo también. Respeta a esa niña que necesita espacio, abrazo, PRESENCIA de la adulta. No necesita que demuestres que puedes **con todo. Necesita que la ames tal y como es. Con toda su necesidad de soltar la rabia, la frustración, la impotencia, la ira, la necesidad de ser amada y también.**

Nuestro cuerpo nos habla. Es nuestra brújula para lo que nos hace bien y lo que no. Y no es necesario comprenderlo ni justificar a nadie esos Noes. Ya no necesitas que te aprueben, que recibas amor «a cambio de», que seas la salvadora de nadie. Ya no necesitas demostrar nada a nadie. Ni siquiera a ti. Sobre todo, a ti. Si los demás no lo entienden, te rechazan, te presionan, te hacen chantaje emocional, no están hablando de ti, sino de ellos. Son sus heridas, sus niños internos los que hablan, no el Amor adulto y sano. **No es tu responsabilidad curarlos, sanarlos, sostenerlos**

emocionalmente. Tu responsabilidad es para contigo. Para lo que te calma, no lo que te altera.

ELIGE lo que te da Paz, aunque haya algo de miedo. Ése es el camino. Ésa es la pócima mágica que tanto buscas fuera.

Se cambia a través de EXPERIENCIAS directas tuyas, de tu sistema nervioso, no del de los demás. La comprensión ayuda, pero hasta que el cuerpo no «comprende» a través de experiencias positivas, amorosas, sanas, no se produce el cambio real y definitivo. No regresas a casa. No te «iluminas». No te sientes libre, completa, plena y en paz contigo misma.

HABITARSE: NO SE TRATA DE SER PERFECTO, SINO LIBRE

Siempre he creído que perfección y libertad iban de la mano. Pero claro, todo depende de la IDEA que tengas de Perfección y la idea que tengas de Libertad. Las mías eran muy inocentemente infantiles (por muy adulta que fuera yo). Creer que podía no volver a sentir miedo nunca más ni ansiedad ni estrés ni ira ni rabia ni rechazo ni soledad ni inseguridad ni vulnerabilidad... me convertía en un blanco muy fácil para vivir siempre en la esperanza de un MAÑANA mejor y para tener una meta que alcanzar (que nunca se puede alcanzar) que me llevara a ESCAPAR de mi realidad. De mi Humanidad.

Esta Semana Santa un huracán ha pasado por mi interior y se ha llevado todas esas ideas (y todas las que colgaban de ellas). Una Luz (llamada Consciencia) ha iluminado todas las sombras (no sé si todas, pero sí parece que todas) que habitaban en mí. Y he podido VER con CLARIDAD, como si de una película a cámara muy rápido se tratase, la raíz de todas ellas. Y cómo se manifestaban en mi sistema nervioso y en mi día a día (proyectadas).

Me ha sorprendido SENTIR en el cuerpo todo lo que mi mente ya sabía, conocía y comprendía desde hace muchos años. Y de lo que llevo tanto tiempo escribiendo y compartiendo a través de mis libros y reflexiones. He podido comprobar que **una cosa es la «consciencia de», el conocimiento mental (que es muy importante) y otra muy distinta es la integración por parte del cuerpo, del sistema nervioso, de todo ello.**

Libertad NO es elegir lo que consideras perfecto o lo que la sociedad dicta que es perfecto o la espiritualidad o lo que es más sano para ti. Libertad es ELEGIR con Consciencia. Es decir, siendo consciente de lo que eliges y de sus consecuencias. Lo que

significa que te responsabilizas de ellas, aunque no sean lo más beneficiosas (aparentemente) para ti.

Esta Semana Santa se ha llevado consigo esa necesidad de ser, sentir, pensar, actuar, decidir «perfecto» y me ha regalado Humanidad. Se ha llevado la carga tan pesada con la que caminamos aquellos que CREEMOS (consciente o inconscientemente) que necesitamos ser perfectos para ser dignos de ser amados (por nosotros mismos y/o por los demás). Y todo ese soltar que ha sucedido de manera espontánea sin que «yo» hiciera nada, ha hecho emerger de manera simultánea otra identidad más real. Más Esencial. Más auténtica. Más conectada con el cuerpo, con las emociones, con la sensibilidad, con la vulnerabilidad y con todo lo que me rodea (para bien y para mal). Me hecho ESTAR. Me ha hecho SER HABITADA por «mí».

Me siento LIBRE. ¡Me siento Libre! Y no por haber alcanzado ninguna iluminación ni ninguna mejor versión, sino porque ya NO LAS NECESITO. Ya no tengo necesidad de demostrar nada a nadie. Me siento más Humana que nunca. Con todas sus luces y sus sombras. Me siento más UNIDA que nunca. Porque **cuando pretendes alcanzar esa «mejor versión» (que tanto asfixia) lo que sientes no es Unión contigo sino fragmentación. Separación.**

Y ahí está el Advaita REAL. Ahí está la No-dualidad REAL. La que está fundida en su Humanidad, en sus virtudes, en sus defectos. La que no rechaza NADA de ella (ego, heridas, patrones, roles, traumas... incluidos). La que no INTENTA por todos los medios, técnicas, métodos, herramientas y sustancias extirpársela.

¿Sabes por qué queremos Iluminarnos? Porque (por ignorancia) le echamos la culpa a nuestra humanidad, a las emociones, al Sentir, a la vulnerabilidad, a la sensibilidad, al miedo, a la inseguridad... de nuestro sufrimiento. ¡Y es una creencia errónea! Cuando te SIENTES libre para sentir cualquier emoción (por muy intensa que

sea), cuando te SIENTES libre para equivocarte, no actuar siempre «consciente», no estar siempre para todo el mundo, no comer siempre saludable, no hacer siempre lo «correcto»... porque AHORA sabes, sientes que forma parte de la experiencia humana y de tu humanidad, y que la idea de perfección (da igual en qué área se manifieste: cuerpo, mente, trabajo, pareja, emoción, espiritualidad, familia, amistades...) es ilusoria e irreal..., entonces ya no necesitas alcanzar nada porque YA lo has alcanzado. Sólo que se trataba de otra cosa. **Se trataba de Liberarse de la Idea de Iluminación (Perfección), no de Iluminarse (o mejor versionarse).**

El cuerpo va a otro ritmo distinto al de la mente. El Sistema Nervioso que está en modo supervivencia (casi todo el mundo lo tiene así, aunque no sé dé cuenta porque está acostumbrado a ello) se relaja cuando SIENTE que ya no necesita estar alerta porque ha tenido las suficientes experiencias de «no peligro» como para CONFIAR. Y no podemos elegir cuándo será eso porque no depende de nosotros. Sucede cuando sucede. Sin más. (Como todo, en realidad).

RECUERDA:

La Felicidad, la Plenitud, la Paz no es vivir, sentir, pensar, elegir, actuar y ser perfecto, sino LIBRE. Y esa Libertad la da la Consciencia, no la Perfección.

LA IMPORTANCIA DE SENTIR: LIBERACIÓN EMOCIONAL PROFUNDA

Dentro de unos días, voy a hacer algo que me está activando muchos miedos y heridas. Hay una niña dentro de mí que quiere escapar. Salir corriendo. Huir. Que llora. Que tiembla. Que patatea. Y luego hay una Presencia que la está sosteniendo. Que le está permitiendo expresar todo lo que cuando era pequeña no pudo. Una Presencia que es la que AHORA decide. Que sabe que, bajo ese miedo, está el Destino, la ilusión y el anhelo. Y que ya no puede quedarse escondida en la invisibilidad de su cueva.

Hay una necesidad HUMANA de compartir piel con piel, no pantalla con pantalla. De mostrar(se). No de demostrar(se). Ahora la llamada es demasiado fuerte como para no seguirla. El trabajo interno que he realizado durante tantos años me permite decir que Sí, aunque me sienta tan vulnerable.

Nos creemos que «sanar», que evolucionar, que mejorar, es no sentir miedo ni inseguridad ni vulnerabilidad. Y mi experiencia está siendo la contraria. Lo sientes todo todavía más. Porque HABITAS más en ti. Porque ya no hay corazas. Porque ya no hay muros. Protecciones. Porque hay un Espacio interno que ya no pone reglas ni condiciones. Donde no hay miedo a Sentir, pero sí puede surgir el sentir del miedo.

Y es ese miedo a Sentir lo que ha ido disolviéndose a lo largo de estos años. A través de la Comprensión, del autoconocimiento, de la sanación de heridas. De AFRONTAR miedo tras miedo. De cuestionar creencia tras creencia. De llorar todo lo no llorado (que ha sido mucho y sigue aun llorándose). Poco a poco. Para que mi cuerpo, mi sistema nervioso, fuera confiando cada día un poquito más en que ya no es necesario que esté en alerta. En modo supervivencia. Que puede relajarse. Que puede respirar. Y disfrutar.

La mayoría de las veces no lloramos el presente, sino el pasado. Son memorias que se han quedado atrapadas en nuestro cuerpo. Son emociones que no pudieron seguir su curso natural de expresión porque «algo» se lo impidió. Y que salgan a la Luz es lo mejor que nos puede pasar. Porque significa que esa «niña», memoria, emoción, sistema nervioso (llámalo como quieras), POR FIN, se siente seguro y libre para poder SENTIR con consciencia, con una Presencia que lo permita, abrace y sostenga, lo que lleva tantos años chillando por salir.

Todo el dolor se libera. Todas las lágrimas se lloran. Todo lo callado se expresa. ¿A quién? A nadie. A la Vida. A ti misma. Es un permiso que te das. Es un «estoy contigo. Puedes sentir, expresar todo lo que quieras SIN mordazas, sin juicios, sin condenas».

Y es en esa catarsis emocional donde se produce la VERDADERA Liberación y Sanación. Porque el entendimiento mental no es suficiente. El cuestionamiento de creencias no es suficiente. La Comprensión Trascendental de la vida no es suficiente. Si en tu infancia fuiste «herida» (hay muchos tipos de heridas), hasta que no toques la Raíz y saques todas esas emociones/sentires, no es posible que sanes. Seguirán en tu inconsciente, tomando decisiones. Y vivirás desde el miedo, aunque no te des cuenta de ello.

Hay mucho dolor en la Raíz. Por eso, el proceso se realiza capa por capa. Y sucede de manera automática. Es la Vida la que te va trayendo las «capas». Capas que son como mini raíces. Que vas cortando y con las que te vas sintiendo más libre. Más tú.

Porque para poder ESTAR y SENTIR esa Raíz primordial, es necesaria la experiencia previa de haber sostenido las anteriores. Es como un aprendizaje. Como ir «haciendo músculo» con cada miedo superado.

Lo mejor de todo es que no necesitas buscar nada. No necesitas tener el control de nada. Porque nada está bajo tu control. Porque

es la Vida la que mueve los hilos. No tú. Ni yo. Es un simple PRESENCIAR el proceso de «volver a casa». Siendo «Casa» Vivir en Libertad. Lo que no significa Vivir sin Sentir dolor ni incomodidad (esto es una idea falsa de la iluminación y la felicidad).

Muchos de los que iniciamos el Viaje Espiritual, que entramos en ese mundo, lo usamos (inconscientemente) para escapar de esa Raíz. Donde la Raíz no es nada más que SENTIR ese dolor inmenso, esa herida tan profunda, que habita en nuestro cuerpo. Y no es un error. NADA LO ES. Ahora lo veo como parte de ese proceso. Pero también Veo lo que puede llegar a autoengañarte. Una forma más de evadirte disfrazada de Espiritualidad.

A veces, utilizamos la Espiritualidad, los cursos, los talleres, los retiros... para escapar de la Vida Real Humana. Y lo que hay debajo de todo eso sólo es miedo a Sentir. Nada más. Pero el miedo a Sentir no puede desaparecer entendiéndolo intelectualmente o pretendiendo «trascenderlo». Es igual que otro miedo o fobia. Si tienes miedo a nadar, hasta que no te tiras al agua y EXPERIMENTAS de manera directa que «no hay peligro», seguirá latiendo en ti. Del mismo modo, hasta que no experimentas las emociones, TODAS y en toda su intensidad, seguirás teniendo miedo a Sentir. Lo que equivale a tener miedo a vivir. Lo que equivale a vivir con miedo. Lo que equivale a no poder sentirte nunca plena ni libre ni feliz ni en Paz (la real). Porque la Vida es SENTIR. Porque Humanidad es SENTIR toda la gama de emociones, no sólo las que nos agradan.

Dentro de unos días haré algo que siempre me ha dado pánico. Y lo haré «a pesar de». Por muy insegura y vulnerable que me pueda sentir. Porque no se trata de hacerlo perfecto. De que te salga bien. De que le guste a los demás. De que no te equivoques. Se trata de HACERLO. Sólo de Hacerlo. De dar ese paso. Porque **lo importante no es cómo resulte, no es el resultado, sino el haberlo intentado. El haberte atrevido a hacer algo que te**

gusta. El no permitir que una memoria, que una herida que NO eres tú siga tomando el mando.

No es algo que se siente como una obligación. Ni para demostrar que puedes y que vales. No te sientes forzada. Es mucho más suave, pero intenso. A veces, la suavidad puede ser mucho más intensa que la intensidad... **Es una OPORTUNIDAD que te ofrece la Vida porque SABE que estás preparada para subir un escalón más HACIA TI (no hacia arriba).** Y aparecen esas dos energías: la del miedo, la de «me quedo en mi zona de confort para no sentir todo lo que siento», y la del Anheló del Corazón. Y te puedo asegurar que si no aparece el miedo con todas las emociones intensas de la herida que cuelgan es que no estás en la Raíz (o raíz).

La Vida nos está empujando para que sigamos la Voz de nuestro Corazón. Y no es «ahora o nunca». Es «aprovechas la oportunidad o no». Nadie te va a juzgar, condenar ni castigar por no hacerlo. Si es un NO, es porque no es el momento. Porque aún necesitas «prepararte» más. No pasa nada. Tú no decides cuando sí y cuando no. No decides qué raíz puedes cortar y qué raíz no. Simplemente, PRESENCIAS cómo sucede todo el proceso. Toda la Vida.

Cuanto más libre me siento, más SIENTO todo. Porque hay mucho más Espacio y Libertad para hacerlo. Porque no hay un miedo que envuelva con insensibilidad y frialdad a tus emociones. Ni siquiera al propio miedo.

Ahora puedo ACOMPAÑARME en el dolor, en el miedo, en la vulnerabilidad, en la inseguridad, en el enfado, en la rabia, en la tristeza, en el temblor del Corazón. Porque he APRENDIDO por EXPERIENCIA PROPIA. Ahora me quedo conmigo. Me Escucho. Me abrazo. Me acaricio las heridas cuando se abren. Y puedo hacerlo porque llevo conmigo miles de pasos que he dado durante tantos años donde cada vez he ido escapando y huyendo menos de

Sentir(me). Ya no necesito anestésicos. Ni razonamientos. Ni intelectualizaciones. Ni alcanzar iluminaciones. Primero, porque sé que no sirven para nada. Que no me llevan a «casa». Y segundo, porque sólo se trata de SENTIR(te) con Consciencia y Presencia. Nada más.

Lo que voy a hacer en unos días no es más que un «escenario» que la Vida me pone Fuera para que pueda hacer el trabajo de Dentro. TODO lo externo no son más que pantallas de un juego donde jugamos a «volver al Amor». Donde Amor no es «sentir siempre éxtasis y paz y alegría», sino Libertad. **Amarte Incondicionalmente es SER ese Espacio interno donde todo es incluido.** Donde todas las emociones son bienvenidas. Lo que significa que las experimentas en tu propia carne y entrañas, no que las mentalizas ni las piensas ni las intelectualizas.

Hasta que no le pierdes el miedo a Sentir, no puedes ser Libre. Ni sanar la Raíz (que está llena de sentires...).

LO QUE NECESITAS NO ES PERFECCIÓN, ES VERDAD. ES A TI.

Nos cuesta mostrarnos vulnerables. Yo he necesitado muchos años para poder llegar al punto de no sólo saber (mente) que nuestra vulnerabilidad es Belleza, sino de Sentir (cuerpo) que lo es. He necesitado entrar en mis profundidades más oscuras, más temidas, para Ver las mentiras tan arraigadas que había en ellas. Que me habían sido transmitidas por la sociedad, por la familia, por la cultura, por la religión, por la espiritualidad.

Nos cuesta estar en contacto con las emociones más incómodas. Con la tristeza, el vacío, la soledad, la frustración, el miedo, la inseguridad. Porque tenemos la Piel cosida de creencias (ignorancia) que nos arrastran hacia los roles, los personajes, las apariencias, las máscaras y los disfraces.

Nos da miedo sentir miedo. Nos da miedo la intensidad emocional. Porque en lugar de sostenerlas, escapamos de ellas. Porque nos hemos acostumbrado a taparlas, anestesiarlas. Y a que sean otros las que nos (las) sostengan cuando se presentan. Por eso, en cuanto sentimos algo que nos desregula, que nos descoloca, que nos incomoda (por mucho que nos guste), que nos ahoga, salimos corriendo. Cuando lo que nos está pidiendo el cuerpo es que nos QUEDEMOS. Que seamos nuestro propio sostén. Nuestra propia seguridad. Que nos acompañemos en esa intensidad que no es más que Vida. Que no es más que Sensibilidad. Que no es más que Humanidad.

Pero es que, si nunca lo hacemos, nunca podremos SER ese lugar de acompañamiento para con nosotros mismos. Y estaremos siempre viviendo desde el miedo, desde la alerta, desde la protección, desde el CONTROL, desde la vigilancia a no sentir

demasiado por CREER que puede ese sentir aniquilarnos (algo que no sucede).

Nos cuesta muchísimo SENTIR. Y ese miedo nos lleva a alejarnos de nosotros mismos. A tener un vínculo insano con nosotros mismos. Y, como consecuencia, con los demás. Porque ese miedo lo vamos a proyectar en las relaciones. Da igual si es de compañeros, de amistades, familia o pareja. Y es que lo importante es el vínculo que tenemos con nosotros mismos. ¿Cómo te tratas? ¿Qué haces cuando sientes una emoción que te resulta desagradable? ¿Te pones límites? ¿Sabes tus límites? ¿Te escuchas para saber si puedes ocuparte de todo lo que te ocupas o dices que Sí cuando el cuerpo te está gritando que No? ¿Te cuidas? ¿Eres amable contigo o te exiges perfección? ¿Te quedas contigo cuando sientes tristeza o ira o vacío o soledad, o te juzgas por ello e intentas eliminarlas de algún modo?

¿Cómo te vinculas contigo? Ésta es la clave. Y mientras NOS tengamos miedo a nosotros mismos, a lo que sentimos, no podremos ser felices ni sentirnos plenos. No podremos decidir desde la libertad porque estaremos muertos de miedo. Y haremos todo lo posible para evitar SENTIR lo que creemos que somos incapaces de sostener o lo que creemos que no deberíamos sentir por tener creencias de cómo deberíamos ser o no ser.

¿Cuál es tu Verdad ahora? No la que te gustaría o la que dictan los libros o los maestros o «quién sea». Ahora. ¿Qué te está diciendo tu cuerpo? ¿Sabes escucharlo, interpretarlo? ¿Le haces caso?

Nos han (hemos) llenado la cabeza de «mejores versiones», de «iluminaciones», de «perfecciones», que nos hacen sentir que debemos «dar la talla» en todo lo que hacemos. ¡Qué presión! ¡Y cuánto sufrimiento vivir así! Y ni siquiera nos damos cuenta de ello. **La autoexigencia nos contrae, nos da una patada en el Corazón, en la amabilidad, en la suavidad, en la dulzura, en la ternura, en la compasión, EN LA VERDAD.** Y destierra cualquier

posibilidad de DISFRUTAR del Camino porque lo único que estamos mirando es la Perfección de la meta. Porque nos hemos creído que, si no estamos a la altura, no somos nada ni nadie ni dignos de amar ni de ser amados.

Esas creencias, ese sentir que necesitamos demostrar lo que valemos siendo y haciendo «perfecto», son la raíz de nuestro sufrimiento. Y se manifiestan de muchas maneras. En todos los aspectos de nuestra vida. Y, por experiencia propia, te aseguro que hasta que no son cortadas (desde el cuerpo, no sirve entenderlas), vas a seguir sintiendo que tienes que alcanzar una perfección que, por otra parte, no es REAL. Porque Ser Humano implica imperfección. Implica aprendizaje. Y el aprendizaje implica error, equivocarse.

Queremos aprender, mejorar, pero siendo YA mejores. Lo cual es muy incoherente. Y es esa incoherencia interna entre la Verdad (presente) y lo que nos gustaría que fuese/perfección (futuro) la que vamos a transmitir fuera constantemente. Y lo que nos va a hacer tanto daño.

La Coherencia habita en el Presente. La Verdad habita en el Presente. No se basa en teorías, en ideas, en creencias. Por eso, lo que hoy es un Sí, mañana puede ser un No. Porque no somos algo fijo, estático, que no se mueve. Nuestra biología es cambio constante. Y hoy puedo sentirme cansada por mil razones y ese cansancio puede hacer que me sienta más insegura y vulnerable y triste, y que mi cuerpo, mi VERDAD me esté señalando con esos síntomas, emociones, son una contracción interna que me dice que necesito parar, descansar, quedarme en casa CONMIGO, mimarse, cuidarme, abrazarme, acompañarme, en lugar de hacer, hacer y hacer de manera automática y compulsiva, pero SIN HACERme caso.

Se necesita una Escucha de instante a instante para poder HABITARNOS y ser coherentes con NUESTRO momento Presente.

Pero ni nos escuchamos ni nos hacemos caso porque no nos conocemos. Porque no tenemos ni idea de cómo funciona nuestro cuerpo. Nuestro organismo. Nuestra mente. Porque no sabemos diferenciar las señales que nos envía el cuerpo. Porque CONFUNDIMOS una señal del cuerpo de un No por una circunstancia temporal por el estado de ese momento en el que nos encontramos con un «diagnóstico» crónico que nos colgamos.

La Vulnerabilidad no sólo es preciosa sino también Sagrada. No saber acompañarnos, sostenernos en TODAS las emociones, en el dolor, en el sufrimiento, en la frustración, en la ira, en el deseo sexual, en LA CULPA, sin que éstas nos arrastren y hagan que nos abandonemos, provoca que nos volvamos DEPENDIENTES de los demás. Porque una cosa es pedir ayuda para que te acompañen en tu dolor y otra muy distinta es que no sepas sostenerte a ti misma y acudas a los demás (o a sustancias que te evadan o actividad o trabajo o sexo o comprar, o comida o redes sociales o escritura o libros o talleres o cursos o «lo que sea») para que sostengan lo que tú no sabes sostener por ti misma.

Y hay personas que no saben hacerlo porque siempre ha habido alguien (pareja, madre, padre, amigos...) o algo a quién han acudido cuando sentían algo intenso que les incomodaba. Y eso ha hecho que no pudieran desarrollar la capacidad para sostenerse a sí mismas. Y es que cuando no tienes a nadie, cuando estás sola, no te queda más opción que ocuparte tú de ti. Por mucho que te duela. Por muy desgarrador que sea. Y ésa es la parte positiva del haberse sentido sola (y haberlo estado) en muchas experiencias vitales. Que has adquirido unas habilidades que de otra manera no hubieras adquirido. Y, aunque no recomiendo esas experiencias a nadie, a día de hoy sí que puedo agradecer y valorar y quedarme con la parte positiva de ellas. Porque es la que HOY me hace SER libre de Verdad porque sé sostenerme a mí misma. Porque si no hay nadie, no pasa nada. Porque sé regularme sola. Porque **me tengo a mí**. Y porque puedo

mostrarme vulnerable, insegura, expresar mis miedos, mis sombras, sin culpa. Sin creer que soy menos por ello. Sin creer que no estoy a la altura.

Puedo SER VERDAD. Tanto en mis alegrías como en mis tristezas. Y eso es Coherencia. Eso es Habitarse. Eso es madurez. Eso es ser adulto. Eso es Amor Incondicional. Eso es autenticidad. Eso es Libertad. No lo que nos cuentan...

Sí tú no puedes Ver tu Verdad y mostrarla al Mundo (porque te juzgas, te invalidas, te escondes...), olvídate de la Paz, de los vínculos profundos, del amor real y de la intimidad que tanto anhelas y buscas en técnicas, métodos, herramientas, espiritualidad y estados alterados de consciencia.

Si te avergüenzas de mostrarte, de ser como eres, de sentir lo que sientes, ¿cómo vas a ser libre para decidir con coherencia y lo que te hace estar bien y ser feliz? Elegirás para EVITAR, para sobrevivir, no para Amar, para Vivir y para Disfrutar.

Vuelvo a repetir y a RECORDAR:

No es Perfección lo que necesitas, es VERDAD. Y es A TI.

LA VIDA NO COMETE ERRORES. SUS IMPERFECCIONES SON PERFECTAS

No controlamos nada. Parece que cada uno esté viviendo una vida distinta, pero TODO es la misma Vida, la misma Energía, el mismo Proceso SIENDO en escenarios, cuerpos, relaciones, lugares cuya UNIDAD es invisible. Igual que el agua de las olas es la misma para todas. Cambia la forma, pero no el fondo.

Es increíble poder llegar a Ver, a Darse Cuenta, a Ser Consciente de cómo **TODO (todos...) somos una única Esencia**. De cómo hay una «película» que se está desarrollando sin que intervengamos. Sin que la creemos, aunque nos creamos que la creamos... Somos Mar y somos Olas. Somos el vehículo y el conductor. El caminante y el Camino. No hay nada ni nadie que esté SEPARADO. Tan sólo nuestros ojos lo perciben así, pero si pudiésemos Ver con unos «ojos» más afinados, no podríamos distinguir quién eres tú y quién soy yo. La Vida Humana no podría darse tal y como se da. No existiría la dualidad que es tan necesaria para experimentar en carne propia lo que es la luz y lo que es la oscuridad. Lo que es la tristeza y la alegría. Lo que es el miedo y lo que es el Amor de Verdad.

Y sí. La Vida puede ser tremendamente desafiante, dura, dolorosa, monstruosa, pero, aunque se nos rompa el corazón en pedazos, aunque a veces podamos haber querido desaparecer del mapa, la Belleza no puede existir sin la Fealdad. Es precisamente el «mal» lo que hace que apreciemos el «bien». Es el sufrimiento el que hace que nazca la compasión. Es la desgracia, el caos, las crisis... las que hacen que el Amor que sentimos dé un paso adelante, se manifieste, se exprese para sostener lo que necesita ser sostenido, acompañado, cuidado, atendido, abrazado.

Negar el dolor es negar la Plenitud. Negar algunas emociones es negar la sensibilidad, la vulnerabilidad que nos hace tan humanos y que son PURA belleza. Que nos abren el corazón. Que nos Unen. Que nos conectan más allá de nuestras creencias.

Nos pasamos la vida intentando escapar ¡de la vida! De lo que sentimos. Porque creemos que nos hace débiles. Y cerramos nuestro corazón para que nadie entre y lo «vulnere». Alejándonos de esta manera de sentirnos ¡vivos!, completos, plenos. Con todo el desgarró que ello conlleva.

No se trata de dejar de sentir, sino de todo lo contrario. Se trata de convertirnos en ese Espacio de Amor Incondicional donde todas las emociones que experimentamos son

bienvenidas. Donde todas nuestras heridas no son ocultadas ni arregladas ni desterradas al olvido, sino mimadas, acariciadas y permitidas. Donde el llorar no avergüence. Donde el fuego no sea apagado, sino usado conscientemente.

No podemos ser ni sentirnos Libres si no somos para con nosotros el sostén, el acompañamiento, el cuidado, el Amor que tanto buscamos en otros. ¿Cómo vas a sentirte Libre si no te sientes libre para expresar lo que sientes, para sentir lo que sientes, para ser quien eres? Y te aseguro por experiencia propia que esa Libertad ni te la da ni te la quita nada ni nadie externo. Porque esa Libertad, la Profunda, sólo puedes dártela tú. Liberándote (comprendiendo) de las creencias, miedos, máscaras, disfraces que te impiden SER lo que eres en cada instante.

Hemos confundido Libertad, Felicidad y Paz con Santidad. Con ser, sentir y pensar de una determinada manera. Con callar la verdad para no incomodar. Para no crear conflicto. Con dejar de brillar para que el otro no se sienta mal. O con decir todo lo que se me pasa por la cabeza sin filtros, sin tener en cuenta al otro.

Todos y todo lo que nos rodea, todas las personas con las que entramos en contacto, todas las experiencias que tenemos, todos

los lugares a los que vamos, están siendo el reflejo de lo que se está moviendo dentro nuestro. **No hay Separación entre el afuera y el adentro.** No son dos cosas distintas donde cada una va por un camino diferente. Tanto lo que estás viviendo dentro como lo que estás viviendo fuera están transitando el mismo Camino, pero en forma diferente. Es como si la Vida de afuera fuese una imagen en movimiento de lo que sucede en el interior. Pero no hay una primero y luego la otra. Ambas suceden a la vez. TODO sucede a la vez. No hay Separación ni en el espacio ni en el tiempo, aunque ésa sea la apariencia.

No tengo ni idea de qué mueve los hilos de la vida tal y como la percibimos ni de cómo se hace, pero sí siento en lo más profundo de mí que «nosotros», el «quién» que creemos ser, no hace ni decide nada, aunque se tomen decisiones a través de nosotros. Es como si el coche condujese solo y el conductor creyese que como lleva un volante, él es el que lo guía. Pero el volante es de «mentira»....

Los procesos internos de transformación, de integración, de soltar roles, patrones, de sanar heridas, de iluminaciones, de tomas de consciencia... se producen por sí mismos. ¡No hay nadie al volante! ¡No hay volante! La Vida circula sola. En un único movimiento en el que todo y todos participamos al unísono. Igual que las olas no deciden cómo ser ni hacia dónde ir. Cuándo nacer y cuándo morir...

Nosotros somos el Hogar que anhelamos. Lo que buscamos no es el amor fuera, en otra persona, sino el Amor que SOMOS nosotros, pero del que nos hemos olvidado. Y en la medida en que lo vamos recordando, las personas, experiencias, situaciones que «vibran» en esa misma frecuencia, van apareciendo. Y las que no, se van o nos vamos de ellas.

Por eso, ¡no hay errores! Hay aprendizajes/recuerdos. Hay experiencias de amor y de desamor. De caerse y de levantarse. De salud y de enfermedad. De comodidad y de incomodidad. Porque

es a través de la polaridad como recordamos lo que es el amor, la paz y la libertad REALES. Porque sólo podemos saber (en nuestra propia piel) lo que es el amor cuando experimentamos el desamor antes. Igual que sólo podemos saber lo que es el calor cuando hemos experimentado el frío (y viceversa).

La dualidad no está para ser eliminada, sino para ser experimentada. Porque es la herramienta que tenemos para SABER. Para conocer. Para recordar qué somos. Para Sentir lo que significa Ser Humano en su Totalidad. Tanto en el placer como en el dolor. Tanto en la espiritualidad como en la terrenalidad.

RECUERDA:

Nada de lo que has experimentado ha sido culpa ni responsabilidad tuya. Tú simplemente eres un vehículo por el que la Vida se está experimentando a sí misma a través de tu forma, tu personalidad, tus características.

Todo está bien SIEMPRE tal y como es, aunque parezca que todo sea un caos y haya que «arreglarlo».

Todo tiene su Sentido de Ser, de existir, aunque no lo podamos comprender.

No podemos Ver la película Completa de la Vida, tan sólo la parte que nos toca experimentar, que es un granito de arena de la Totalidad del Desierto.

Deja que la Vida haga su trabajo. Nosotros sólo somos meros espectadores de ello, aunque nos creamos Dioses.

La Vida no comete errores. Todas sus imperfecciones son perfectas.

CONOCE TUS LÍMITES Y APRENDE A DECIR “NO”

Por muchos cambios externos que realicemos, si no ha habido una autoindagación interna, un mirarse DESDE DÓNDE estamos haciendo lo que hacemos, decidiendo lo que decidimos, un entrar en contacto (es lo que se suele evitar) con los miedos, inseguridades, dolores, soledades, vacíos y vulnerabilidades, todo seguirá igual. Serán tiritas lo que pongamos. No cortaremos la raíz. No pondremos nuevos cimientos que sostengan de Verdad nuestra realidad interna y externa.

Una de las lecciones que se está movilizando más en estos tiempos es la de no saber poner límites. La de pretender estar en todas partes y acabar por no estar en ninguna. La de responsabilizarnos de lo que no es nuestro, en lugar de ocuparnos de lo que Sí lo es y que tanto nos cuesta Ver.

¿Qué es lo importante, prioritario para ti? Si es tu trabajo, si es tu economía y apuestas por ello, lo que significa más responsabilidad, más tiempo, más estrés, no puedes pretender CONCILIAR como te gustaría con tus hijos (si los tienes). Vas a tener que asumir que no podrás ESTAR con ellos todo lo que quisieras. Que te vas a perder muchos eventos importantes suyos.

Si, por el contrario, tu prioridad son tus hijos, a lo que vas a renunciar (entre otras cosas) es a subir peldaños en tu trabajo. Lo que significa cobrar menos dinero y no expandir tu faceta profesional.

Usamos la palabra Conciliación de una manera muy poco real y adulta. Porque no entendemos que la Vida son decisiones, elecciones. Y que para ESTAR bien en un lugar (ya sea interno o externo), es necesario priorizar porque el tiempo no da para todo. Muchas personas se EXCUSAN en que no tienen tiempo, pero porque no quieren renunciar a nada y porque no saben decir que

NO. Desconocen sus límites internos. No son humildes consigo mismas. Se creen que «yo puedo con todo» y no es verdad. Porque **una cosa es estar en todas partes y otra muy diferente es estar Presente en todas ellas y HABITARLAS.**

Nos quejamos de que no tenemos tiempo, de que estamos saturados de trabajo, de información, de redes sociales, de planes..., que nos impiden descansar, calmar nuestro sistema nervioso, cuidarnos. Pero no Vemos que somos nosotros mismos los que hemos elegido eso y lo seguimos haciendo. Que es tan simple como decir NO porque SÉ, porque me conozco, porque asumo mis limitaciones, que acapararlo todo es abandonarme a mí. Es no cuidarme. Es presionarme. Es estresarme. Es ansiarme. Es quemarme. Es ahogarme en el afuera. Es estar habitando el «obtener» en lugar de el SER.

Todos tenemos el mismo tiempo, pero no todos saben administrarlo de una manera madura. Sabiendo hasta dónde puedo llegar de una forma que pueda disfrutar de lo que hago y hasta dónde estoy cruzando una línea que me impide Vivir la vida, en lugar de sobrevivirla.

Si no asumo la responsabilidad de mi vida, proyectaré en el sistema, en la sociedad, en «lo que sea y quien sea» los problemas internos y externos que sucedan.

La Vida no es hacer más. No es cuanto más productivo, más eres. Cuanto más tienes, más eres. **La Vida es ¿eres feliz, estás en paz con lo que eres, disfrutar de ti y de la vida?** Y esto no significa la idea infantil de estar constantemente hedonizándote y evitando cualquier emoción dolorosa. Esto es no saber sostener las emociones incómodas que sí o sí vas a sentir porque forman parte de la Totalidad de la Vida.

¿De qué te sirve llenar tu tiempo con trabajo para obtener «lo que sea» si no lo estás disfrutando porque te vas arrastrando por el suelo y estás llena de ansiedad, de cansancio y de estrés?

Eres TÚ la que eliges lo que Sí y lo que No. No hay mucha información que nos satura. Hay una ELECCIÓN de leer mucha información que está disponible (lo cual no significa que sea obligatoria) y que, al leerla, nos satura. ¡No la leas! Es así de sencillo. ¿Qué culpa/responsabilidad tiene una red social que de TÚ no seas capaz de decir que NO a ella?

Y así con todo. No nos atrevemos a decir que No porque no nos atrevemos a mirarnos. Porque siempre hemos escapado (consciente o inconscientemente) de aquello que nos resulta incómodo, doloroso. Y hasta que no profundicemos y lo afrontemos, esas sombras seguirán moviéndonos, haciéndonos decidir y marcando nuestros pasos.

Mirarse implica SENTIR todo aquello que no queremos sentir. Que hemos metido en un cajón. Aquello de lo que no queremos hablar porque nos da miedo lo que pueda suceder. Sentir nuestro miedo a la soledad, a lo desconocido. Sentirnos vulnerables y QUEDARNOS ahí. Abrazando nuestras inseguridades, nuestros temblores, en lugar de taparlos con relaciones sociales, con trabajo, con televisión, con talleres, con conocimiento, con espiritualidad, con sexo, con alcohol.

Lo que necesitamos es PARAR, no hacer más y más y más para no quedarnos con nosotras mismas y sentir todo lo que hemos tapado.

¿Qué estás evitando decidir? ¿De qué tienes tanto miedo? ¿Qué estás reteniendo que ya no forma parte de ti? ¿Qué no estás soltando por dependencia? ¿Cuánto tiempo pasas contigo misma para ESCUCHARTE?

Para conocernos de Verdad, en lo profundo, en nuestra TOTALIDAD, para saber nuestras respuestas de AHORA, necesitamos tiempo, silencio, con nosotras mismas. Por eso, muchas personas se llenan la agenda de trabajo, de planes, de relaciones sociales constantes. Porque no quieren Ver, Sentir, lo

que están aplastando en su interior. Lo cual deriva en ansiedad, en insomnio, en agotamiento y en enfermedad.

Sé RESPONSABLE de ti. Deja de echar balones fuera. Deja de culpar al sistema, al mundo, a la vida y a las redes. Y ten la valentía, la madurez, la Consciencia de decir NO o SÍ, asumiendo que vas a renunciar a algo con ese NO y con ese SÍ. Y asúmelo con adultez, no como una niña caprichosa que quiere tenerlo todo porque se CREE que así va a ser feliz y se pasa el día quejándose de lo que NO puede tener/hacer, en lugar de AGRADECER lo que sí tiene/es/puede hacer.

El Tiempo no te lo quita nadie. **El Tiempo eres Tú.**

EL SENTIDO DE LA VIDA ES VIVIRLA DESDE TU VERDAD

La Paz real no es un estado emocional pasajero. Es la ausencia de fricción interna. Es no pelearse con lo que aparece. Sea lo que sea lo que aparece. Porque no lo puedes evitar. Porque YA es y está. No se trata de practicar nada. Ni de usar una herramienta o técnica para alcanzar la paz. No es un hacer. Es un SER que surge cuando no estás en lucha contigo misma, con la vida y con los demás. Lo que no significa que te sientas siempre eufórica y en éxtasis.

Creemos que la libertad es hacer lo que queremos, pero Libertad es no estar en guerra contigo. Y dejas de estarlo cuando los mandatos que tienes sobre lo que deberías ser o no ser, sentir o no sentir, alcanzar o no alcanzar, se caen. Y se caen cuando tomas consciencia de ellos. Cuando los cuestionas. Cuando te miras. Cuando se produce un cambio energético interno. Sobre el sistema nervioso. No sólo en el entendimiento y la comprensión mental.

Y ese «clic» interno lleva su tiempo. Su proceso. Porque no se pasa de estar 30 años CREYENDO que tienes que sostener el mundo, a los demás, para estar tú a salvo, a sentir que no es tu rol salvar a nadie en un día. Ni en un mes. Ni en un año. Es un reaprendizaje que se realiza gota a gota. Grano a grano.

Cuando tienes el mandato interno que te está exigiendo (por diferentes creencias) ser distinta de lo que eres en cada momento, sufres. Da igual que ese mandato sea muy espiritual. Toda creencia que vaya en contra del Presente, de lo que Aquí y Ahora sientes/eres, no te va a aportar jamás la Paz que anhelas porque va a ir en contra de la REALIDAD, que sólo habita en este preciso instante eterno. Te vas a agotar de tanto quererte cambiar y ser una mejor versión de ti que no estás siendo en este momento. Y

de tanto querer alcanzar una Iluminación que no está basada en el Ahora, sino en un mañana «más y mejor».

Obsérvate. Mírate. ¿Cómo te sientes cuando empiezas a pensar/creer que algo en ti no está bien? ¿Que tienes que arreglarte? Y no hablo del movimiento interno NATURAL (no por mandato) que te lleva a cuidarte y te señala lo que es saludable para ti. Hablo de esos pensamientos automáticos que nos creemos que dicen algo de nosotros y que se nos llevan por delante.

El Sentido de la Vida es vivirla desde tu Verdad. Una Verdad que está en constante cambio. Porque somos vida ¡viva!, no muerta. No fija. No estática. Lo que ahora es un Sí, mañana puede ser un No. Y por eso es necesaria la Escucha permanente de nuestro cuerpo, que es el que nos señala nuestro Camino de AHORA. Siempre Ahora.

¿Qué quieres ahora? ¿Qué te apetece ahora? ¿Ese vínculo es un Sí o es un No ahora? ¿Esos hábitos son un Sí o son un No ahora? ¿Esa alimentación es un Sí o es un No ahora? ¿Qué te pide tu cuerpo que le des ahora? Descanso, actividad, silencio, compañía, accionar, parar... Ahora. Siempre ahora.

No nos escuchamos. No sabemos distinguir lo que viene de un mandato de lo que viene de nuestra Verdad. Ponemos todo nuestro poder en manos de otros que creemos más sabios, pero sólo tú puedes saber lo que es mejor para ti AHORA porque eres la única que puede Escucharse de Verdad. Todo lo demás son indicaciones muy generales, no diseñadas PARA TI. Para cada instante que respiras. ¡No es posible!

Los cursos, los talleres, las formaciones deberían estar encaminadas a que aprendamos a Escucharnos, no a que nos den prescripciones de lo que es mejor y peor para nosotros. No de mandamientos, reglas, normas, tips a seguir. Cada cuerpo, cada persona es diferente. Única. Y lo que para una es saludable para la

otra quizás no. Y para lo que es saludable para mí hoy, quizás mañana ya no lo sea.

Queremos que nos lo den todo hecho. Queremos que sean los demás los responsables de nuestra salud, de nuestra paz, de nuestra plenitud, de nuestra felicidad: el sistema, la sociedad, los padres, la pareja, los jefes, el terapeuta, los gurús... Eso es infantilismo. Es inmadurez. Y desde ese lugar de victimismo no puede haber ni paz ni felicidad ni plenitud ni libertad. Porque **DEPENDERÁS** siempre de algo y alguien externo para sentirte bien.

La Libertad REAL implica responsabilidad. Implica ELEGIR. Implica renunciar. Implica la posibilidad de equivocarse. Eso es ser adulto. Eso es vivir en COHERENCIA INTERNA. Eso es HABITARSE.

Queremos sentirnos Completos a través de que algo o alguien externo nos haga sentir completos, lo cual es muy incoherente. Y muy falso. Porque YA somos Completos, plenos, SIEMPRE. Pero son nuestros mandatos internos los que nos hacen sentir que no.

Conócete a ti misma, no para juzgarte, condenarte, castigarte con la culpa, sino para SABERTE. Para Verte. Para descubrir DESDE DÓNDE estás siendo, sintiendo, viviendo, decidiendo: desde un mandato o desde la Presencia/Esencia/Verdad.

Si quieres ser Libre, asume la Responsabilidad de TODA tu vida. Interna y externa. Sólo así podrás estar en Paz.

NO PUEDES ILUMINAR TUS SOMBRAS SIN SENTIRLAS

La Vida es un constante aprendizaje. Más bien REaprendizaje. Un «volver a casa» donde Casa es sentirnos en paz con nosotros mismos. Es dejar de luchar contra lo que sucede en cada instante. Contra lo que sentimos.

Tenemos la memoria corporal repleta de creencias, de mandatos que nos asfixian. Que no nos permiten vivir en libertad. Que hacen que nos pasemos el día *controlando* para que nada pueda alterarnos cuando ese control ya nos está alterando. No nos conocemos. No nos sentimos. No sabemos quién somos. Y eso hace que caminemos perdidos. Buscando un Norte externo que sólo se haya en nuestro interior. En nuestro Corazón. **Un Norte que es la Verdad de cada instante.** No la de ayer ni la de mañana. La de Aquí y Ahora, que es donde la Vida sucede. Donde la Vida se respira y se da.

Nos creemos que sabemos mucho de nosotros mismos, pero somos unos ignorantes. No tenemos ni idea de cómo funcionamos. De por qué hacemos lo que hacemos. De por qué elegimos lo que elegimos. De dónde surgen nuestras emociones. De cómo es el proceso emocional. De qué es exactamente una emoción. Y no sabemos porque en lugar de experimentarlo en nuestra propia carne, pretendemos entenderlo, analizarlo, razonarlo desde la teoría de una formación, un libro, un taller o la experiencia de otra persona. Y así NUNCA vamos a poder adquirir sabiduría real porque ésta se basa en la experiencia personal, no en la ajena.

No sabes nadar hasta que te lanzas al agua, la sientes y te empiezas a mover. Un Doctorado en «saber nadar» no te hace saber nadar. Sólo te hace acumular información en la mente que te hace sentir (falsa) seguridad.

La verdadera seguridad, la verdadera confianza, el verdadero PODER habita en quedarte contigo. Con tus emociones.

Sintiéndolas, sosteniéndolas. SINTIENDO (siempre es sintiendo) cómo te rompen por dentro, cómo se siente la soledad profunda, el vacío profundo, la rabia profunda, la desesperación profunda, la tristeza profunda, el dolor profundo..., que son las emociones que más intentamos evitar de mil y una maneras (por muy «sanas» que sean).

Hasta que no eres capaz de ESTAR con todo lo que más temes (que es una emoción) y DESCUBRIR que no pasa nada al atravesarla, al sentirla, no puedes estar en paz contigo, con la vida y SER LIBRE de Verdad. Porque te pasarás la vida huyendo de esa emoción (que es de lo que en realidad huimos) sin darte cuenta.

La mayoría de las personas se quedan en la superficie de las emociones. De sus heridas (que no son más que emociones atrapadas en el cuerpo que no permites que salgan por miedo a sentirlas). Por eso, casi no se producen cambios. Por muchas prácticas que realicen, siguen en el mismo lugar. Porque **las prácticas, las técnicas, las herramientas son tiritas, no Raíz. Son formas de aliviar, no la forma de «cortar».**

Llegar a la Raíz requiere mucho tiempo. Mucha «gota a gota». Mucha «capa a capa». Porque es lo más intenso emocionalmente. Donde habita el dolor más profundo. Y hasta que no tienes una seguridad interna suficiente como para poder sostener lo que hay ahí «metido», esa puerta va a estar cerrada para ti. Será inaccesible porque no será soportable y tu sistema nervioso te impedirá entrar.

Si miras hacia atrás y no te sientes más libre, más tú, más en paz CONTIGO, es que no estás haciendo nada. Sólo distrayéndote con talleres, cursos, formaciones, métodos. Sólo llenándote la mente de creencias que te «protegen» de esa Raíz a la que hay que llegar sí o sí para «volver a casa». Para sentirte Completa y ser feliz (dejar de luchar contra ti).

Queremos «iluminarnos» evitando SENTIR todo ese dolor almacenado. Y así lo único que logramos es disfrazarnos de «iluminados», de «sabios». Disfraz que se cae por su propio peso. Disfraz que te acaba asfixiando porque te aleja de TI. De tu Verdad. De lo que está oculto en las Sombras y que no quieres ni mirar porque te resulta demasiado doloroso y ni siquiera lo sabes.

Queremos ser Libres llenándonos de Corazas. De Corazas mentales, espirituales. Para evitar ¡la vida! Porque SENTIR es Vida, aunque a veces nos desgarré la piel.

No es lo que haces, es PARA QUÉ lo haces. DESDE DÓNDE lo haces. Si meditas 8 horas al día para evitar Sentir, no te servirá de nada. Será un método de evitación más. Serás igual de esclavo que los demás. Esclavo de TU MIEDO, que es el que te gobierna y DESDE EL que realizas la práctica.

Hasta que no te sientas segura de ti misma, hasta que no confíes en ti para quedarte contigo y SENTIR todo lo que necesita ser sentido en cada momento, serás una prisionera de tu miedo y lo proyectarás fuera o lo somatizarás. Todas tus decisiones (aunque no seas consciente de ello) se dirigirán a ESCAPAR del dolor emocional que YA habita en ti y al que tanto temes. Y la «espiritualidad» está TAMBIÉN llena de vías de escape y de creencias que te alejan de ti, en lugar de acercarte a la Raíz.

Si no te rompe la rabia y la tristeza, si no acabas llorando hasta inundarte de lágrimas ni soltando furia por los ojos y por la boca (no a alguien, sino a la nada), es que no has tocado ninguna «raíz». Ha sido un trabajo muy superficial. Porque cuando de VERDAD hay liberación, ésta pasa ANTES por la «descarga» emocional intensa y pura. Sin filtros. Sin condenas. Sin castigos. Porque si hay muros, si hay condiciones, si hay rechazo, si hay juicio esa emoción no va a salir porque no le estarás dando permiso (consciente o inconscientemente).

Para que una emoción haga su curso de manera fluida no puede haber represión interna sobre ella porque la bloquearás con tus creencias. Por eso, tenemos el cuerpo, los órganos llenos de emociones retenidas y no expresadas. Porque en su momento (y ahora) nos las tragamos. Nos convertimos en cárceles para ellas con nuestros mandatos internos sobre lo que deberíamos sentir y no sentir, pensar y no pensar. Somos nuestros propios dictadores. Y le echamos la culpa al sistema, a «cómo está el mundo», a los demás, de cómo nos sentimos, cuando somos nosotros los que somos incapaces de SENTIR NUESTRA VERDAD porque nos da miedo hacerlo.

El Amor Incondicional no es ser buena persona, hacer voluntariados, ser generoso con los demás, ayudar al prójimo y abrazar a todo el mundo. Los «voluntariados», los oficios de «servicio» a los demás están repletos de personas que se autoabandonan, que no saben poner límites, que no saben decir que no, que no se cuidan, que huyen de sus heridas internas, que USAN el voluntariado y su trabajo porque es más fácil salvar, sostener y cuidar a los demás que a uno mismo. Lo USAN para sentir que valen algo porque no se creen merecedoras de amor sin esa valía EXTERNA. Lo USAN para excusarse de no tener tiempo porque tienen que «mejorar» el mundo. Porque CREEN que el mundo, las personas LAS NECESITAN, cuando la única persona que está suplicando que le hagan caso y que se OCUPEN de ella son ellas mismas. Y lo sé porque yo he tenido ese perfil/rol/identidad que me ha costado MUCHOS años, muchas lágrimas..., llegar a su raíz y cortarlo por lo SANO.

Pero hace falta mucha HONESTIDAD para Ver esa Verdad. **Todos queremos honestidad, pero casi nadie la practica con uno mismo porque Ver lo que te has hecho durante tantos años, lo poco que te has cuidado, lo que te has arrastrado por «amor», lo que te has herido, resulta muy doloroso.** Es más fácil Ver lo del ojo ajeno que lo del propio.

No se trata de arreglarte, de mejorarte, sino de VERTE en toda tu VERDAD. Por muy mal que huela. Ahí, detrás de todo ese hedor y oscuridad, está la Luz, el Amor, la Paz, la Libertad, la Plenitud que anhelas. Pero hay que atravesar la sombra, las emociones, antes. Cualquier otro Camino sólo se convertirá en una distracción más sin ningún tipo de resultado REAL.

LA PAZ INTERIOR NO SE PRODUCE, SE DESCUBRE

Queremos alcanzar la Paz interior, la Perfección, la Iluminación «haciendo» algo. Practicando técnicas, métodos. Usando herramientas de autoconocimiento, meditaciones diversas... Pero todo esto implica un «yo» queriendo conseguir un estado emocional, de consciencia mejor que el que AHORA tiene. Porque con «lo que hay» no es suficiente. Y he ahí el error. Porque se trata de todo lo contrario. De DARSE CUENTA de que ese «yo» es una ilusión, es irreal, y de que la REALIDAD sólo sucede en este momento que estás menospreciando y juzgando.

PAZ es lo que YA somos. No es algo que se puede practicar. No es algo que requiera de una disciplina y un esfuerzo. No es un músculo que se tenga que tonificar. **La PAZ que anhelamos YA es siempre Aquí y Ahora, pero no la percibimos porque está envuelta de «nubes».** De creencias, de etiquetas a las que estamos aferrados, de «cosas a lograr, conseguir, alcanzar» que NUBLAN nuestra Visión. Es como el SOL. No hay que escalar ninguna montaña ni subir de nivel de consciencia ni cambiar un «yo» nublado por un «yo» soleado. Cuando las nubes se disipan, el Sol se hace Presente. Se aprecia. Se Ve. Se siente.

Es un descubrimiento, no una creación ni una producción. El querer alcanzar la Paz interior ya implica que la estás buscando en otro lugar que no ES Ahora. Implica tiempo. Implica un futuro. Implica mañana. Es una trampa más.

Si meditas PARA llegar a la Iluminación, a la Paz permanente, nunca la lograrás porque el DESDE DÓNDE lo haces es una nube que te impedirá percibir que YA eres Iluminación y Paz. Que YA estás en casa SIEMPRE. En el Hogar. Que TODO lo que sucede es Casa. Es la Totalidad que anhelas alcanzar. Pero como no sabe (de

sabor), no se siente como tú CREES que debe sentirse, la rechazas de inmediato (consciente o inconscientemente).

No «tienes que» ser, pensar ni sentir de otra manera distinta a la que AHORA eres, sientes y piensas. Todo siempre es «lo que es». Todo siempre es Perfección (te guste o no). Todo siempre es Dios, el Universo, el Uno, la Consciencia, la Unidad, la No-dualidad, el Absoluto. No hay nada Separado de ello (que eres tú). Ni un pensamiento ni una emoción ni una experiencia ni un placer ni un dolor ni un sufrimiento. TODO es ESO que anhelas, que buscas, que CREES que está fuera de «ti», de ahora y de aquí.

No hay dentro ni fuera. No hay arriba ni abajo. No hay Cielo ni Tierra. No hay nada que conectar ni que unir. Todo ya está Unido. Todo ya es UNO manifestándose en millones de formas distintas. Igual que el Océano se manifiesta en millones de olas distintas. La ola no «tiene que» alcanzar el Océano. Ninguna meditación puede hacer que lo logre ni que no lo logre porque YA es Océano siempre.

¿Puedes Verlo? ¿Puedes captar el engaño del «camino espiritual»?

La Vida «es la que es» y se vive a sí misma en millones de formas (incluidas las humanas). No hay un «yo» individual y separado de la Vida (de la Totalidad, de Dios, del Absoluto) que esté decidiendo cómo vivir «su» vida. La Vida es UNA y la misma para todo y todas las formas que percibimos como separadas, pero que no lo están.

No hay nada que alcanzar, pero el «querer alcanzar» es Perfecto también porque es la Vida manifestándose de esa manera. Con esa experiencia de «llegar a iluminarse».

Iluminarse es DARSE CUENTA de que no hay nada que iluminar ni un «yo» que pueda hacerlo. Ya está. Todo lo demás son IDEAS de lo que es la Iluminación.

Queremos sentir emociones agradables y placer. Y eso es algo humano y natural. No se trata de eliminar ni de evitar los placeres y los deseos. Se trata (de nuevo) de DARSE CUENTA de que no son

más que experiencias transitorias que vienen y van. Tanto el placer como el dolor. Tanto la sensación de felicidad como la de sufrimiento. **TODO es impermanente en la experiencia humana. Todo lo que nace va a morir. Todo lo que se ha creado va a ser destruido.** Apegarse, aferrarse a algo, a alguien que es impermanente es sufrir porque vas a vivir con miedo a perderlo (seas consciente o no de ello) y porque en algún momento va a «morir» eso que quieres que nunca muera: una relación, un trabajo, un estado emocional, una experiencia espiritual, un objeto, una persona querida... Ya sea por muerte física o por una separación, todo aquello externo en lo que pones tu felicidad, va a desaparecer.

Hay sufrimientos que no se pueden evitar: la muerte, la enfermedad, el sufrimiento de una persona amada. Forman parte de la Vida. Y si no lo Comprendes, si no lo aceptas, sufrirás más por la lucha interna que se producirá. Y luego está el sufrimiento «evitable» que tiene que ver con los discursos mentales pasados y futuros con los que nos identificamos y que no tienen nada que ver con lo que AHORA está sucediendo. Hechos del pasado que te dolieron, remordimientos, culpas..., y proyecciones futuras oscuras que nos dan miedo, que son catastróficas etc. Nada de esos pensamientos son hechos. No están ocurriendo AHORA y son los que nos provocan más sufrimiento en nuestra vida.

Todo lo que no está sucediendo en este preciso momento NO ES REAL.

Y luego está el sufrimiento por estar identificados con un «yo» que tampoco es real. Que es un conjunto de etiquetas con las que nos identificamos y que nos creemos que es lo que somos: mujer, enfermera, española, catalana, espiritual, hija, consciente, de izquierdas, valiente, tauro, sensible... Un montón de etiquetas que tenemos clavadas en la piel y que cada una de ellas lleva consigo una «carga» emocional que nos lleva a estar defendiéndolas constantemente. Que nos llevan a sufrir y a estar en lucha.

Todo eso no son más que NUBES que impiden que LO que somos (Paz) se descubra porque está totalmente velado por «quién» creemos que somos, por «quién» creemos que deberíamos ser, por «qué» emociones deberíamos sentir y no sentir, por «cómo» deberíamos pensar y no pensar y por decenas de «deberías» más que nos asfixian y nos hacen sufrir.

La Paz no se alcanza. La Paz es lo que somos. Y cuando todas esas nubes se disuelven, lo cual no necesita de un proceso de tiempo ni de una evolución sino de un DARSE CUENTA en este momento, es cuando te sientes en Paz. Porque no hay nubes luchando entre sí ni con el mundo ni con la vida ni con los demás.

Es una Comprensión, no un «hacer». Y es una Comprensión que puede ir y venir. Y que nunca es voluntad tuya que vaya o venga porque «tú» (conjunto de etiquetas con las que te identificas) no existes. Es la Vida la que decide. Es la Vida expresándose, manifestándose con esas ideas y venidas. Con esas identificaciones y no identificaciones. Con ese sufrimiento y no sufrimiento.

No hay nada que seas, que sientas, que piensas y que te suceda (y haya sucedido) que esté fuera de lugar, que sea un error y una imperfección. Lo podrás sentir como más o menos agradable. Como placer o dolor. Como sufrimiento o felicidad. Pero sea cual sea la «calidad» de ese Sentir es Perfecta. No hay juicios. No hay incorrectos en la Vida.

La Vida «es la que es» y no es necesario entender por qué ni para qué «es lo que es». No puedes saberlo por mucho conocimiento que adquieras. Sólo el «yo separado e individual» NECESITA saber. **Cuando hay Comprensión, la necesidad de respuestas desaparecen. No interesan.** Sólo vives lo que vives. Ya sea en forma de sonrisas, de lágrimas o de neutralidad. No controlas nada. NUNCA lo has hecho, aunque te creas que sí.

Esto es sólo una descripción, no un lugar al que llegar. El ruido mental es perfecto. El sufrimiento es perfecto. Las técnicas, métodos, herramientas, terapias son perfectas. La perdición es perfecta. La ignorancia es perfecta. La incomprensión es perfecta. TODO es UNA misma energía SIÉNDOSE en estas formas. Ni mejores ni peores. ¿Más cómodas o más incómodas? Sí. Pero es que la Vida Humana «es así». La Ilusión de una Vida humana siempre Perfecta, sin dolor, sin sufrimiento, sin luchas, sin guerras, sin violencia, sin tristezas, sin enfermedad, sin ira... está basada en una Idea de Permanencia de una Vida que es intrínsecamente Impermanente. Igual que un día puedes sentirte dichosa, al día siguiente puede suceder «lo que sea» que te rompa el Corazón. Porque todos los estados emocionales vienen y van. Porque todo es transitorio.

De igual modo, puede llegar a lograrse (o no...) una sociedad «perfecta espiritualmente hablando», pero nunca va a ser permanente porque la Impermanencia es lo único permanente. Porque la Vida es cambio constante. Tanto a nivel «personal» como «colectivo» (ambos son UNO).

Por eso, aferrarnos a algo o alguien que nos aporta felicidad ahora es una semilla de sufrimiento futuro. Y eso no significa que huyas de ese algo o alguien. O que te vuelvas frío e indiferente. Es al revés. **Cuando hay Comprensión de la Impermanencia**, cuando hay consciencia de que quizás mañana ya no puedas disfrutar de eso o esa persona o ese lugar o ese trabajo o ese sentido corporal..., lo aprecias mucho más. Lo disfrutas más. Lo valoras más. No al contrario. **No hay miedo a perder. Hay AGRADECIMIENTO por tener lo que tienes AHORA** y por Ser lo que eres Ahora.

Y eso no significa tampoco que, si lo pierdes, si desaparece, si se muere..., vayas a dar saltos de alegría. Podrá entristecerte, pero la Comprensión de la impermanencia que YA tienes no hará que

sufras la pérdida con igual intensidad que si no tuvieras la Comprensión real. Porque SABRÁS que tu Paz, que tu Felicidad no depende de nada ni nadie externo. Sabrás que eso que crees que te da el otro, ES lo que Eres tú y todo y todos. Así que nadie puede dártelo ni quitártelo. Igual que ninguna nube (oscura o luminosa) puede afectar al Sol.

Todo sucede por sí mismo. No necesitas «hacer» o «no hacer» nada para que la Vida SEA. Es ELLA la que te mueve a ti, no tú a Ella.

DESCUBRIR QUE ERES "NADIE"

Eres Todo y, a la vez, Nada de lo que puedes percibir: pensamientos, sensaciones, emociones, objetos, cuerpos... Todo lo percibido (todo lo que nace y muere, se crea y se destruye) se manifiesta en un "espacio" eterno.

Por hábito mental desde que nacemos, se produce una identificación automática con LO percibido y nos "olvidamos" de LO que es consciente de todo lo percibido. ESO que es Consciente no viene y va. Siempre ES. No es tocado por ninguna emoción, creencia ni pensamiento. No se mueve. Es fijo. Es lo único Permanente.

El "yo" que creemos ser, con todas sus etiquetas, heridas, traumas, definiciones, tan sólo es un proceso mental de identificación con una serie de pensamientos que suceden en cada momento. Es tan rápido que no nos damos cuenta porque se produce un enganche automático de LO que percibe con lo percibido.

La autoindagación, el autoconocimiento sirve para DARSE CUENTA de esa identificación ilusoria que nos hace creer que somos un "quién" que en realidad es una ilusión. No hay un "alguien" ahí. No existe ningún "yo". Existe la sensación de existencia, pero ESO no es un "yo" individual y separado de la Vida.

¿Qué es LO que percibe todas las emociones, sensaciones, sufrimientos, dolores, experiencias, pensamientos que aparecen?
¿Puede LO que percibe, LO que es "testigo de", ser percibido?
¿Tiene algún género, nacionalidad, ideología política, deseo, objetivo, herida, imperfección...?

LO percibido son nubes en el Cielo (lo que percibe). El Cielo no es afectado por las nubes, por muy negras que sean. Las nubes SIEMPRE aparecen y desaparecen. El Cielo siempre ES. Igual que las olas se forman y desforman en el Océano.

Las nubes, las olas, los pensamientos, las emociones, el "yo", aparecen y desaparecen en LO que es Consciente. Y también son LO que es Consciente. No están separados de ESO.

TODO es UNO. TODO es la misma Vida perfecta expresándose en millones de formas (olas, pensamientos, emociones, seres humanos, animales...).

La VIDA se ha identificado con una forma transitoria (ser humano) y ha olvidado que es LO Eterno.

Una Eternidad que es Nadie, no alguien Iluminado.

LA ÚNICA CERTEZA QUE EXISTE ES QUE EXISTIMOS

Cualquier otra afirmación es una creencia. Qué somos. Quién somos. Para qué estamos aquí. Cuál es el propósito de la Vida. De dónde venimos. A dónde vamos. Todo ideas, opiniones, pensamientos.

Aquello que somos no puede ser conocido. Por lo tanto, cualquier cosa que se diga de "eso" no es ninguna certeza. Y si no es certeza, ¿para qué poner atención en ello? ¿Para qué perder energía?

La autoindagación sirve tan "sólo" para DARSE CUENTA de que NO eres quién crees ser. Y de que todo aquello que crees saber referente a ti, a la vida o a cualquier conocimiento trascendental/espiritual es "nada".

¿Cómo vas a saber cuál es el sentido de la Vida (que no es "tu" vida) si ni siquiera sabes que no eres LO o quién crees ser?

¿Cómo vas a saber el sentido de la Vida si no puedes VER la Totalidad de la Vida (absoluta y relativa)?

¿Cómo vas a saber algo sobre la Vida si aún te crees que eres el personaje que interpreta la Vida en la PELÍCULA de la Vida?

¿Cómo va a saber un personaje de una Película el guion COMPLETO que va a interpretar?

Tenemos la mente llena de creencias, de información que damos por certezas. Da igual si es información científica, social, política, religiosa o espiritual. Todo forma parte del "sueño". Y NADA de lo

que sucede en un "sueño" es REAL.

Estamos totalmente identificados con nuestro personaje y con el sueño/película. Y esa identificación forma parte del sueño/película/vida humana. No es algo incorrecto. Es "lo que es". Pero no tiene nada de Verdad.

¿Para qué voy a querer acumular información (conocimiento) de un sueño que no es Real? ¡A mí qué me importa!

No se puede saber la Verdad igual que no se puede saber "qué" somos. Pero sí se puede descubrir la mentira. Sí podemos "despertar" de la idea de que somos un personaje. Lo que no significa que vayas a dejar de interpretarlo ya que ese "despertar" forma parte también del guion de ese personaje en particular. Pero no tiene nada de "especial". Es una experiencia más de LA VIDA (totalidad) igual que es la de ser banquero.

¿Cuál es mi única certeza? Que EXISTO. Todo lo que añada sólo son creencias que ya no me interesan.

LA VIDA NO ESTÁ PARA ENTENDERLA

No se puede comprender la Vida. Cualquier respuesta es condicionada y aprendida.

Cuando nos sentimos mal, nuestra mente empieza a analizar para poder hallar una respuesta al "para qué" y al "por qué" que la satisfaga. Y así sentirse segura. En "paz".

No hay posibilidad de respuestas porque no hay posibilidad de conocer a la Vida como UNA que es. Nada está separado de Ella. Todo, todos somos esa Totalidad que es Nada y Todo a la vez.

Lo que pretendemos alcanzar ya es lo que Somos. Y, ¿cómo vamos a alcanzar lo que somos? Significaría que estamos separados de ESO. Y NADA está separado, aunque así lo percibamos.

Cuando te das cuenta de que eres la Totalidad, la Unidad, y no un individuo separado de lo demás, las preguntas cesan. No hay necesidad de entender nada más. Sólo te "dedicas" a vivir lo que vives siendo consciente de que "todo es UNO". De que el personaje que estás interpretando es una forma más que adquiere la Totalidad de la Vida. Igual que el Océano adquiere la forma de ola.

¿Puede acaso una ola Separarse del Océano? ¿Puede una ola "iluminarse" (ser Océano)? No tiene sentido.

DESPERTAR es darse cuenta de que eres Océano en forma de ola. De que todo está bien tal y como sucede. De que la Vida (Océano) se está viviendo a sí misma en millones de formas TODAS perfectas. TODAS ya Océano, Vida, Totalidad, Absoluto, Uno, Hogar, Amor Incondicional.

No hay nadie en "casa". Sólo hay "casa". No hay un alguien que elija nada. Sólo hay Vida experimentándose en forma de "alguien" que es un "yo" ilusorio. Que actúa, siente, piensa, reacciona de manera automática, espontánea. Sin decisión ni voluntad individual.

No hay nada que hacer ni que dejar de hacer. Todo se hace y se deshace por sí mismo. Igual que el cuerpo respira y el corazón late sin que el "yo", la persona, el alguien intervenga.

Siempre ha sido así, pero nos hemos creído que tomamos decisiones cuando las decisiones se toman solas.

Todo, todos somos perfectos tal y como somos. Igual que en una Película todo lo que sucede es perfecto. No hay nada fuera de lugar. Todo ES incluido porque todo es UNO. Desde la Luz hasta la Oscuridad.

YA ESTÁS ILUMINADO

Hay una perspectiva sobre «nosotros», sobre la Vida, que nada tiene que ver con la común. Con la que nos enseñan. Y es la que promueve el llamado «Advaita». Nos habla de que la Realidad es UNA. Que no hay Separación entre todo aquello que se manifiesta en Ella. Que la separación tan sólo es una ilusión. Una percepción falsa. Que no hay un «yo» dentro de cada Ser Humano (cuerpo-mente) que elige nada. Que TODO lo que sucede lo hace por sí mismo. Sin intervención de esos «yo» aparentes. Igual que el respirar. Igual que el cambio estacional.

Cuando hay mucha identificación con ese «yo» (y todas sus etiquetas, ideologías y creencias), esta perspectiva es impensable. Ni siquiera se plantea. Se ve como una locura.

Hay Seres Humanos que están destinados a tener un llamado hacia esa Perspectiva. Nadie elige nada, así que «ellos» tampoco. Es una forma de experiencia más en la que se manifiesta la Vida (que es lo que Somos todo y todos en Realidad). Pero no es un objetivo a alcanzar por todos los Seres Humanos ni es el propósito de la Vida el «Despertar» como muchos «espirituales» plantean y CREEN.

La Vida ya ES Despierta. Ya está Iluminada. Estos conceptos son sólo una invención más dentro de la manifestación (película, sueño...) de la Vida. No es ni más ni menos que el resto. Pero se le ha dado un punto de excepcionalidad, de la «máxima espiritualidad alcanzada», que es igual de ilusorio que el «yo».

No hay nada que alcanzar porque no hay «alguien» para alcanzar nada. La Vida, el Absoluto, el Uno, Dios (como cada uno lo llame) es TODO. Tanto lo manifestado como lo no manifestado y ES a la vez. No hay Separación en nada que se te pueda ocurrir ni percibir. El Absoluto ya es Absoluto SIEMPRE, aunque se manifieste como relativo. Igual que cuando tú estás durmiendo (en

reposo, en quietud, en silencio) y te levantas y te mueves, no dejas de ser lo que Eres. Tan sólo has cambiado la forma de «nada» a «todo», de «silencio» a «ruido». O igual que el Océano no deja de ser Océano porque surja en forma de olas...

La perspectiva Advaita, no-dual, sólo es una experiencia más de Vida como otra cualquiera. Igual de «importante» que la de un asesino o un panadero. Porque es la MISMA Vida en ambos manifestándose de esas formas.

Cuando de Verdad «despiertas» a esta perspectiva, todo lo concerniente a técnicas, prácticas, herramientas, métodos destinados a «alcanzar la iluminación» dejan de tener sentido porque te Sabes como Absoluto YA, no como «personaje» que necesita lograr «lo que sea».

Y eso no significa que te quedes el resto de tu vida humana (cuerpo-mente) sentada en un sofá sin hacer nada. Seguirás manifestándote como «la vida quiera», que es como siempre ha sucedido.

Nada es incorrecto ni correcto. Todo simplemente ES «lo que es» en cada instante. No hay respuestas a los por qué y para qué. Sólo queda LO QUE ES. Un constante «suceder» de experiencias, emociones, pensamientos, sensaciones que le suceden a «nadie». Es una Presenciación de lo que acontece, no «alguien» separado del resto presenciando algo separado de otros «algos».

La experiencia interna es una sensación de separación, pero la Perspectiva Profunda es de Unidad Absoluta. Esto puede ser difícil de comprender porque parece incompatible que puedan cohabitar ambas perspectivas: separación y no separación, dualidad y no-dualidad. Pero es como estar en paz con la tristeza, con la ira, con el caos. Es como si estuvieran a dos niveles distintos de percepción. Uno más relativo y otra más absoluto. Aunque no son dos, sino UNO (de nuevo, no hay Separación NUNCA). Es como el actor que está interpretando un papel y es actor y personaje a la

vez. Mientras está interpretando es el personaje, pero nunca deja de Saber que es tan sólo un actor. Pues las dos perspectivas se sienten-perciben como algo así.

Desde el personaje interpretando la película humana, el bien y el mal existen porque la experiencia es dual. Hay unos valores, unas creencias, un rechazo (o no) a la violencia, al abuso. Claro que desde esa perspectiva nada es perfecto mientras eso exista, pero desde la perspectiva Advaita (por llamarla de alguna manera) todo es Perfecto Siempre. En ti, en el mundo, en la vida y en los demás. Igual que todo lo que acontece en una Película es perfecto, aunque haya dramas, muertes, guerras y pandemias.

La Vida (que es UNIDAD) sólo es una experimentación de la dualidad. Nada más. Desde ese punto de vista, nada de lo que sucede (ni los personajes ni la trama ni las experiencias) es Real. Igual que nada de lo que sucede en tus sueños cuando duermes, lo es.

¿Qué hay que hacer para «iluminarse» y para «despertar»? No puedes hacer nada porque no hay un «yo» que pueda hacer algo. Ese DARSE CUENTA es el Despertar Advaita, que no es por otro lado ningún despertar de nadie porque no hay ningún «yo». Sucede el cambio de perspectiva y ya está. No tiene mayor relevancia, aunque se le dé mucha en el ámbito espiritual.

Tu FORMA de ser, tus defectos, virtudes, personalidad, dones, luces, oscuridades, las experiencias que has tenido/tienes/tendrás son perfectas para ti porque son las que conForman tu personaje. No puedes elegir. Nunca lo has hecho. Interpretarás tu guion, sabiendo o no que estás interpretando un guion sólo.

El «despertar» no hace que tengas el poder de nada. Nunca lo has tenido y «después» tampoco. Sigue sin haber libre albedrío. Sigue sin haber poder de decisión ni de cambiar tu «destino» porque no hay ningún «yo» que lo haga. La ola del Océano NO DECIDE NADA. Va a donde va. Es como es. Se rompe cuando se rompe.

Nada ni nadie despierta ni se ilumina. Sólo sucede una toma de Consciencia de otra perspectiva de la Realidad. Y no le sucede a nada ni nadie. Sólo sucede. Igual que el respirar.

Tus decisiones no son tuyas. Son de la Vida. Los caminos que has recorrido, los cambios de rumbo, los éxitos, los fracasos, no los has elegido tú ni tienen nada que ver contigo. Es la Vida experimentando todo eso a través de un cuerpo-mente-personalidad que no tiene libre albedrío, aunque parezca que sí.

Eres el Todo y la Nada a la vez. Eres el Ser Humano y el Dios a la vez. Eres la dualidad y la no-dualidad a la vez. Eres el Silencio y el ruido a la vez. No tienes que alcanzar ni la Nada ni a Dios ni la no-dualidad ni el Silencio porque YA lo eres siempre. Igual que la ola no tiene que alcanzar el Océano porque ya lo ES.

Si estás destinado a que esta perspectiva Advaita suceda en tu cuerpo-mente, así sucederá. Si no lo es, no lo hará por muchas prácticas y meditaciones que realices. Ese proceso de despertar (aunque no lo haga tu cuerpo-mente) es la experimentación que «quiere» la Vida de ti. No hay fallos ni errores ni fracasos si «no logras» lo que CREES que debes lograr.

Cada uno estamos interpretando nuestro papel; todos Perfectos, aunque se perciban como imperfectos por el «yo ilusorio» y sus creencias de lo que es correcto/incorrecto, bien/mal.

El dedo que señala la Luna siempre apunta al mismo sitio: no hay «alguien» que pueda hacer nada para lograr «lo que sea» (incluido el despertar y la iluminación). Experimentarás lo que experimentes y será la Vida la que te lleve a eso, no «tú» (no hay ningún «tú»).

NUNCA DEJAMOS DE SER “LO QUE SOMOS”

Hay muchas ideas erróneas con respecto a la Iluminación/Despertar/Realización.

La vida humana es dualidad y SIEMPRE será así, haya Comprensión en ti o no.

La idea de que cuando te ilumines la dualidad desaparecerá, estarás en un estado de paz y dicha permanente y serás una persona compasiva y amorosa es falsa.

Cualquier estado de consciencia, emocional o de “lo que sea” NUNCA puede ser permanente. Cualquier cosa/objeto que es percibido NUNCA será permanente porque habita en el mundo mental del espacio/tiempo.

“Lo que eres” no puedes alcanzarlo porque ¡ya lo eres! Pero está la idea errónea de que ESO que eres TIENE QUE sentirse como paz y felicidad permanentes. Pero ESO es TODO. Tanto lo relativo como lo absoluto. Tanto la paz como el caos. Tanto la felicidad como el sufrimiento. Y este TODO que incluye tanto lo que nos agrada como lo que no, tanto el bien como el mal, es lo que no “aceptamos” como Realidad. Y ahí empieza la lucha, la búsqueda eterna por encontrar un paraíso (interno y externo) que es una utopía.

¡Siempre ERES lo que eres! No importa la FORMA en que ESO se manifieste y exprese. Las olas son el Océano en forma de olas. Las olas, las nubes, los pensamientos, las emociones, las experiencias, el placer, el dolor, el cuerpo, la identificación, la desidentificación..., TODO es transitorio. Aparece y desaparece. No “tienes que” hacer nada por resolverlo. Por eliminarlo. Se disuelve por sí mismo sin esfuerzo alguno.

Evidentemente, hay preferencias en tener salud que en estar enfermo. En sentir paz que rabia e ira o tristeza. Pero TODO forma parte de la vida que es dualidad. ¡No podemos escapar de ello! Y cualquier intento por hacer permanente lo impermanente va a provocar frustración, impotencia, agotamiento, infelicidad, sufrimiento y desesperación.

Lo que desaparece son las creencias e ideas falsas de la Iluminación. Cuando te das cuenta de que ya eres lo que buscas, la búsqueda finaliza. Pero la vida continua igual que antes. Con altos y bajos, según el destino de cada uno.

¡Ya eres ESO! Adquieras la forma que adquieras. Te guste o no.

SI TIENES MIEDO A SENTIR, NO ERES LIBRE

No puedes sentirte libre si tienes miedo a sentir tu propia vulnerabilidad. No podrás tener relaciones plenas, auténticas, íntimas, profundas con los demás porque no la tienes contigo misma.

Una cosa es acompañar a los demás en sus procesos y otra muy distinta es bajar de ese "rol profesional" y saber sostenerte a ti misma.

Si no has realizado una transformación profunda de ti, lo que significa SENTIR y sostener tus heridas, sombras, oscuridades, dolores, tristezas, rabias..., no vas a poder sostener la de los demás de manera adecuada. Te quedarás en la retaguardia. En la teoría. En una distancia emocional que te impedirá empatizar y COMPRENDER dónde está el otro.

Una persona que ha iluminado sus sombras no tiene miedo del mundo, de los demás, de vínculos íntimos, de conversaciones donde pueda sentirse vulnerable, de COMPARTIR vulnerabilidad.

Si no lo ha hecho, se mantendrá cerrada y no abrirá puerta. Y alguien cerrado no puede encontrar la Plenitud porque ésta no la encontrará en ningún trabajo (por mucho que le apasione), en ninguna relación ni en ningún estado espiritual transitorio (todos lo son).

No hay otro camino. El sistema nervioso, la estructura emocional de alguien con miedo reaccionará protegiéndose ante lo que vive como una amenaza. Y eso seguirá activándose así, con sus efectos secundarios, hasta que se haya hecho el trabajo interior profundo.

Si no, nada cambiará. Será una vida plana. Unas relaciones que no están vivas ni se sienten vivas. Y todo lo que elegirá será desde ese miedo a vincularse de una manera profunda. Es decir, elegirá personas que no le despierten intimidad ni profundidad ni intensidad porque no sabe sostenerla. Elegirá personas que le aporten seguridad sólo. Y está bien así. Pero si eres alguien profundo, intenso, sensible y que necesita conexión e intimidad, con el tiempo sentirás que te falta algo, aunque estés cómoda donde estás.

Alguien que no tiene miedo a sentir y que tiene una estructura interna sólida no va a elegir nunca a alguien que sí lo tiene. No funcionará por INCOMPATIBILIDAD ENERGÉTICA, por mucha atracción que haya.

ELIJO SER HUMANA, NO PERFECTA

Nadie es perfecto. Nada es perfecto. Ni puede serlo porque la Vida es dualidad. Y en la dualidad hay tanto luz como oscuridad. Tanto dolor como placer. Tanto salud como enfermedad. Tenemos virtudes. Y tenemos defectos. Tenemos heridas con las que lidiar. Que comprender. Que sanar. Con las que convivir. A las que amar.

Somos Seres Humanos. Y eso implica imperfección. Implica equivocarse. Caerse. Proyectar. Hacer daño (queriendo o sin querer). Aprender. Y pretender convertirnos en algo o alguien perfecto es sinónimo de sufrimiento porque es un ideal inalcanzable para lo humano. Para lo dual. Habrá frustración, impotencia, sensación de no valía, de no merecimiento, de culpa. Porque queremos estar en un pedestal en el que no estamos. Porque queremos ser Dioses cuando somos sólo humanos.

No se trata de conformarse sino de Aceptar lo que eres en cada instante. Un aceptar que necesita Comprensión. Autoconocimiento. Compasión. Sentir que no estar bien, está bien. Que no reaccionar siempre bien, está bien. Ser flexible con uno mismo. Soltar la rigidez. Entender que no puedes hacerlo mejor de lo que lo haces en cada instante porque si no, lo harías. Lo que no significa que no vayas a aprender y en otro momento hacerlo mejor de lo que lo haces ahora.

La necesidad de Perfección es una defensa. Es tan sólo una forma de protegerte de sentir demasiado.

“Si todo está perfecto, no hay caos. Si no hay caos, no hay emociones desbordantes. Si no hay emociones desbordantes, no me pierdo. Si no me pierdo, estoy a salvo”

Se trata de Comprender que la Vida es SENTIR (tanto placer como dolor) y que, por mucho que nos protejamos, no podremos eliminar esa cara de la moneda Completa que Somos.

Cuando Aceptas la vida, a ti, tal y como es, con su dualidad inevitable e imperfección, no es que ahora seas más fuerte. Es que ahora no necesitas ser fuerte todo el tiempo. No es que ahora seas más sabia. Es que ahora no te castigas cuando no lo eres. No es que ahora estés siempre regulada. Es que ahora no te asusta desregularte. No es que ahora sientas menos. Es que ahora no te rompes al sentir. Y por eso hay un trasfondo de paz en ti, aunque la superficie se sienta como caos.

Es un Viaje de Comprensión, no de perfeccionamiento. De autoconocimiento, no de arreglo.

Amarse Incondicionalmente no significa echarte flores cuando no has actuado de la manera más amorosa, consciente, madura y adulta. Significa que no te machacas por ello. Que revisas qué has hecho, pero no para castigarte, sino para Verte. Y al Verte, poder aprender de ello. Significa ser compasiva contigo en esos momentos igual que lo eres con un hijo que está aprendiendo a caminar y al que no le tratas como si fueras un sargento.

¡Estamos aprendiendo a vivir! Y ese aprendizaje dura TODA la vida.

Elijo Ser Humana, no Perfecta. Porque sólo lo «muerto» puede permitirse el lujo de no ser imperfecto.

LA VIDA SIEMPRE TE HA LLEVADO AL LUGAR EXACTO

Cuando miro hacia atrás, puedo ver cómo cada persona fue un maestro, cada relación fue un espejo, cada ruptura fue un portal, cada etapa me preparó para la siguiente, cada cierre abrió un camino y cada intuición me movió hacia adelante. Lo que parece una vida aleatoria ES una vida coherente (con todas sus incoherencias).

Incluso cuando parecía caos, había orden.

Incluso cuando parecía error, había dirección.

Incluso cuando parecía pérdida, había propósito.

Toda ha sido, es y será perfecto. Pero ¿qué significa que todo es perfecto siempre? La perfección no significa que no duela, que no haya ansiedad, que no haya confusión o que no haya heridas. Significa que todo tiene sentido, que todo encaja, que todo te construye, que todo te prepara y que todo te lleva a TI.

Antes estabas exactamente donde tenías que estar. Ahora estás exactamente donde tienes que estar. Y mañana estarás exactamente donde tengas que estar. Y no porque “todo salga bien”, sino porque todo lo que ocurre forma parte de tu camino.

No hay errores. No hay desvíos. No hay pérdidas. No hay retrasos. No hay equivocaciones. Solo hay vida desplegándose.

A veces, relacionamos paz con anestesia, euforia, perfección emocional o ausencia de lágrimas. Pero la paz real es saber (encarnar) que incluso el dolor tiene lugar, no pelear con lo que sientes, no confundir emoción con error, no interpretar tristeza como retroceso y no ver la confusión como una amenaza.

La paz es espacio, no ausencia de movimiento. Y cuando obtienes Claridad sobre ti, sobre tu camino, sobre la Vida, sobre lo

relativo y lo Absoluto, esa Paz profunda se queda contigo. Es como aprender a caminar: puedes tropezar, pero no “olvidas” caminar.

Lo que llamamos “herida” no es una cosa que existe dentro de ti como un órgano o un trauma físico. No es un objeto real: es una interpretación. Una lectura mental. Una historia que se activa cuando hay intensidad. Una conclusión equivocada sobre lo que sientes. O una asociación automática entre sensación y significado.

La herida no es la intensidad: es lo que crees que significa esa intensidad.

La herida no se sana: se disuelve cuando Ves que es una interpretación equivocada.

No hay nada que curar. Solo hay algo que Ver. Por eso, es tan importante el autoconocimiento. El mirarse. El PARAR. El estar con uno mismo, aunque incomode y duela. Aunque tengas ganas de escapar. Porque sólo así puedes obtener Claridad sobre ti. Conocerte. Saberte. Comprenderte. Y estar en paz con todo lo que hay.

Claridad es “esto sí me regula”, “esto no me regula”, “esto sí es afinidad real”, “esto no es para mí”, “esto sí me sostiene”, “esto no me interesa”.

Porque cuando sabes lo que quieres, la fantasía pierde poder. Porque cuando sabes lo que no quieres, la herida se desactiva. Y es entonces, y sólo entonces, cuando puedes ELEGIR en Libertad. Y SER Libertad.

La Vida siempre nos lleva al lugar exacto, a las experiencias exactas, a las personas exactas... que nos reflejan aquello que es necesario Comprender para que la Coherencia Interna pueda SER. Y todos tenemos alguna herida, alguna creencia que nos empuja inconscientemente (o conscientemente) a vivir desde el miedo. A no poder manifestar nuestra Plenitud. HASTA QUE... ya no es

necesario seguir buscando porque LO QUE ERES ya ha sido encontrado. No fuera, DENTRO. No en otras personas, en TI.

¿La vida duele? ¡Claro que sí! No es plana. Está ¡viva! Se mueve. A veces, hacia arriba. Otras, hacia abajo. Pero te puedo asegurar, por experiencia propia, que nada es casual. Que nada está puesto porque sí. Que ningún trazo es accidental. TODO TIENE SU SENTIDO. Desde las experiencias más extáticas hasta las más sufrientes.

Ningún detalle de la Vida está fuera de sitio, aunque lo parezca. Aunque lo INTERPRETEMOS como que sí. Todo llega sin esfuerzo, aunque nos esforcemos para que llegue... Así que no te preocupes. **Es tu Destino el que te encuentra a ti. No tú a Él.**

PERMÍTESE SER HUMANA

Con tanta "mejor versión", con tanta "iluminación", con tanto "si quieres, puedes"..., nos olvidamos de Ser Humanos. De SENTIR nuestra fragilidad, nuestra frustración, nuestra impotencia, nuestra rabia, nuestra tristeza, nuestro miedo, nuestra inseguridad, nuestra desesperación, nuestra vulnerabilidad.

¡¡PERMÍTESE SER HUMANA!!!

Y olvídate de los mensajes que rechazan cualquier emoción.

Olvídate de los "niveles de consciencia y de vibración".

Olvídate de la espiritualidad INCONSCIENTE que se usa para huir, para anesthesiarse, para escapar, para no sentir la Vida en toda su intensidad. A veces, en forma de luz. A veces, en forma de oscuridad.

Olvídate de toda la información que te has metido en la mente sobre quién DEBERÍAS ser para SER. Ya venga de la sociedad, de la familia, de la cultura, de la religión o de la espiritualidad.

Cuando todo se derrumba...

lo natural,

lo consciente,

lo maduro,

lo adulto,

lo HUMANO

es DERRUMBARSE.

Permítete estar mal.

Permítete no poder.

Permítete caer.

Permítete ser Auténtica.

Permítete ser Verdad.

Permite a tu Humanidad... SER.

SE TRATA DE ENCENDER LA LUZ

No se puede luchar contra la oscuridad, las sombras, las creencias, las heridas, los patrones y pensamientos que nos hacen sufrir. Ni tampoco se trata de eliminarnos. La mente genera pensamientos. Y lo hace desde que nacemos. Es algo automático e inevitable. Lo que sucede es que se produce una identificación con esos pensamientos también de manera automática. Y esa identificación es lo que nos lleva a sufrir. Eso es la oscuridad. Nada más.

¿Y qué significa encender la Luz? Significa «ser consciente de» que cuando estás sufriendo emocionalmente es porque se está produciendo una identificación con algún pensamiento «negativo». Es poner Consciencia. Es DARSE CUENTA, recordar, que lo que Somos no es esa identificación bajo la que creamos nuestra identidad, nuestro «yo soy». Lo que Somos es el espacio, el trasfondo (por llamarlo de alguna manera), que no tiene forma, que no es un «alguien», donde TODO sucede. Pensamientos, emociones, percepciones.

Eso que sucede, esas «formas», esa manifestación, esas experiencias que SIEMPRE son transitorias (incluido el cuerpo), también es lo que Somos «en forma de», pero no es lo Esencial. Es como si el Océano se identificara con una ola y creyese que es sólo esa ola que nace y muere. El Océano es TODO. Tanto lo manifestado como lo no manifestado. Tanto la forma como la no-forma.

Cualquier tipo de forma (objetos, personas, relaciones, emociones, pensamientos, creencias, experiencias, dolor, placer, comodidad, incomodidad) puedes perderla porque NUNCA es permanente. Las olas se pierden. Las nubes se pierden. Ya sean oscuras o blancas. Pero LO que Eres en Realidad, lo que SIEMPRE ES, el Espacio, el

Trasfondo, el Cielo donde las nubes aparecen y desaparecen, ESO no puedes perderlo jamás.

Lo que puedes es olvidar que eres ese Espacio y sufrir por estar identificándote con un pensamiento. Por luchar contra la realidad que está sucediendo. Por rechazar el presente tal y como es en cada instante (ese rechazo es un pensamiento: «no quiero ser así, no quiero sentir esto, no quiero que me duela aquello, no quiero separarme, no quiero perder este trabajo...»). Pero una vez has Visto que no eres la forma sino el fondo, que no eres los pensamientos que aparecen en la mente, puedes «despertar» en ese instante al recordarlo. Y, entonces, esa identificación (oscuridad) se disuelve por sí misma (iluminación).

Nos creemos que somos las bailarinas, pero somos la danza que baila la Vida a través de nuestro cuerpo-mente.

Ese recordar, esa toma de Consciencia sucede o no sucede. La mayoría de maestros, gurús, terapeutas... te indican cómo hacerlo. Te ofrecen prácticas y herramientas que pueden ser muy útiles para calmar la mente y como entrenamiento. Pero no tienen en cuenta lo importante: **no tienes ningún tipo de control sobre lo que te sucede**. Y este «no libre albedrío» no vende porque implica que no puedes hacer nada para cambiar lo que sucede en cada instante. Porque la «bailarina» ¡no existe! Existe el danzar. La ola no elige cómo es, cuando nace, cuando muere, qué forma adquiere. Simplemente se dedica a ser lo que es.

Eso no significa que «no hagas nada». Significa que todo lo que haces o dejas de hacer, todo lo que decides o dejas de decidir, todo de lo que eres conscientes o inconsciente, sucede por sí mismo. «Algo» te lleva a elegir lo que eliges, a despertar o no despertar, a recordar o a olvidar. La «consciencia de» aparece después de esas decisiones y por eso atribuimos la elección a un «yo» que no existe tampoco. Porque ese «yo» no es más que una identificación que

sucede en la mente de manera automática (es decir, que no lo decides «tú»).

Tú tomas las decisiones, pero ¿qué hace que tomes las decisiones que tomas? ¿Eliges el pensamiento, la emoción, el llamado, el impulso, la preferencia, la apetencia a hacer una cosa u la otra?

Aunque aparentemente hablo en forma de que se puede hacer algo (encender la luz), en realidad sólo estoy realizando una descripción de cómo funcionamos, no una prescripción. Si pudiésemos elegir a voluntad, cada instante, encender esa luz o no identificarnos con ningún pensamiento, ya estaríamos en ese estado de permanencia absoluta. ¿Por qué no lo estamos? No es porque no practicamos lo suficiente, es porque NO PODEMOS ELEGIR HACERLO.

Igual que el Corazón late por sí mismo y la respiración sucede por sí misma, todo lo concerniente a la mente, a los pensamientos, a las emociones, a las identificaciones, a la consciencia, a la inconsciencia, también funciona igual.

La Vida sólo sucede AHORA. Y sólo en cada ahora puede suceder esa identificación y desidentificación. Esa «iluminación». Ese recordar LO que eres. Ese darse cuenta de lo ilusorio. De que te has perdido en tus historias mentales sufrientes pasadas y futuras. Pero el hecho de que suceda o no, no depende de «ti». Más bien se trata de una integración interna de Lo que eres, de cómo funciona la mente, la Vida. De que no somos seres separados de la Vida sino UNO con la Vida. Todos somos la misma Vida manifestándose en millones de formas. No hay separación, aunque se perciba así. Y esta Totalidad de la Vida se «mueve» al unísono, no por partes, aunque se perciba (de nuevo) así. No hay una causa individual que tenga un efecto individual en cada persona. Lo que te sucede (efecto), te sucede por millones de causas que ni siquiera eres capaz de contemplar (ni tú ni nadie).

Aceptar, rendirte, dejarte en paz, despertarte, iluminarte, fluir... sólo son «la consecuencia de». No es algo que puedas practicar. No son técnicas ni herramientas para dejar de sufrir. No hay un «cómo se hace». El fin del sufrimiento es la desidentificación con los pensamientos. Es habitar (en) el presente, no (en) la mente con sus historias sufrientes. Esto es una descripción. Saberlo en este momento no va a hacer que en cuanto salgas por la puerta de tu casa vivas en una desidentificación permanente. Una cosa es la teoría, entenderlo, y otra lo que sucede en realidad.

Pero es importante saber que no puedes elegir cuándo se produce ese olvidar y ese recordar (porque la vida, porque todo sucede por sí mismo sin pedirte permiso) para no frustrarte. Para no creer que estás haciendo algo mal. Para no sufrir por dejar de sufrir. Si hay esta Comprensión integrada, podrás realizar todas las prácticas que quieras para mejorar tu cuerpo, para tener una mente más tranquila, para habitar más en el presente, sin sufrirlas. Sin creer que no sirves. Sin el peso de ese esfuerzo por alcanzar una meta que NO depende de ti alcanzar (iluminación, autorrealización).

Podrás PRESENCIARTE con tus luces y tus sombras. Tu consciencia y tu inconsciencia. Tus placeres y tus dolores. Con tus aceptaciones y tus rechazos. Con tus comodidades y tus incomodidades. Con tus tristezas, tus iras y tus alegrías. Con tus recuerdos de ti y tus olvidos de ti. Con tu mente alocada y tu mente en calma. Con tus idas y tus venidas. Sabrás en ese fondo (no en lo superficial) que todo es perfecto, que todo está bien tal y como es. Que **hay un propósito, un equilibrio mayor de la TOTALIDAD de la Vida que no podemos descubrir ni saber.** Y que te pase lo que te pase, sientas lo que sientas, te rompas en mil pedazos o toques el cielo, LO que eres no lo puedes perder.

La Vida sucede AHORA. El tiempo pasado y futuro son pensamientos con los que nos identificamos y que nos hacen sufrir

si son «negativos». Pero no son reales porque la Realidad sólo es Aquí y Ahora.

Deja de luchar con «lo que es», con la vida, con tu «forma» y con la de los demás. ¡Enciende la luz (consciencia) para que se ilumine la oscuridad (inconsciencia)! Y recuerda que «dejar de luchar» no depende de ti. Así que si sigue la lucha, si sigue el rechazo, si sigue el sufrimiento, ¡no sufras por ello! Porque no puedes cambiarlo. Porque no has podido elegir que sea así.

TODO ES UNO

¿Dónde Sientes la Vida? ¿Fuera o Dentro?

Cuando alguien (fuera) te dice algo que te incomoda o que te agrada, ¿quién lo está sintiendo? Y, ¿quién es el "quién" que lo siente? ¿Hay algún "quién" o simplemente hay una presenciación de lo que sucede?

APARENTEMENTE hay algo que sucede fuera que nos afecta dentro.

APARENTEMENTE hay "alguien" dentro al que le es afectado lo de dentro y lo de fuera.

Pero ¿es real esa separación entre lo que llamamos fuera y lo que llamamos dentro? ¿Dónde está la frontera que los separa? ¿Qué es esa frontera? ¿Existe esa frontera...?

¿Es real ese "quién" que llamamos "mi identidad"? ¿Dónde está ese "yo"? ¿A qué llamamos "yo"? ¿A un conjunto de etiquetas, ideas, preferencias? ¿Son del cuerpo o son "mías"?

Si nuestra capacidad de ver fuese ilimitada, ¿cómo veríamos ese dentro y ese fuera? **¿Está lo que percibimos limitado por nuestros sentidos? Si es así, ¿hay algo de real en la Realidad?**

La misma energía. La misma Esencia. La misma agua formando millones de olas que nacen y mueren en cada instante.

Estamos tan acostumbrados a INTERPRETAR la vida, lo "real", que no nos paramos a cuestionar lo irreal que son esas interpretaciones. Lo ilusorias que son.

¿Cómo una interpretación que realiza un cerebro que está condicionado desde que nace con las interpretaciones de TODO lo que le rodea y con lo que entra en contacto, que están (a su vez) limitadas por nuestros sentidos, pueden albergar algo de Verdad?

Nos creemos que las IDEAS espirituales son más verdad que las no espirituales. Y no nos damos cuenta de que provienen del mismo lugar limitado, aunque algunos CREAN, interpreten..., que es más elevado. Lo cual indica que son igual de falsas porque la realidad en la que se basan también lo es (por muy real que parezca).

TODO es (como) un juego mental. Lo de arriba, lo de abajo. Lo de dentro, lo de fuera. Lo espiritual, lo terrenal. La luz, la oscuridad. Lo consciente, lo inconsciente. El bien, el mal.

TODOS esos conceptos necesitan estar comparándose con otros para poder existir. Para poder SEPARARSE de los demás.

Pero si TODO ES UNO, ¿qué hay que comparar con qué?

LA PAZ INTERIOR ES LA DESIDENTIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO

LO que eres no son tus pensamientos.
LO que eres es la Paz que tanto anhelas.

Y no es algo que se pueda practicar ni alcanzar en un futuro. Ya es siempre en el Presente (no existe otro tiempo). Es lo que eres.

¿Cómo vas a alcanzar lo que YA eres?

Pero como se produce de manera automática una identificación con los pensamientos, nos CREEMOS que las historias que cuentan son verdad.

Por eso es tan importante Comprender cómo funciona la mente. Observarla para DARNOS CUENTA de estos procesos mentales en los que la mayoría habitamos la mayor parte del tiempo (siempre ahora...).

Decimos que tenemos muchos problemas, pero ¿qué problema tienes ahora, en este momento?

Los problemas que CREEMOS tener son historias mentales que nos estamos contando y que nos generan miedo, ansiedad, tristeza, ira, rabia. Los sucesos que ocurrieron en el pasado no están AHORA sucediendo. No son un problema ahora. Y las proyecciones fatalistas que tenemos del futuro tampoco son reales. No están sucediendo AHORA.

Míralo. Párate. Obsérvate. Cuando eres Consciente AHORA de que te estás identificando con una historia mental (que como historia mental no es real porque no está ocurriendo) y que ésta te está

incomodando y haciendo sufrir, puedes PARARla. Es un instante de "iluminación". De Consciencia.

La mente tiene el hábito de identificarse con esas voces mentales, historias, pensamientos, creencias. No es algo que hagas a voluntad. Sucede por sí mismo. Pero ya es todo un logro DESPERTAR a esta Comprensión.

El espacio de Consciencia, de "ser consciente de" los pensamientos, las creencias, las emociones, las percepciones, el dolor físico..., es un lugar de Paz. Es LO único permanente.

A lo largo de los años, lo que llamamos "yo" ha ido cambiando. El cuerpo ha ido cambiando. Las creencias han ido cambiando. Nuestra forma de ser... ha ido cambiando. Pero esa "consciencia de" lo que ha ido cambiando SIEMPRE es la misma.

ESO es LO que eres, no las formas que vienen y van. Que cambian. Que nacen y mueren.

Nos hemos creído que somos el contenido, cuando somos el Continente que ES consciente del contenido.

ERES LA CAPACIDAD DE EXPERIMENTAR

No eres “alguien” dentro de la experiencia. Eres la capacidad de experimentar. No eres la ola. Eres el océano donde las olas aparecen. No eres la nube. Eres el cielo donde las nubes pasan. No eres la película. Eres la pantalla donde la película se proyecta.

La Consciencia, LO que somos en Esencia, el Absoluto, el Uno, la Totalidad, Dios, la Nada..., es el Sujeto. No es un objeto que puedas ver. Es la CAPACIDAD de ver. No es algo que puedas sentir como una sensación. Es lo que siente todas las sensaciones. No es un pensamiento. Es lo que nota los pensamientos. No es una emoción. Es lo que puede experimentar la emoción sin confundirse con ella.

Por eso, no podemos conocerla. No podemos conocernos en Esencia. La Consciencia en sí no es un objeto que puedas notar. Por eso, cuando no hay contenido (como en el sueño profundo), parece que “no hay nada”. Pero ese **“no hay nada” ocurre en la Consciencia** (o como lo llames).

Es como el silencio. Cuando hay sonidos, notas el silencio como fondo. Cuando no hay sonidos, el silencio sigue ahí, pero no lo “ves”.

El personaje (Emma) no es un ente, un ser, un yo con identidad separado del resto. Es una forma que adquiere la Consciencia. El personaje es como una programación en un cuerpo-mente que tiene vida y está vivo. Pero el personaje no es autor de nada. La sensación de existencia, de «yo», es la capacidad de autoconciencia de la Consciencia manifestada, no es «Emma» ni el «alma» de Emma.

Quien creemos que somos, el personaje, es una historia mental llena de recuerdos y proyecciones que reacciona constantemente a ellos. Y que van cambiando por sí mismos.

Y la Consciencia como Absoluto, el personaje Emma como relativo y el «alma» Emma (parte energética) como relativo también, son tres capas de LO mismo. No están separadas, sólo habitan en «niveles» diferentes. Igual que el agua se puede manifestar como vapor, como agua o como hielo. Todas son igual de importantes,

La Consciencia como Absoluto no nace ni muere. Es ese Silencio, esa Nada con el potencial de serlo todo. El tiempo y el espacio, la dualidad, sólo habitan en la manifestación (la vida, el Universo) que surgió De y En la Consciencia por ese potencial en teoría con el Big Bang. ¿Qué había antes del Big Bang? Esta pregunta no tiene sentido porque «antes» es tiempo y el tiempo nació con el Big Bang.

Tanto lo Absoluto como lo Relativo (la vida, la manifestación) conviven a la vez. SON al unísono. No están Separados porque son LO mismo. La manifestación no es algo distinto a lo Absoluto (sino no Todo sería UNO). Sólo respiran en perspectivas distintas.

Puedes Ver el Absoluto, Ver el personaje y Ver tu Energía (llamada Alma). Los 3 coexisten. No hay ninguno falso. Igual que las olas coexisten con el Océano y las nubes con el Cielo.

El personaje y el Alma (nivel energético, arquetipo) sólo son formas de la Consciencia, pero no tienen una identidad propia ni separada del resto (ésta es la ilusión). Y la Consciencia tampoco es un «yo», un Ser, un alguien, un «algo». Es como el Cielo. Es Nada con el potencial de serlo Todo.

La Vida manifestada no tiene un propósito particular ni colectivo. Ni humano ni no humano. No va hacia ninguna meta ni destino. No está escrita. Está ¡Viva! Es pura creatividad. No se sabe hacia dónde va a dirigirse. Puede ir hacia la oscuridad o hacia la luz en cualquier momento. Igual que se creó, se manifestó de la Nada, puede volver a la Nada, colapsar, de igual manera. Es un misterio. Pero lo Absoluto nunca dejará de existir porque no es «algo» que se creó. Esto para la mente (que habita en lo manifestado) es muy

difícil de comprender. No puede. Es algo que se Ve cuando «despiertas» al Absoluto. A la no-dualidad.

Lo más Esencial que eres (y somos todo y todos) es ese trasfondo, ese Silencio, esa Quietud. Lo que siempre Es más allá del personaje. Es lo que queda cuando el cuerpo-mente-alma mueren (no hay un yo individual o yo alma que pase de vida a vida). No es algo que necesites alcanzar y a lo que regresar porque YA lo eres Siempre, pero no eres consciente de ello porque estás en el nivel personaje o nivel personaje+energético/alma. Cuando Recuerdas el nivel Advaita, no dualidad, entonces Ves la Totalidad del *Juego* y sabes que todo es perfecto tal y como es. Y sabes QUÉ eres en Realidad, más allá de la manifestación que hayas adquirido. Y sabes que no hay deberías ni tendrías ni obligaciones de limpiar karma ni reencarnación de un alma individual ni nada que conseguir ni ninguna mejor versión que lograr ni niveles que subir. Sólo hay un cuerpo-mente-energía en esta Vida, Ahora, manifestándose sin voluntad, sin libre albedrío, sin estar separado del «movimiento» del resto de manifestaciones, cuerpos, personas, seres, no seres, objetos etc. Igual que lo hacen las olas en el Mar, donde no van donde ellas quieren sino donde les lleva la marea de la Vida...

TODO lo manifestado en la Vida, desde lo más oscuro hasta lo más luminoso, es la misma Esencia en esas formas.

No eres un yo experimentador. Eres la Capacidad de experimentar «lo que sea», que es la misma para todo/todos.

LA VIDA ES REAL, NO PERFECTA

La mayoría de nuestros problemas están en nuestra imaginación. La preocupación es una proyección hacia el futuro de un pensamiento que nos provoca miedo pero que NO está sucediendo en este momento. Habita en nuestras historias mentales, no en la Realidad (siempre es Ahora).

La emoción es como una ola. El pensamiento es como el viento que la mantiene levantada. Sin viento, la ola cae sola.

La Vida, por mucho que Despiertes, seas Consciente y te "ilumines" no se vuelve perfecta, sino REAL.

A veces, habrá Presencia.

A veces, habrá identificación.

A veces, habrá Claridad.

A veces, habrá confusión.

Y ¡está bien así! La idea de sentir perfecto, de ser un humano perfecto, de "hacer" perfecto es una trampa mental basada en la autoexigencia y en la NECESIDAD de "ser perfecto" (mental, emocional, laboral o espiritualmente) para ser y sentirte amado.

Esa idea (utópica) de perfección va en contra de la paz interior. De la relajación del sistema nervioso. De la salud. Porque NUNCA vas a sentirte ni a tener suficiente con lo que AHORA eres y tienes.

Lo real puede ser incómodo, doloroso, desagradable, pero lo imaginado siempre te provoca emociones mucho más sufrientes.

Detrás del sufrimiento SIEMPRE hay un rechazo a la realidad. Y ese rechazo viene de un pensamiento con el que se ha producido

una identificación.

En cuanto asumes (de verdad) que lo que está sucediendo YA está sucediendo y no puede no suceder, se produce una Aceptación natural (no forzada ni ficticia). Y ahí puede haber dolor, más o menos intenso, pero NO sufrimiento.

Y no rechazar (aceptación) no significa no hacer nada al respecto. A veces, se podrá cambiar algo, expresar algo, y otras veces, no (aquí se asume que no se puede cambiar nada). Pero PRIMERO hay una aceptación de lo real y después se actúa.

Este no rechazo, esta aceptación, es una "consecuencia de" tu Comprensión INTEGRADA. No es algo a hacer. No hay técnicas para aceptar ni para fluir. Sucede por sí misma.

Puede que ni siquiera haya lucha o puedes DARTE CUENTA de que estás luchando contra la Realidad y en ese momento puede producirse la Aceptación natural, lo que te lleva a dejar de sufrir.

LAS DOS DIMENSIONES DE LA ILUMINACIÓN: ONTOLÓGICA Y PSICOLÓGICA

Para una vida humana plena, libre y en paz, hacen falta dos dimensiones de «iluminación»: la ontológica/advaita y la psicológica.

La iluminación ontológica (advaita) no basta para la vida humana. Es ver que no hay un yo separado, ver que la identidad es conceptual, ver que todo aparece en la conciencia, ver que la búsqueda termina, ver que la experiencia no pertenece a nadie. Y esto trae libertad profunda, ligereza, ausencia de resistencia, fin de la apropiación y fin de la lucha interna. Pero no reorganiza la personalidad. No sana heridas, traumas, patrones reactivos, inseguridades, falta de estructura e incoherencias internas.

La iluminación advaita es libertad, pero no es salud psicológica.

La iluminación psicológica sí reorganiza la vida humana. Es coherencia interna, estructura emocional, regulación, madurez, claridad, capacidad de sostener emociones, relaciones sanas y patrones integrados. Y esto trae bienestar, estabilidad, paz emocional, capacidad de amar y capacidad de estar en el mundo. Pero no elimina la identidad separada.

La iluminación psicológica es salud, pero no es libertad ontológica.

¿Qué pasa si solo tienes una de las dos? Si solo tienes *iluminación ontológica (advaita)* puedes estar libre internamente, no tener buscador, no identificarte con nada y ver la realidad tal como es. Pero también puedes tener heridas sin integrar, tener patrones reactivos, tener incoherencias, tener desorden emocional y tener relaciones difíciles. Y esto produce “iluminados desordenados”, algo muy común en maestros espirituales. Es libertad sin salud.

Si solo tienes *iluminación psicológica* puedes estar en paz, tener bienestar, tener claridad, tener coherencia y tener relaciones sanas. Pero sigue habiendo un yo, una identidad, una narrativa, una apropiación, una búsqueda sutil y un miedo existencial. Es salud sin libertad.

Cuando ambas se unen, la vida humana se vuelve ligera, las emociones no se convierten en sufrimiento, los patrones no te arrastran, las heridas no te definen, la libertad no se vuelve caos y la salud no se vuelve prisión. Y esto se traduce en sentirte plena, libre y en paz.

¿Cesa el sufrimiento cuando hay ambas iluminaciones? Sí, pero no porque no haya dolor, sino porque **el dolor no se convierte en sufrimiento**. El dolor aparece. La emoción aparece. La vida ocurre. Pero no hay resistencia, no hay apropiación, no hay narrativa, no hay identidad, no hay incoherencia interna y no hay patrones sin integrar.

El dolor se vive como parte de la vida, no como amenaza. Y eso es paz.

Si falta una de las dos «iluminaciones», hay algo incompleto en lo referente a la «felicidad». Por eso es tan necesario el trabajo interno, las terapias, el cuestionamiento de las creencias, la sanación de heridas, el autoconocimiento, el autocuidado del cuerpo, elegir vínculos compatibles contigo para poder tener una vida plena. Igual de necesario que es la Comprensión Advaita, de LO que Eres en Realidad (integrado) para sentirte libre.

Son niveles diferentes de LO que somos (porque TODO es la misma Esencia expresada en diferentes formas) y es necesario atender ambos. Hay perspectivas Advaita que rechazan el nivel relativo y reniegan de la programación del cuerpo/mente creyendo que con la Iluminación Ontológica es suficiente. Pero no es verdad porque no podrás tener una vida feliz, sana y plena SI tienes patrones, heridas y traumas sin resolver. Porque estos se seguirán

manifestando ya que habitan en la mente, en el cuerpo, en la programación, no en la Consciencia que es lo que VES cuando se produce esa Iluminación Advaita.

Es MUY evidente en maestros/gurús que han tenido una Iluminación espontánea (pero no se ha integrado) o tienen mucha comprensión intelectual de los conceptos advaita, pero que reflejan, proyectan esas heridas, esa falta de sostén emocional, esa falta de estructura interna y de coherencia que es lo más importante para vivir una vida plena contigo mismo y con los demás. Muchos de ellos adoptan un rol de «maestro iluminado» cuando no lo son. Tan sólo han tenido una experiencia transitoria de Visión, de Unidad, pero no ha sido radical y no ha madurado en ellos por todo ese trabajo interno NO realizado que imposibilita la integración.

Si hay Luz, pero las ventanas están cerradas y son oscuras, la luz no puede entrar e iluminar las habitaciones. Si tienes una mente «cerrada» por miedos y demás, la «iluminación» no puede asentarse porque la mente volverá a bloquearla/oscurecerla automáticamente. Es como si en un momento de silencio absoluto mental (no elegido), las nubes del Cielo desaparecieran (iluminación espontánea), pero volvieran a cubrir el Cielo de nuevo porque no se han «trabajado».

¿De qué te sirve saber, Despertar a LO que eres en Esencia (más allá del alivio por el cese de la búsqueda y la pérdida del miedo a morir) si no eres capaz de vivir una vida humana plena y sana porque tu cuerpo/mente está lleno de «oscuridad»? Lo que desaparece es la identificación con el «yo» ilusorio, no todo el contenido, memoria e historias que ese cuerpo/mente ha experimentado. Son ámbitos distintos: una cosa es lo relativo y otra, lo absoluto (aquí hay mucha confusión). Aunque ambos son lo mismo igual que las olas son formas que adquiere el Océano, no entidades separadas de Él.

La forma (con todo lo que conlleva) no se pierde. Se pierde la identificación con la forma en el sentido de CREER que eres eso en Esencia.

El Fin del Sufrimiento Total no es la Iluminación Ontológica. Es la Ontológica JUNTO CON la Psicológica.

LA EVOLUCIÓN ES DEL SER HUMANO, NO DE LA ESENCIA

La Esencia, que es lo que somos todo y todos, no es algo o alguien que evoluciona. Es una Nada con potencial de serlo Todo. No tiene contenido de conocimientos. Es la CAPACIDAD de conocer.

El conocimiento está en el ámbito de lo relativo, de la manifestación, de la mente. No en lo Absoluto, en lo inmanifestado, en la Esencia.

El Ser Humano, como una de las formas que adquiere la Esencia, puede "jugar" el papel de evolucionar hacia el Amor Incondicional. Puede mejorar en sus valores más en consonancia con el Amor: respeto, honradez, honestidad, amabilidad, alegría, empatía, compasión, serenidad, valentía etc. Pero esto no tiene nada que ver con la Esencia que puede tomar forma de todo lo contrario y aun así ser la misma Esencia. La misma Consciencia.

Despertar, Iluminarse (ontológicamente) no significa convertirse en un Ser Humano Perfecto en valores y en Amor. Es tan sólo Despertar a LO que eres en Realidad. Es tener integrado el Saber que eres UNO. Que no hay separación. Que todo es la misma Energía manifestándose en millones de formas. Que las olas no tienen voluntad propia ni son algo diferente entre ellas, aunque su forma sí lo sea. Que todas son la misma agua y el mismo Océano.

Despertar es el cese de la búsqueda espiritual, no el cese de la evolución como Ser Humano hacia su "mejor versión", lo cual no es un objetivo ni una obligación. Es "lo que es" simplemente. Y cada Ser Humano será llevado por la "vida" hacia un lugar distinto. Todos IGUAL de perfectos.

La Consciencia, la Esencia no juzga, no tiene destinos ni metas.
Sólo ES.

La Vida está para vivirla tal y como se presente y suceda. No podemos controlarla porque el "yo" que creemos ser, individual y separado del resto, NO existe. Es una falsa percepción. Es una ilusión. Es memoria. Son pensamientos con los que se produce una identificación.

El Océano no es una ola particular. Es un TODO que cuando se mueve, (porque tiene ese potencial) produce, se manifiesta, se expresa como infinitas olas. Pero NUNCA deja de ser Océano ni las olas TIENEN QUE alcanzar el Océano porque YA lo son.

Somos la Vida como un Todo, no como partes.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO HAY REGULACIÓN INTERNA?

Cuando la regulación interna sube, la externa cae sola. Y ahí es cuando se pueden soltar (de manera natural y sin esfuerzo ni ansiedad) los estímulos externos que usabas para regularte (tabaco, alcohol, redes sociales, comida, actividad social, música de fondo etc.).

Cuando tu sistema nervioso está más regulado, más silencioso, más presente, más estable, más capaz de sostener sensaciones (y emociones) sin reaccionar, se producen dos efectos simultáneos:

1. **Menos tolerancia al ruido externo.**

Cuando el sistema está más regulado, los estímulos intensos se sienten como ruido. No porque seas más frágil, sino porque ya no los necesitas para regularte.

2. **Más capacidad de sostener lo que antes evitabas** como hambre anticipatoria, silencio, ausencia de estímulo o momentos sin distracción.

Es regulación emocional y somática. Tu sistema ya no depende de los estímulos para estabilizarse y ahora tu presencia regula, tu silencio sostiene, tu claridad organiza y tu sensibilidad guía.

CUANDO EL RUIDO DESAPARECE, APARECEMOS NOSOTROS

El silencio, la soledad da tanto miedo porque ahí es donde y cuando aflora nuestra incoherencia interna, todo aquello que está por (resol)Ver y todo aquello con lo que no estamos en paz.

Por eso, aunque lo sintamos intenso, aunque nuestra inercia sea huir a través del ruido, a través de estímulos externos (del tipo que sean, incluidos los espirituales) es importante QUEDARNOS. Porque es la única manera de aprender a SOSTENER(nos) las emociones, las sensaciones, en lugar de reaccionar a ellas.

De ahí la necesidad de **meditar**, no como una técnica para evadirse de la vida, de sentir y del mundo, sino **como un espacio para observarse, escucharse, conocerse, regularse y Presenciarse**.

Si no te atreves a ESTAR contigo, nunca vas a poder ESTAR en paz. Porque aquello de lo que huyes seguirá latiendo en ti, incomodándote (aunque te creas que los que te incomodan son los demás) y guiándote (aunque te creas que el mando lo tienes tú) HASTA QUE lo ves, lo comprendes, lo abrazas, lo sostienes, dejas de rechazarlo, de luchar contra ello (aunque no seas consciente de que estás luchando contra ello) y permites que sea lo que es.

En ese permiso, en esa iluminación, en ese amor incondicional es donde el ruido (nubes) se disuelve y donde surge la Paz que no puedes escuchar y que siempre es en ti (Cielo).

Pero todo sucede poco a poco. Paso a paso. Es un proceso de maduración. De limpieza. De aprendizaje. De autoconocimiento. De sanación. De Comprensión.

No se puede pasar de 0 a 100 de manera permanente. Primero viene una capa y luego la siguiente. Y tú no tienes que controlar el proceso. El proceso funciona por sí mismo. **Cuando tu sistema nervioso, tu energía, está preparada, aparece la otra capa.** Y así constantemente es cómo dejas el ruido, los miedos, la ignorancia, los patrones, los bloqueos, las inseguridades, los rencores, las rabias, las máscaras, los disfraces, las apariencias... atrás y cada vez te acercas más a la Esencia, a LO que eres, a tu pureza, a tu autenticidad. Con toda tu personalidad (distinta para cada persona) y viviéndote en coherencia la realidad.

LA LUZ ES HABER ATRAVESADO LA OSCURIDAD

No se puede ser Luz, Amor, Paz, Compasión sin haber tocado (y sido tocado por) la profundidad de la oscuridad. Podrás ser una persona sensible, bondadosa, respetuosa, pero no Comprenderás la dimensión COMPLETA de la existencia humana porque no la habrás experimentado. Ni, lo que es más importante, atravesado.

El vacío que sentimos, la infelicidad, la soledad, el caos... es lo que nos hace volver a casa. Es la llamada a Regresar a Ti. Es el hambre de Hogar (paz, amor, plenitud). Es la sed que nos permite llegar a la Fuente. La que ilumina el Camino para Encontrarla (encontrarnos).

Sin Sed de Felicidad, de Plenitud, de Amor, de Paz no se inicia el viaje hacia ella. Hacia la Unidad, que es lo que Somos en Esencia y lo que buscamos en (la) Realidad.

El autoconocimiento, los espacios de silencio y escucha interior, la Comprensión, la autoindagación sirven para descubrir la Luna, no para quedarnos atrapados mirando (y adorando) el dedo que la señala (creencias, ideologías, técnicas, herramientas, métodos, prácticas, dioses, gurús...). Es decir, se trata de ir más allá de la forma (incluyéndola) para descubrir el trasfondo. Desidentificarse de las nubes (que no significa rechazarlas ni eliminarlas ni escapar de ellas) para poder percibir el Cielo donde las nubes son.

La oscuridad, las sombras, la profundidad de la Vida está ahí para ser tocada, no para huir de ella. Porque es allí donde se encuentra el Misterio, el tesoro, nuestro mayor anhelo. Si no somos capaces de ESTAR en nuestra Oscuridad, no podremos Ver la Luz que hay en ella. Y en lugar de hacer la Paz (porque se revelará en nosotros), lo que haremos será exigirla. Tanto dentro como fuera. Y la exigencia es «violencia», hacia uno mismo y hacia los demás.

No se puede Crear un Mundo de Paz si no hay Paz REAL en tu interior. Porque no puedes ofrecer, proyectar, DAR lo que no tienes ni Eres.

El Mundo no nos necesita. Funciona perfectamente sin nosotros. Sigue rodando sin nuestro latir. «Quién» nos necesita somos nosotros mismos que estamos cansados, hartos de fingir que estamos bien. Y ese fingir, ese aparentar, esos disfraces con los que respiramos en el día a día y que tanto nos asfixian, esas máscaras que nos ponemos para ser elegidos y amados, no nos respeta. Hace que nos alejemos de nosotros mismos. Que no podamos SER nosotros mismos. Hace que estemos fracturados por dentro. Que nos sintamos separados. Y que proyectemos esa Separación fuera, de mil y una maneras. Seamos conscientes de ello o no.

Si no respetamos nuestra particularidad, nuestra diferencia, ¿cómo vamos a respetar que el otro sea otro? Lucharemos, NECESITAREMOS que sea como nosotros CREEMOS que debe ser. Pero es que nuestra creencia está basada en el miedo y enmascarada de «bien».

Cuando PARAMOS y (nos) Vemos, descubrimos que el Silencio también habla. Y que es más honesto, más Verdad que cualquier palabra, discurso o charla que podamos escuchar.

Queremos ser Libres sin mirar nuestra esclavitud. Sin tocar las esposas que nos tienen maniatados. Sin desapegarnos de ellas porque nos hemos acostumbrado tanto a su presencia que nos hemos creído que «sin ellas, no soy nada».

Sin mirar, no puedes Ver. Y sin Ver, no (te) puedes Iluminar. Transcender.

Ver aquello de lo que escapas. De lo que te anestesia. Lo que te hace temblar. Y llorar. Y escupir. Y vomitar. Para DARTE CUENTA de que eso no eres tú. De que sólo es una sombra mal proyectada

de algo que sucedió y se interpretó de manera inadecuada. Y que se quedó a vivir en ti, pendiente de reSolución.

¿Y cuál es la solución? Mirarla con Amor, con Compasión. Porque en esa INTENCIÓN y ATENCIÓN de mirar(te), te estás priorizando. Te estás escuchando. Te estás atendiendo. Y eso es Amar(te). Y eso es Amor.

La Oscuridad no está para resolverla ni para arreglarla ni para hacer algo con ella. Está para ser Consciente de su existencia y Escucharla. Y permitir que sea lo que es. Sin juicios. Sin condiciones. Sin etiquetas. Ahí, en ese Parar y Estar sin más, en ese Silencio, en ese Quedarte contigo, aflora la Luz que eres en Realidad y que la Oscuridad oculta.

No puedes SER LUZ, ser Sabiduría, ser Profundidad, ser Compasión, ser Paz, ser Amor Incondicional sin haber saboreado en tu propia carne la OSCURIDAD. **No puedes ser la moneda Completa, Plena SEPARÁNDOTE de una de tus caras.**

Tu pasado, tu historia, tus experiencias, tu biografía es una obra de arte. Es perfecta. No podría haber sucedido de otra manera. Y tiene todas las OPORTUNIDADES para que Encuentres lo que tanto anhelas: la Unidad.

O incluyes tu pasado, tu historia (que late siempre AHORA) y te reconcilas con ella MIRÁNDOLA a los ojos, o siempre estarás huyendo (de ti). Y **si huyes de ti, no puedes descubrir que TÚ ERES LO QUE BUSCAS.**

¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA TENER PAZ?

La Paz es nuestra Esencia. La misma para todos. Es el Cielo. Pero no la percibimos porque está tapada de nubes. Y esas nubes son nuestras heridas, creencias, ignorancia y la sobreestimulación de nuestro sistema nervioso.

Buscamos la Paz fuera. En algo externo que nos la proporcione. En una técnica que nos alivie nuestra ansiedad y estrés. Pero esto sólo es algo temporal. Es una tirita nada más. **La Paz real es lo que Eres. Es tu estado natural. Y para que éste surja, se REVELE, es necesario que esas nubes se disipen.**

Y uno de los puntos básicos es la sobreestimulación a la que sometemos a nuestro sistema nervioso. Y lo hacemos nosotros, con nuestras elecciones diarias. Le echamos la culpa al móvil, a las redes sociales, a la cantidad de información que recibimos. Pero ¿por qué la recibimos y nos estresa? Porque estamos DECIDIENDO leerla, escucharla, mirarla, atenderla. En lugar de tomar medidas y decir que NO a aquello que no nos sienta bien, seguimos usándolo. Porque nos distrae de aquello que NO queremos Ver de nosotros mismos y que surge cuando estamos en silencio, en quietud, sin hacer nada.

Nos quejamos de que estamos estresados y sobreestimulados, pero no hacemos nada por prevenirlo ni evitarlo.

Queremos sentir paz, pero buscamos y vemos noticias que nos hacen sufrir y alejan de la paz. Queremos calma, pero vamos deprisa a todos los sitios. Queremos quietud, pero no paramos de movernos.

Las redes sociales son prescindibles. No las necesitas. Si las tienes por un tema laboral, puedes centrarte solo en tu perfil. No tienes ninguna necesidad de empezar a mirar reels de manera adictiva ni perfiles ajenos que no te aportan nada. Eres tú la que estás

DECIDIENDO sobreestimularte. Las redes por sí mismas no provocan nada si NO las usas. Igual que fumar no es malo si no fumas...

¿Qué tipo de series, películas, programas, vídeos estás consumiendo para fomentar la paz interior que anhelas? ¿De qué estás huyendo cuando te pasas el día prestando atención al móvil (por muy espiritual que sea lo que mires) en lugar de A TI? A tus emociones, pensamientos, creencias, sensaciones.

¿Qué hace que no puedas estar sencillamente sentada en tu sofá SIN HACER NADA, sin distraerte con nada, sin música de fondo?

Mientras no Veas desde dónde estás viviendo, actuando, decidiendo, SIENDO no podrás ser consciente de todas esas nubes que tapan tu Cielo. De todo aquello que hace que tu sistema nervioso viva en modo alerta, protección, miedo e incoherencia. Lo que provoca que no puedas sentirte en paz contigo misma, con el mundo y con los demás.

No disfrutamos de los pasos que damos porque estamos totalmente identificados con nuestros pensamientos. Y si estamos identificados con todo lo que surge en la mente, no podemos estar Presentes. Y si no estamos Presentes, en lo que sucede en la vida real (no en la imaginaria pasada y futura), no podemos sentir Paz porque **la Paz sólo aflora cuando estás en Presencia**, en Silencio, no cuando estás llena de ruido.

Es un proceso de «dejar de hacer» todo aquello que te sienta mal. De dejar de alimentar la ansiedad, el miedo, el estrés. Es ir escuchando a tu cuerpo (para escuchar, necesitas PARAR) y soltando todo aquello que hace que se encoja. Que lo contrae. Todo aquello que es violento con él, contigo. Incluida la EXIGENCIA de «perfección», que es una creencia más de cómo deberías ser o no ser y con la que te identificas (es una nube).

Todos quieren paz, pero pocos hacen algo para ESTAR en Paz.
Meditamos un rato, pero ¿qué hacemos el resto del día?

¿Cuál es tu prioridad? Porque si es la paz (en todas sus ramas), debes tomar decisiones. ¿Con quién te relacionas? ¿Qué tipo de vínculos tienes? ¿Con quién compartes tu cuerpo? Porque si tienes vínculos, si estás en contacto (no de manera puntual) con personas que te desregulan, que no son afines a ti, que no fomentan tu paz, ¿cómo vas a sentir paz? ¿Qué estás NECESITANDO de esas personas para mantenerte en un lugar que no te sienta bien? ¿Qué vacío estás cubriendo con distracciones (de todo tipo, incluidas las espirituales) para no SENTIRLO? ¿De qué tienes miedo?

El vacío existencial no se llena con cosas, personas, vínculos, prácticas, talleres, aficiones, creencias. Con nada externo. Ese Vacío es una ausencia de conexión con LO que eres. Y esa ausencia de conexión proviene de no Escucharte. De no ESTAR contigo. De vivir en los pensamientos, en lugar de en Ti. Y de una falta de Comprensión de la Vida y de LO que eres en realidad.

No queremos PARAR y mirar Dentro porque nos aterra SENTIR todo el dolor (nubes) que hay en nuestro interior. Pero hasta que no lo hagamos, hasta que no lo miremos de frente, lo escuchemos, lo SINTAMOS, lo abracemos y lo Comprendamos, la Paz no será posible. Podremos tocar capas superficiales, pero no será suficiente. Hay muchas capas que atravesar hasta llegar a la Raíz y poder Sentir la Paz como tu estado natural.

Tu Paz es tu RESPONSABILIDAD, no la de los políticos, la de tus padres, la de tu pareja, la de tus hijos, la de tus vecinos, la de tus amistades, la de tus jefes y compañeros de trabajo ni la de la sociedad.

¿En qué estás invirtiendo tu tiempo? ¿Qué semillas estás regando?
¿Qué estás haciendo para tener Paz?

NO PUEDES DAR LO QUE NO TIENES

Si quieres transmitir paz al mundo, antes necesitas tenerla en tu interior.

Si quieres dar amor, antes debes tenerlo tú en tu interior.

No se puede dar lo que no se tiene.

No se puede transmitir lo que no se ES.

Lo que nos llega de las personas no son sus palabras, sino su energía. Su verdad interna. Lo que está vibrando en su profundidad. Su frecuencia.

Las máscaras, los disfraces, las apariencias son muy frágiles.

Si tus Alas son de cera, en cuanto se acerquen al Sol, se derretirán. No podrán sostenerte. Y caerás en picado, echándote de bruces contra tu verdadera realidad.

Antes de pretender conocer a Dios, antes de pretender Iluminarte, antes de pretender Volar, conócete a ti mismo.

Aprende a Caminar. Ten el valor de ESTAR contigo. Con tu oscuridad. Con tu dolor. Con tus miedos. Con tu vacío. Con tu soledad. Así es cómo encuentras tu propia verdad. Así es cómo se ilumina la Oscuridad.

Parando. Viendo. Escuchando. Sintiendo. Comprendiendo. Abrazando. Amando.

LO QUE NO EXPRESAS TE ATRAPA

Todo aquello que no expresamos “por miedo a” se queda atrapado en nuestro sistema nervioso en forma de inseguridad, vacío, soledad, incomodidad, dolor emocional, rabia, ira, tristeza o enfermedad.

Expresar nuestra verdad de manera ASERTIVA (no reactiva) es tan importante como comprender que, a veces, el silencio es la mejor respuesta que podemos dar.

Es todo un aprendizaje. Pero para ello, como siempre, es necesario Parar para Escucharse.

La meditación más "provechosa" es aquella que usas para Verte, para Conocerte, para SER CONSCIENTE de qué estás callando. De qué estás huyendo. De qué estás tapando. De cuál es el motivo REAL de no estar expresando algo que te ha incomodado, algo que necesitas compartir, algo que te ha dolido, algo en lo que no estás de acuerdo o algo que te está haciendo sufrir.

¿De qué tienes miedo cuando decides (consciente o inconscientemente) no expresar algo que necesitas expresar?

En ese descubrimiento está la sanación que buscas en remedios ajenos.

Las respuestas están en ti. Y si bien es necesario pedir ayuda cuando uno mismo no sabe sostener una situación, es igual de necesario APRENDER a encontrar esas respuestas en uno mismo sin DEPENDER de nadie más.

La ayuda externa, la terapia, debe ser puntual, no crónica. Porque si no, acabas cediendo todo el poder que SÍ tienes en los demás. Y así nunca podrás ser Libre ni sentirte plena ni en paz ni feliz contigo misma.

Para que la verdad se exprese de manera natural, sin culpa, sin molestia interna, sin miedo a perder el amor y vínculo del otro, hay que viajar hasta la Raíz. Hasta lo más profundo. Hasta lo más doloroso que habita en ti.

Nadie se hace Sabio y Libre sin haber atravesado sus propias sombras.

La Paz (la Luz) está al final del túnel interno oscuro que hay que recorrer sí o sí.

EPÍLOGO

¿Cómo vas a amarte si no te conoces? Creemos que nos conocemos. Pero aquello que creemos ser no son más que etiquetas que nos hemos colgado o nos han colgado.

Sólo AQUÍ y AHORA puedes descubrir "quién" eres. Cada instante es nuevo. Cada instante ERES nuevo. Todo está cambiando constantemente, así que, si te quedas estancado en una identificación que habla del ayer, no estarás diciendo nada de ti. Y no podrás ser coherente porque la coherencia habita en el HOY, no en el ayer.

Es una ESCUCHA diaria. Creer que "ya has llegado" a algún sitio te mantiene prisionero de la mente.

La Vida, LO que somos, no es fija. ¡Está Viva! ¡Estamos Vivos! ¡Hay movimiento en nosotros todo el rato!

Lo que eras ayer, ya no lo eres hoy. Porque de ayer a hoy han pasado muchas cosas que te han transformado, aunque tú no lo percibas.

Por eso, Amarse es un compromiso que se adquiere instante a instante. Porque para Amarte necesitas prestarte atención.

Aquello a lo que atiendes, priorizas, pones tu foco es lo que Amas.

¿Qué estás Amando en tu vida? ¿A quién? ¿Eres importante para ti?

No nos Miramos, Escuchamos, Conocemos para cambiarnos, sino para Vernos. Porque sólo al Vernos en nuestras luces y en nuestras sombras, en nuestra desnudez y en nuestras máscaras, podemos decirnos ¡Sí!

Si no nos paramos a Mirarnos, si no nos atrevemos a profundizar en nosotros, no podremos abrazar aquello que estamos rechazando consciente o inconscientemente.

Y ese acto de rechazar(nos) es lo que nos hace sufrir.

Lo único que necesitan nuestras heridas, nuestros traumas, nuestras inseguridades, nuestros miedos, nuestras oscuridades es Comprensión para poder mirarlas, mirarnos, con Amor.