



YA ESTOY EN CASA

Emma María Vázquez Pérez



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

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2025

ÍNDICE

EL AMOR ES LO QUE SANA	4
EL PODER DE CONECTAR CON TU VULNERABILIDAD	8
TU MAYOR APORTACIÓN ES TU SANACIÓN.....	10
NADIE TIENE QUE CREER COMO TÚ	14
TODOS SOMOS DEL MISMO LUGAR	20
LOS HIJOS NO SON RESPONSABLES DE LA FELICIDAD DE SUS PADRES	24
LA VERDAD NOS HACE LIBRES	27
EL TIEMPO SE CREA AHORA.....	30
EL PROBLEMA DESAPARECE CUANDO CAMBIAS LA CREENCIA.....	35
TODO SUCEDE A SU DEBIDO TIEMPO	38
LO QUE VES NO ES COMO LO VES	41
DONDE HAY JUICIO, NO HAY AMOR.....	44
EL PERDÓN NO ES NECESARIO CON LA COMPRENSIÓN	47
LA DUDA FORMA PARTE DE LA VIDA.....	49
LA CULPA Y SUS DIFERENTES RAÍCES.....	52
LO QUE VES SÓLO ES UN REFLEJO DE TI	56
NO TE FALTA TIEMPO. TE FALTA DECIR “NO”	60
LA VALENTÍA DE SANAR TUS HERIDAS.....	63
TU VIDA HA SIDO, ES Y SERÁ PERFECTA.....	67
NADA QUE MEJORAR, TODO POR AMAR.....	70
LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA DESEMPODERA	73
¿CÓMO TE RELACIONAS CON LO QUE SIENTES?	77

EL AMOR ES LO QUE SANA

No hay mayor técnica, herramienta, método, que sane más que el Amor. Ya podemos bañarnos en incienso, en aceites esenciales, en esencias florales, en minerales, en meditaciones o en "lo que sea", que si por dentro (consciente o inconscientemente) no nos amamos, no servirán de nada. Podrán darnos cierto alivio temporal, pero ya está.

SIEMPRE hay que ir a la Raíz. A dejar de mirar en los otros y volver la mirada hacia nosotros. Porque **es lo que late en nuestro interior lo que determina nuestras decisiones**. Lo que nos atrae y no atrae. Y la causa de la mayoría de nuestras enfermedades y dolores.

Nuestra energía es UNA. La parte mental, la física y la emocional no están separadas. Por eso es tan importante atenderlas a todas. Cuidarnos es cuidar TODO. Si tenemos unos hábitos de alimentación saludables, pero nos estamos juzgando constantemente, vamos a "enfermar" tarde o temprano. Porque los pensamientos, las creencias, la manera en la que nos hablamos es también energía. TODO lo es. Y hay energía que sana y otra energía que enferma.

Amarse a uno mismo no tiene nada que ver con echarse piropos. Por mucho que te repitas que te quieres, si no lo SIENTES así, las palabras se las llevará el viento. Porque **lo que importa es el Sentir**. Y muchas veces ni siquiera sabemos lo que sentimos porque estamos desconectados de nosotros. De nuestro cuerpo (que es el que siente). Podemos creer que estamos bien, pero en lo profundo, bajo las capas de protecciones y muros que hemos levantado inconscientemente, hay un sinfín de emociones que se han quedado estancadas y que son las que están "mandando". Son las que hacen que repitamos patrones, que sigamos sintiendo vacío, soledad y ausencia de plenitud y abundancia que es lo que debería ser lo "normal" y que es tan poco habitual.

La Vida es un Viaje hacia ese Amor que es lo que somos en Esencia TODOS. Y en el Camino vamos desatando los nudos que se han ido formando en ese Amor o que ya nos venían de serie al nacer por herencia.

Porque nuestros antepasados los crearon o no los deshicieron ellos y nos toca hacer ese trabajo SI QUEREMOS SER FELICES plenamente.

Es un compromiso con uno mismo. Con tu felicidad, con tu paz, con tu plenitud. Y es ese compromiso el que te lleva a cuidarte en TODAS tus partes. El que te da fuerzas para afrontar los miedos que tienes en el inconsciente y que se te van mostrando para que los atiendas. Para que puedas Verlos, Comprenderlos y **reformular la historia que los creó desde una mirada más amorosa, consciente y compasiva**. Hacia ti, hacia tu familia o hacia "quien sea".

Sólo tú puedes sanar lo que está herido en ti. Nadie más. No funciona que sean los demás los que cambien. Que sea el mundo el que deje de "molestarte". Es RESPONSABILIDAD de cada uno ser feliz y ocuparse de sí mismo.

Cuando tú cambias, el mundo no cambia. Pero tu mirada hacia él sí. Y eso lo cambia todo.

Elegimos a las personas, experiencias, lugares, que están en resonancia con nosotros. Si tú te respetas a ti mismo (en todas tus partes), no vas a elegir relacionarte con alguien que no se respeta a sí mismo y, menos aún, que te falta al respeto. Es imposible porque estáis en "frecuencias" distintas.

Todo lo que nos rodea, todo lo que escogemos, la forma en la que vivimos, los hábitos que tenemos nos indican el "amor" que habita en nosotros. Son nuestra brújula para saber que hay algo que no está en su sitio. Porque tenemos muchos puntos ciegos (inconscientes) que no vemos por muy evidentes que sean. Estamos tan acostumbrados a una "forma de" que no somos conscientes de que esa forma no es la más adecuada, sana, amorosa, consciente. O si somos conscientes de ello, puede que esté tan metido en la raíz, tan pegado a nuestra piel, que nos sea imposible soltarlo por mucho que intelectualmente lo entendamos. Porque habita en otro nivel más profundo, más energético donde la mente no llega para realizar el "clic" y la transformación. Y es necesario que ese "tapón" que te impide vivir en libertad y en Amor (el real) se vaya deshaciendo poco a poco a través de experiencias vitales que nos hagan Ver cada vez con mayor claridad dónde nos hemos quedado enganchados.

Dónde nos quedamos heridos. Dónde el miedo se instaló a vivir en nuestros latidos.

Por eso, muchas veces no podemos evitar repetir ciertas experiencias. Porque es como ir sacando capa por capa ese "tema" hasta que podemos llegar a su Raíz. Y ahí ya disolverlo completamente.

Pero SIEMPRE hay que *usar* el amor. Porque es lo que sana. Puedes poner un límite, puedes cortar una relación, puedes alejarte de alguien, lo cual es una acción de amor hacia ti. Pero si esa acción se hace DESDE la rabia, desde la ira, desde la venganza, desde los celos, volverá a ti la misma experiencia. Quizás con otra máscara, otro cuerpo, pero de igual olor. Porque no ha habido comprensión. No ha habido restauración INTERNA. Que no tiene nada que ver con los demás, sino contigo misma. Con lo que TÚ has interpretado de lo que sucedió. Con la historia que te has contado de ello. Con la forma en la que lo has mirado y tatuado en tu cuerpo.

La Vida nunca se equivoca. **Todo lo que nos sucede viene determinado por lo que "vibra" en nosotros.** Por nuestra energía. Si pretendes que te lleguen relaciones sanas sin haber hecho tú ningún cambio, te vas a frustrar una y otra vez. Porque lo que manda es lo que en el FONDO sientes, no lo que mentalmente quieres, sueñas, deseas y fantaseas.

Sanar(se) es Amar(se). Sin Amor no hay felicidad, plenitud, abundancia ni paz.

Porque una cosa es estar bien (o no estar mal) y otra muy distinta es sentirse pleno, abundante y feliz. Y **abundante no significa TENER muchas cosas, mucho dinero, sino SENTIR que tienes todo lo que necesitas.** Y amar (valorar) todo lo que tienes.

Es un Camino. Es un Viaje. Es como un Juego en el que vas pasando pantallas y vas amándote (con todo lo que amarse implica y significa REALmente) cada vez más.

Y cada uno de nosotros tenemos uno distinto. Todos tenemos cosas a sanar. Nadie se libra. Vamos en el mismo barco. En la misma dirección. Cohabitamos unos con otros en una misma Realidad que está llena de diferentes realidades. Igual que en una misma Escuela hay distintos cursos y diferentes aprendizajes.

Juzgar a alguien por no comprender lo que nosotros ya hemos comprendido, ya hemos aprendido, ya hemos sanado, es como juzgar a un bebé por no saber caminar. No tiene ningún sentido.

Hay muchos *bebés* dentro de cuerpos adultos. Y hay muchos adultos que están llenos de heridas con las que no saben lidiar. Y no las ven. Y nosotros desde fuera tampoco. No tienen la consciencia para hacerlo de otra manera. Culparles por ello es ser también ciego.

LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS. Todos. Por mucho que nos indignen ciertas actitudes. Ciertos conflictos. Ciertas guerras. No son más que un reflejo de los conflictos internos que están sin resolver. Y son conflictos que nadie puede resolver por ti porque tienen que ver **con devolver el amor donde el amor fue arrebatado**. Y eso sólo puede hacerlo uno mismo. Nadie más.

No hay prisa. No hay nadie esperando al otro lado para juzgarnos. Todo está bien y es perfecto SIEMPRE tal y como sucede.

Sólo es un juego... Sólo es un juego. El Juego de RECORDAR lo que es el Amor. El Juego de que las Olas se den cuenta de que ya son el Océano que tanto buscan y anhelan. Que no hay Separación. Que nunca la hubo. Que todo es una falsa percepción que la mente (que funciona en dualidad) adquirió.

Sólo hay UNA energía. No hay que regresar a Ella. Ya es lo que Somos. Pero estamos "jugando" a no serlo. Cada uno a su manera. Con su papel "asignado". Siempre perfecto. Te toque ser el santo, el ladrón, el abusador, el abusado, el iluminado o el salvador. No hay diferencia. TODOS somos el mismo Océano. Todas las olas (personajes) son la misma agua, se disfracen de lo que se disfracen.

El Amor es lo que sana. La cuestión es ir descubriendo lo que significa AMOR.

EL PODER DE CONECTAR CON TU VULNERABILIDAD

Uno de mis trabajos internos más relevantes (todos lo son) ha sido el de conectar con mi vulnerabilidad.

Tenía miedo a sentir. A que las emociones se desbordaran y parecer "débil". Ese rechazo a todo lo relacionado con la inseguridad, falta de confianza, cobardía, no me permitían abrazar mi parte más vulnerable. Mi parte más humana.

Hasta que no me fui abriendo a ella, las transformaciones no se dieron. Se quedaba todo en un nivel intelectual, mental. Que también es importante esa parte de Comprender. Pero sólo es el primer paso. Muchos se quedan ahí por miedo. Sobre todo, las que tenemos una energía masculina muy fuerte que en su versión insana apaga a la energía femenina.

Hasta que no sientes la teoría en el cuerpo, no se producen los "clics". Y sentir la teoría es sentir las emociones, lo cual resulta incómodo, desagradable y doloroso.

Conectar con tu Vulnerabilidad es conectar con tu Poder. Si tienes miedo a sentirti vulnerable, a mostrarte vulnerable, significa que no te sientes capaz. Que no confías en ti. Que te estás disfrazando de algo que no eres para aparentar ser lo que quieres ser. Pero lo que quieres ser es "poderosa". Y, en cambio, estás rechazando ese poder en ti por CREER que la vulnerabilidad es sinónimo de "no poder", de debilidad, de ignorancia. Y es todo lo contrario.

Cuando das el paso de mostrarte tal y como eres, tal y como sientes, incluida tu vulnerabilidad, tu "imperfección", entonces el Poder es en ti. Puedes ser transparente, auténtica, porque ya no necesitas aparentar nada para que los demás (y tú misma) te acepten. Te reconozcan. Te Vean como alguien poderoso. Como un ejemplo. Como un maestro. Como un iluminado. Como un gurú.

No necesitas ya ese disfraz porque has Comprendido (a través de la mente y el sentir/cuerpo) lo que significa ser Poderoso. Lo que significa amar(se) de manera incondicional.

Y para ello es necesaria mucha humildad, mucha honestidad con uno mismo y mucha valentía para atrevernos a Ver lo que estamos ocultando y para atrevernos a sentir lo que no queremos Ver.

TU MAYOR APORTACIÓN ES TU SANACIÓN

Me encanta la Flor de Loto. Para mí simboliza el propósito de la Vida. Es manifestar tu pureza, aunque estés rodeada de fango. Y la pregunta es:

¿Cómo llego a esa pureza, a ese amor incondicional que es nuestra Esencia? Pues **a través de un proceso de transformación, de sanación, de iluminación, de Comprensión de todo aquello que no está en armonía en ti.** A través de darle una nueva interpretación a las experiencias que se quedaron impregnadas en tu ADN como traumas, bloqueos, miedos, que te impiden sentirte plena, en paz, libre y feliz.

Sólo de esta manera el mundo externo puede cambiar. Hacerlo al revés no tiene ningún sentido porque los conflictos, las guerras, los abusos, la violencia, las depresiones, la ansiedad, los suicidios, los genocidios, son las proyecciones de esos traumas, bloqueos, heridas, que tiene el Ser Humano.

Si yo soy un maltratador y me castigan y no Comprendo ni sano ni desbloqueo ni reprogramo aquello que me hace ser violento con los demás (y conmigo mismo), cuando salga, volveré a repetir patrón. Porque será la energía que me domine y no podré controlarla. No sólo porque no tendré herramientas para gestionar mi ira (porque nadie me ha enseñado), sino porque la fuerza de ese trauma/herida será mucho más fuerte y poderosa que mi entendimiento intelectual de que eso está mal.

Si quieres ayudar al Mundo, ve hacia adentro y sánate. Si quieres sentirte plena, feliz, en paz, alegre, abundante, es necesario que no haya ni un atisbo de herida en ti. Lo fácil es echarle la culpa a los demás, a los padres, al sistema, a los políticos, al jefe, a la pareja, al mundo de lo que sentimos. Pero eso que sentimos es NUESTRO y de nadie más. Los otros sólo nos reflejan lo que está en desequilibrio en nuestro interior. Si no, todos reaccionaríamos de la misma manera y no lo hacemos. Lo que a unos les molesta, a otros les es indiferente. Lo que a unos les atrae, a otros les produce rechazo o neutralidad.

Nuestra vida es un viaje de Regreso a Casa. Al Hogar. Y el Hogar no está en otro planeta, en otra dimensión o en el más allá. Está en nuestro interior. Es lo que Somos. Ese amor y esa paz que buscamos en otros o a través de

sustancias YA es en nosotros. Pero no la sentimos porque está "rodeada" de todas esas creencias, interpretaciones, bloqueos, heridas, que hemos heredado y/o que se nos han tatuado a lo largo de la vida.

Es nuestra responsabilidad (y de nadie más) darles la vuelta. Sanarlas. Nadie puede hacerlo por nosotros. Nos pueden ayudar, guiar, pero ya está. Sólo SINTIÉNDOLAS, comprendiéndolas y bañándolas en amor, consciencia y aceptación, podremos disolverlas. Y al desprenderse, como un tapón de cera que no te permite escuchar, SENTIR eso que tanto buscamos y anhelamos y que es lo que somos: amor incondicional, paz, alegría, felicidad.

Este viaje hacia el interior no significa que tengas que quedarte indiferente ante una injusticia o abuso. Puedes contribuir de muchas maneras a que ese *exterior herido proyectado* que se está manifestando (y que tiene su sentido, aunque nos resulte una desgracia) no sea tan duro. Pero si se hace desde la rabia, desde la ira, lo único que estarás aportando es más rabia, más ira, más violencia, a ese mundo que te resulta tan violento. Porque **la energía en la que vibramos DENTRO cada uno de nosotros es LO que estamos entregando, transmitiendo afuera**. Ya está más que comprobado científicamente que hay un intercambio constante de energías. Que nos conectamos unos con otros. Que si alguien está triste, vas a sentirte triste porque los corazones se "hablan".

El viaje interior no es egoísta. Al revés. Primero, requiere de mucha valentía porque es lo que más miedo nos da y también es doloroso porque vas a tener que mirar cara a cara (es decir, SENTIR) todo aquello que has sido metido debajo de la alfombra y que rechazas (consciente o inconscientemente). Y segundo, porque cuando tu energía se vuelve amorosa, pacífica, amable, alegre, serena, ESO es lo que estarás haciendo sentir al otro. Al mundo. Sin necesidad de que hables ni hagas nada más. **Tu Presencia ya será sanadora para los demás**, se den cuenta de ello o no.

Mis referentes, mis "seres humanos ejemplos", son aquellos que me transmiten paz, alegría, amor y serenidad. Son los que me empujan a seguir en este camino que parece interminable. En el que quitas una capa y aparece otra. En el que tienes la sensación de que no avanzas (sólo es una sensación).

Esa energía que transmiten, que me llega, que se me activa con su Presencia, es la fuerza que me hace continuar. Que me hace CONFIAR y creer que SÍ SE PUEDE. Que este anhelo y llamado interno que tengo desde hace tantos años de "volver a casa" (manifestar el amor incondicional, paz, plenitud, alegría y felicidad) es mi "misión", mi trabajo real. Y que luego podrá derivar (o no) en un trabajo laboral de servicio a la humanidad, pero siempre habiendo "sanado" TODO lo que no estaba en armonía en mí. O haciendo ambas cosas a la vez.

Trabajar para salvar al mundo sin trabajar para salvarte a ti no funciona. Nunca lo ha hecho. Si no, ya no habría guerras ni abusos ni violencia.

Tu mayor aportación al Mundo es tu propia sanación. Tu frecuencia vibratoria puede elevar la vibración (y ser ejemplo) de todos aquellos con los que entras en contacto. Y estos hacer lo mismo con los que les rodean. Y así es cómo se produce una cadena que se va ampliando cada vez más.

El colectivo se transforma a través de lo individual. Lo que no podemos pretender es que lo que lleva vibrando bajo tantos cientos de años, se eleve en dos días. Lleva su tiempo. Y por eso es necesaria esta Comprensión más profunda de la existencia de tanta densidad y oscuridad en el planeta. Para que surja la paciencia, la empatía, la aceptación y la COMPASIÓN, en lugar de la venganza, la rabia, la ira y la depresión (las cuales también tienen su sentido y hay que abrazar en lugar de rechazar).

Siempre es el AMOR. La respuesta a ¿qué hago? siempre es AMA, AMA Y AMA. Sé el cambio que quieres ver en el mundo. Conviértete en lo que tanto anhelas. No hay prisa. LO que eres YA es perfecto y está iluminado. Es lo que manifiestas como ser humano lo que es necesario transformar.

Cada vida tiene un camino distinto. Un aprendizaje distinto para conectar con ese AMOR INCONDICIONAL. Lo que parece ser una desgracia es una "caída" necesaria para recordar lo que somos. Nuestros errores no son errores. Forman parte de ese aprendizaje/recuerdo de lo que significa verdaderamente el verbo AMAR. Y un genocidio, una invasión, una guerra, es un "error" a gran escala. En lo colectivo. Pero tiene la misma raíz que los "errores" que cometemos cada uno de nosotros, aunque nos cueste admitirlo.

No estoy dando una justificación, sino un nuevo enfoque. Una nueva perspectiva. ¿Para qué? **Para responder a ello desde un lugar más**

amoroso, más pacífico. Que, al final, es lo que cuenta y sirve para cambiar lo externo.

Desde la rabia podrás accionar algo, pero será como poner una tirita externa a una hemorragia interna. Esa acción externa necesita ir acompañada de una acción interna, propia, individual, para que aporte algo consistente y DURADERO. Las tiritas son temporales y se acaban cayendo...

Suceda lo que suceda, TODO ESTÁ BIEN, aunque nos duela y nos indigne. Las razones reales de ello van más allá de lo que nuestro intelecto y nuestra razón pueden saber y entender.

Si te ocupas de ti, si te responsabilizas de ti, si caminas hacia tu paz, tu plenitud, tu felicidad, YA estarás contribuyendo a la Paz Mundial.

Mientras tanto, HAZ lo que puedas. Y si puedes..., hazlo desde el amor y con amor.

NADIE TIENE QUE CREER COMO TÚ

La Vida es algo más de lo que aparentemente se ve. De lo que mayoritariamente nos enseñan. Es como si fuera una Escuela donde aprendemos lo que significa el Amor incondicional, a amar desde este lugar y a SER la manifestación de ese Amor. Y como en toda Escuela, hay diferentes cursos con sus distintas y variadas lecciones. La diferencia es que en la Vida **estamos todos conviviendo en la misma "aula"**.

Eso significa que estamos en contacto con alumnos que saben más que nosotros (con respecto al Amor) y con otros que saben menos. Y, aunque podemos ir eligiendo quién entra en nuestra parte más íntima y quién no, lo que nos rodea va a ser "de todo un poco". Porque todas las distintas frecuencias, vibraciones, "aulas", habitan en UNA y a no ser que te vayas a vivir a la montaña y te aísles, vas a entrar en contacto con diferentes energías/personas/creencias/reflejos del colectivo.

Y tiene su sentido porque una de las lecciones a aprender, a recordar, es la aceptación, el respeto y la comprensión de esta Realidad en su TOTALIDAD.

Es muy fácil hablar de respetar, de aceptar, de comprender, de empatizar, de ir más allá de la apariencia, pero cuando nos encontramos con alguien que tiene unas ideas, valores, prioridades, hábitos, muy distintos a los nuestros, ahí es cuando surge la verdad. La verdad de si nuestro entendimiento está instaurado en el cuerpo, en el corazón, en nuestra energía (que es cuando se ha aprendido) o es sólo algo intelectual.

Respetar y aceptar no significa estar de acuerdo. Significa que COMPRENDES que cada uno está en un punto distinto de evolución. De aprendizaje. Comprendes que, tras una energía de negatividad, de pesimismo, de drama, de juicio, de rabia, de ira, de agresividad, de ausencia de responsabilidad y de autocuidado, lo que hay son heridas profundas, bloqueos, traumas, que aún no han sido resueltos. Y que seguramente esa persona ignora.

Comprendes también que la Vida jamás se equivoca. Que todo lo que sucede (interna y externamente), a nosotros o los demás, es perfecto, aunque nos resulte monstruoso, una desgracia y que "no debería existir".

Que, a veces, sólo aprendemos a través del dolor, del sufrimiento. Y ese sufrimiento puede ser propio o ajeno. Puede ser individual o colectivo (guerras, genocidios, pandemias, desastres naturales...). Porque **en TODO eso que nos indigna hay una cantidad de lecciones y de aprendizajes sobre el AMOR que se están dando, aunque APARENTEMENTE no los veamos. Aunque sean a través de la muerte, de la enfermedad, del abuso y de la pérdida.**

Si no alcanzamos a tener una Comprensión Espiritual de la Vida nos resultará muy difícil convivir con estas experiencias. Porque no le encontraremos un sentido, cuando sí lo hay (y no es una justificación). Y la Comprensión no significa indiferencia ni frialdad. Significa que puedes VER mucho más allá del escenario y de la experiencia traumática que se está dando. Quizás no en el momento en el que te está sucediendo porque están todas las emociones a flor de piel (y así es como tiene que ser), pero sí después.

Quién más, quién menos, todos hemos tenido experiencias sufrientes. Algunos desde nuestra infancia. Y con el tiempo hemos podido DARNOS CUENTA de que sin esas experiencias (que voluntariamente no elegiríamos seres humanos) no seríamos quienes somos. No sentiríamos como sentimos. No empatizaríamos como empatizamos. No seríamos tan fuertes, tan resilientes y tan "lo que sea" que hayamos aprendido con ello.

¿Todo el mundo aprende la lección y "despierta"? No. Pero SIEMPRE se lleva consigo algo. Igual que en ocasiones necesitamos tropezar con la misma piedra varias veces para VERLA, hay personas que necesitan experimentar durante toda una vida "lo que sea" para que aprenda "lo que sea".

Yo no sé lo que hay una vez morimos. Lo que tengo no son certezas sino creencias. Y las creencias, por muy más que sea, no me interesan. Pero sí SIENTO con mucha Claridad que **nada sucede por azar. Por casualidad.** Que los desastres, desgracias, guerras, experiencias traumáticas pueden llevarte a convertirte en una persona más amorosa, pacífica, consciente, empática y compasiva. O a todo lo contrario. ¿De qué depende? Pues no lo sé. Pero sí siento que tanto si vas hacia la "luz" como si vas hacia la "oscuridad" todo es Perfecto desde esa Visión Total y Trascendental.

Aunque pueda sonar un poco inaceptable, no podríamos aprender lo que es el AMOR INCONDICIONAL (y manifestarlo en nuestro interior/exterior) sin la existencia del NO amor incondicional. No puedes saber lo que es la alegría si no has experimentado la tristeza. No puedes saber lo que es sentirse sano si no te has sentido enfermo. Porque no tendrás nada con lo que comparar ese SENTIR.

Sabes que estás en paz porque has experimentado la no-paz. Y sabes cuando no estás en paz porque has experimentado la paz.

La Vida Humana es una Escuela de dualidad donde tenemos la posibilidad de experimentar todos los polos. Desde los más elevados hasta los más densos y de baja vibración. En nosotros mismos y en el mundo.

Por eso, lo de pretender que TODO el mundo sea Luz, paz y amor, es una idea muy bonita que a mí también me gustaría que se hiciera realidad, pero no es realista. Es como pretender que en una Escuela todos los niños de las diferentes clases/edades tengan el mismo conocimiento a la vez. No tiene ningún sentido porque los de 4 años aún no han aprendido lo que sabe uno de 13 años que ha tenido muchas más experiencias y clases que él.

Pues en el aprendizaje del Amor funciona igual, pero sin edades.

Hay personas que son racistas, xenófobas, violentas, pesimistas, intolerantes, prepotentes, dictadores, abusadores, genocidas (lo contrario a la manifestación del AMOR), porque su Consciencia, su aprendizaje de lo que es el AMOR, su energía, está en "primer" curso. Y proyectan, manifiestan, ese "primer curso". No tiene nada que ver con la inteligencia, con el dinero, con la edad, con la cultura ni con el poder que tengan. El Corazón habla otro idioma.

Si no Comprendemos esto, nos estaremos peleando con la vida, con ellos, con el Universo, con Dios, cada vez que haya un suceso que esté fuera de lo que consideramos normal o amoroso. Y repito que eso no significa que lo aplaudas ni que te alegres por ello. Significa que puedes tener la capacidad de Ver la Vida desde otra perspectiva más amplia. Más trascendental. Más espiritual. Y no quedarte con lo superficial. Con lo aparente.

Igual que cuando ves a una persona que tiene mucha rabia dentro, puedes saber que debajo de eso hay una herida, un dolor, una experiencia

dolorosa que tuvo y que le está haciendo sufrir. Y que lo proyecta quizás a través de la agresividad y de la violencia. ¿Te gusta esa proyección? No, pero la Comprendes. Porque alguien que está sanado, que ha ido a su interior y ha realizado una alquimia hacia la paz y el amor, no proyecta esas emociones. No reacciona de esa manera. No tiene ciertas creencias. No juzga. Porque SABE lo que hay detrás. Porque a medida que vas volviendo al Amor Incondicional, te conviertes en él. Y lo que transmites es energía (y actitud) amorosa, no juiciosa ni rencorosa ni agresiva ni rabiosa ni deprimida.

Nadie tiene que creer como tú. Ni sentir como tú. Hay 8.000 millones de personas lidiando con sus conflictos internos, sus heridas, sus traumas, sus bloqueos. Algunos de manera consciente. Y otros, inconsciente. Pero TODOS estamos en el mismo barco y en el mismo camino. En puntos distintos, pero hacia igual destino.

Yo tengo que ocuparme de mí. De "limpiar" todo lo que en MI ADN, genética, piel, mente, corazón, cuerpo, no resuena como AMOR. Como PAZ. Como COMPASIÓN. Es mi trabajo y el de nadie más. Independientemente de que las heridas me las hayan infringido otro o yo misma. No me interesan los demás ni echar balones fuera (ni sirve de nada y me quita mucho poder y energía). Sólo así podré ser feliz PLENAMENTE y no a medias.

Porque una cosa es no estar mal y otra muy distinta, estar bien en tu TOTALIDAD. Si una parte de tu vida no la sientes PLENA, no podrás sentirte pleno ni feliz. Es un trabajo GLOBAL. Porque la PLENITUD es UNA. No está separada por partes (nada está separado por partes, aunque lo parezca...).

Yo llevo casi toda la vida en este viaje de "volver al Amor" y me queda mucho aún por caminar. Porque mientras tenga un atisbo de juicio, de conflicto, de guerra interna (que los tengo), no podré "descansar en Paz". Porque no la tendré. Porque cuanto más sientes ese Amor, esa salud, esa paz, más consciente eres de los lugares internos en los que NO está.

Cuanto más sabes, más sabes que no sabes nada. Lo que me daba la impresión de que ya estaba resuelto, de repente la Vida me enseña que lo resuelto ha sido sólo "una pasada" y que tengo que profundizar mucho más.

La clave aquí es CÓMO vives este viaje que puede durar toda la vida.

Cuál es tu actitud. Si lo VES desde una perspectiva positiva, de aprendizaje, Comprendiendo que estás donde tienes que estar, que haces todo lo que puedes, que los errores son necesarios, que tal y como eres AHORA ya eres perfecta, pues no lo sufrirás. Lo podrás disfrutar, aunque haya momentos, épocas, de dolor, duda, caos y de mucha intensidad.

Yo puedo sentir que estoy donde tengo que estar, que ya soy perfecta en mi AHORA, pero que no estoy donde puedo llegar a estar (amor incondicional). Y eso hace que me encamine hacia allí desde un lugar de paz, de amor y de plenitud acorde al "nivel/clase" en el que AHORA estoy/soy.

Es como si un bebé SINTIERA que puede llegar a correr, pero que tiene que aprender antes a recorrer un camino hacia allí. Que anhele correr (porque el anhelo/llamado está en su Corazón) no significa que no se ame ni se acepte tal y como es ahora (gateando).

Es decir, **la necesidad de mejorar/de querer más no significa que rechaces lo que eres ahora y que no lo valores. Significa que somos energía en evolución hacia ese AMOR INCONDICIONAL. Y el concepto perfeccionarse, iluminarse, mejorar, está en relación con alcanzar ese destino.**

Un destino que desde una perspectiva aún más elevada YA es lo que somos. El Amor Incondicional no puede evolucionar porque ya está evolucionado totalmente. Es como si TODO se diera a la vez. El tiempo no existe tal y como lo conocemos. No es lineal. Sucede "en el mismo tiempo". O sea, lo que va a suceder ya está sucediendo. Ya ha sucedido. Todas las posibilidades habidas y por haber. Es como si cohabitaran en el mismo espacio/tiempo todas: pasado, presente y futuro. Por eso puede sentir lo que puedo llegar a ser, pero que siento a la vez que ya soy porque YA lo soy en otro espacio/tiempo cuyo tiempo es AHORA. Siempre es AHORA (pero bueno, éste es otro tema).

Bajando un poco a Tierra..., cuanta más Comprensión hay en ti, cuanto más integrada está en ti, cuanto más cerca del Amor estás/eres, menos juicios, más compasión, más serenidad, más paz interior, más alegría, más salud, más plenitud y más sensación (estés donde estés y con quién estés)

de que estás en "casa". Porque **CASA no es otra cosa que el AMOR INCONDICIONAL.**

Todo lo que sentimos (sea lo que sea y quien sea que nos lo haya activado) es una oportunidad para VER qué hay que sanar, limpiar, desbloquear, iluminar, amar (llámalo como quieras). Desde esta Visión lo que surge no es culpar al otro de activarme a mí mis "puntos ciegos", heridas, bloqueos, dolores, emociones incómodas, lugares donde no hay amor ni paz, sino AGRADECER interna o externamente esa oportunidad que la VIDA me ofrece.

Los demás tan sólo son personajes, escenarios, que la Vida me pone PARA MÍ. Para ayudarme a volver a casa (amor incondicional). No tienen ninguna relevancia más. Parejas, familia, amistades, trabajos, compañeros de hobbies, vecinos... TODO es para mi evolución. Unos me agradarán más que otros. Por unos sentiré rechazo. Por otros, atracción. Pero todos son proyecciones/reflejos de lo que vibra en mi interior. Desde lo más luminoso hasta lo más sombrío.

Tu Vida es TU película y la de nadie más. No existe nadie más que tú. Tú eres el protagonista y el resto son "pantallas del juego que ir pasando".

Lo importante en la Vida, en esta Realidad, es la calidad de tu Corazón, de tu Ser. El Amor que manifiestas. En LO que te conviertes internamente, no externa ni profesionalmente. ESO es lo que te llevas a "no sé dónde". ESO es lo relevante. La Vibración de tu Energía. En lo que te vas transformando. Lo demás es todo anecdótico. Son complementos.

Todo ES como tiene que SER. No hay nada fuera de lugar, por mucho que no te guste en ti, en el mundo y en los demás.

TODOS SOMOS DEL MISMO LUGAR

A Barcelona llegan personas de todas las partes del Planeta. Es como un mini mundo donde conviven diferentes culturas, religiones, razas, condiciones sexuales. Y es lo que más me gusta. En realidad, que hayamos nacido en Barcelona y sigamos viviendo en Barcelona somos cada vez menos. Y esto a muchos catalanes (e inmigrantes del resto de España) les molesta. No les gusta. Lo sienten como una "invasión". Más allá de que muchos tengan que irse a vivir fuera de Barcelona por los precios tan altos de la vivienda.

Pero **esta idea de "los de fuera" tiene su raíz (aparte de las creencias heredadas) en catalogar a los seres humanos por su lugar de nacimiento, color de piel, raza. Es decir, en la Separación.** Cuando para mí TODOS somos del mismo lugar. Porque yo no separo la Tierra (ni nada...) en porciones. Ni a las personas por su religión o color de piel. Para mí TODO ES UNO. Una misma Energía que se manifiesta de diferentes formas. Lo que me importa es la calidad del corazón, no de dónde vengan ni en qué Dios crean.

Si nos parásemos a cuestionar estas creencias con olor a xenofobia, racismo, homofobia etc nos daríamos cuenta de lo absurdas que son. Que no tienen ningún sentido y que sólo indican ignorancia.

El lugar en el que nací no me pertenece. Es un trozo de Tierra más como cualquier otro. ¿Quién soy yo para decirle a otro ser humano que no venga a "mi" ciudad? Otra cosa es que haya personas que traigan consigo creencias que no están en consonancia con la Consciencia y el Amor. Que quitan libertades. Que es lo que puede no gustarme a mí. Pero nadie se va por gusto a otro país o ciudad cuando está bien en el suyo.

Falta mucha empatía, consciencia y compasión. No sirve tenerla sólo con los que "son como yo". Eso no es compasión ni aceptación ni respeto ni amor. Estás poniendo condiciones (que sea de tu mismo lugar de procedencia, del mismo color de piel, de la misma religión, condición sexual, género...) para amar. Para ser generoso. Para ser compasivo. Para ayudar. Y eso de AMOR no tiene nada porque el verdadero amor es incondicional. No mira la apariencia. No etiqueta. No juzga. No SEPARA. Sólo ES.

La convivencia de diferentes culturas implica retos. Igual que la convivencia entre amistades, parejas, compañeros de piso. Pero también implica aprendizajes. Porque estamos impregnados de la cultura, creencias, ideas, que nos han inculcado allá donde nacimos. Y no significa que sean las mejores ni las ideales ni las más conscientes. Abrirnos a aprender de otras es tener humildad, inteligencia y valentía. Podemos coger lo que nos aporta y desechar lo que no. Igual que con la "nuestra".

Cerrarnos al lugar en el que nacimos, con todo su condicionamiento, y rechazar la forma de vida de otros lugares es ignorancia. Es como tener un supermercado entero para nosotros de sabiduría, de aprendizaje, de información, y quedarnos atados sólo a una minúscula parte por estar cegados con una identidad nacionalista. Por lealtad al lugar en el que nacimos.

Que te abras a incorporar hábitos, formas, de otras culturas no significa que rechaces la tuya. Significa que eres humilde e inteligente. Porque **una fidelidad que te esclaviza, que te encadena, que te SEPARA del resto de seres humanos y del Amor, es una fidelidad absurda.**

¿Qué hay de la fidelidad al Ser Humano? ¿Cómo podemos estar tan ciegos de quedarnos con la superficie cuando lo importante ES la raíz?

Lo que más me sorprende es que muchos emigrantes del resto de España que han venido a Barcelona son los primeros en rechazar a emigrantes del resto del Planeta. ¡No tiene sentido! ¿Cómo no puedes empatizar con ellos si sus motivos de emigrar son los mismos (o más complejos) que los tuyos? Su razón cuando les expones esta reflexión es: pero es que nosotros somos españoles y esto es España. Una razón que pone por encima la identidad nacionalista a la humanidad compartida.

Tenemos unas creencias muy arraigadas sobre el nacionalismo, que es la causa de todos los conflictos bélicos. Es una ausencia de cuestionamiento de ellas. Y cuanto más identificados estamos con "nuestra" nación, más intolerantes nos volvemos con el resto. Porque en lugar de Ver a la persona humana, lo que vemos es el color de su bandera, de su piel, de su raza, de su religión. Que no tienen ninguna relevancia, a no ser que se la des. Igual que rechazar a alguien por su peso o por su físico. Es igual de absurdo e implica una visión muy superficial e inmadura de lo que es importante: el Amor.

Sucede lo mismo con los idiomas. A mí me es indiferente en qué lengua me hablen. Lo que me importa (porque considero que es lo importante) es que podamos entendernos. Es la comunicación, no el medio de comunicación. No tengo NECESIDAD de que me hablen en catalán o en español. Ni siquiera de que me hablen. Si lo entiendo ya es suficiente. No tengo ese apego, identificación, con el lugar en el que nací (que me encanta) ni con su lengua. Me siento de todas partes y de ninguna a la vez. Si desaparecieran todas las lenguas, idiomas, dialectos, del mundo me sería indiferente. Mi foco no está puesto en el dedo, sino en la Luna que señala el dedo. Y la mayoría de las personas se quedan enganchadas en el dedo, rechazando por la dependencia de ese dedo y matando por ese dedo. Olvidándose, de nuevo, de lo esencial.

Todos somos Seres Humanos. Todos somos Vida. Todos somos Amor. **Es como si una ola rechaza a otra ola porque no mide igual que ella, cuando son la misma agua y el mismo Océano.**

Sin esta perspectiva más trascendental, más Absoluta, más Global, más no-dual, te vuelves muy pequeñito. Te atrapa el ego y sus ideas de separación. Y de ahí a los abusos, intolerancias, racismos, guerras, invasiones, genocidios, violencia, asesinatos, violaciones, bullings, terrorismo... hay un paso.

Nos produce indignación que un País invada a otro o que se produzca un genocidio. Pero no nos damos cuenta de que las ideas que llevan a cometer esos actos son las mismas que corren por nuestras venas y que nos llevan a decir, sentir y rechazar a "los de fuera". La diferencia es que uno es a gran escala y otro a pequeña, pero la raíz es idéntica.

Es muy necesario cuestionarnos a nosotros mismos (en lugar de estar culpando y señalando a los demás) constantemente porque nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestro ADN, está lleno de ideas, creencias, traumas, experiencias, que nos alejan de la humanidad y del amor (hacia nosotros y hacia los demás, que es el mismo). Y hasta que no vayamos a la RAÍZ, a lo profundo, y lo sanemos, y lo iluminemos, y le aportemos consciencia y amor, seguiremos sintiendo esa separación (en el ámbito que sea), ese rechazo y lo único que proyectaremos será odio, rencor, rabia e ira (con lo perjudicial que es para nosotros vibrar de manera crónica en esas emociones).

Si cuando miras a una persona, en lugar de Ver (no con los ojos) a un Ser Humano igual que tú, ves (y juzgas) su religión, su color de piel, su género, su físico, su apariencia, su condición sexual..., míratelo. Porque hay algo en tu interior que no está en la frecuencia del amor (que es Unidad) y te está dañando. Y como proyección, a los demás.

Y cuando se habla de Unidad no significa que tengas que sentir atracción por todos, ni abrazar a todos, ni ser amiga de todos, ni amante de todos. Poner límites y decir NO también es amor. Amor a uno mismo. Cada uno elige lo que está en consonancia con su vibración interna. Pero más allá de esas elecciones, hay una Comprensión profunda de que "todos somos lo mismo". De que cada ola es distinta, pero su Esencia es idéntica. Y **hay un discernimiento entre lo que es Esencial y lo que no lo es. Entre lo que es el dedo (y su función) y lo que es la Luna.**

No hay nadie de Fuera porque "fuera y dentro" SON la misma cosa, aunque tus ideas heredadas, inculcadas, no lo perciban así.

LOS HIJOS NO SON RESPONSABLES DE LA FELICIDAD DE SUS PADRES

Ni los padres de la de los hijos. La única responsabilidad es cuidar de los hijos cuando son pequeños y de los padres cuando son mayores. Pero ni unos ni otros tienen que ser, pensar, hacer y sentir como creen que los otros deberían para hacerlos felices.

Es trabajo de cada uno de nosotros hacer de nuestra vida (interna y externa) un Hogar. Atendernos, sanarnos, elegir lo que nuestro Corazón nos dicta (y no el de los demás) y AMARNOS (que es todo eso).

Pretender que nuestros hijos suplan nuestra falta de responsabilidad para con nosotros mismos y llenen unos vacíos y soledades que nos pertenecen SÓLO a nosotros y no estamos cubriendo, es una carga para ellos que sólo les provocará infelicidad, ansiedad y esclavitud. Porque tendrán una lucha interna constante entre la "lealtad" hacia sus padres (para no quedarse sin su amor) y la "lealtad" hacia sí mismos (para no quedarse sin su amor propio). Y esto trae mucho sufrimiento.

Y pasa igual a la inversa. Que un hijo exija a sus padres (o a cualquiera) ser, comportarse, actuar, como ellos creen que deberían para así sentirse mejor es juzgarlos, no aceptarlos, no respetarlos y no amarlos.

Cada uno es (somos) libres de vivir la vida como consideremos. Como podamos. Con los hábitos (sanos o insanos) que decidamos. Con las relaciones (sanas o insanas) y vínculos que queramos. No tenemos ningún deber ni compromiso para con nadie excepto para con nosotros mismos. Aquello que escogemos y sus consecuencias son nuestra responsabilidad. De nada ni nadie más. Por mucha "herencia kármica" que llevemos encima, es nuestro deber sanarla.

Podemos tener una actitud de reproche, de culpa, de rencor, de rabia, hacia los que consideramos que nos han provocado las heridas con las que tenemos que lidiar o podemos realizar un viaje hacia nuestro interior y transformar la sombra, la herida: el Amor que falta.

Es necesario COMPRENDER que todos lo hacemos lo mejor que podemos. Que nuestros padres TAMBIÉN estaban lidiando con las heridas

heredadas. Que nos amaron lo mejor que supieron. Y que si no lo hicieron de otra manera más consciente y amorosa no es porque no quisieron sino porque no pudieron. Igual que nosotros tampoco hemos sido (ni somos) perfectos en el arte de amar y también hemos hecho daño (consciente o inconscientemente) a nosotros mismos y a los demás.

Poner el foco, la atención, en "los que nos infringieron el daño" es no auto responsabilizarse de tu vida. De tu felicidad. De tu sanación. Esos sentimientos de culpa, de rencor, hacia ellos nos hacen daño a nosotros.

Los lugares internos donde no hay amor (paz) nos perjudican a nivel físico, mental, emocional y espiritual. No nos permiten sentirnos plenos ni abundantes. Y mandan en las decisiones que tomamos, aunque no nos demos cuenta de ello.

Si lo que quieres es ser feliz, estar en paz contigo mismo (y como consecuencia con los demás), es imprescindible girar la Mirada hacia adentro y afrontar todo aquello que has metido debajo de la alfombra y que te está tirando hacia abajo constantemente (seas consciente de ello o no).

Usar a los hijos para sentirme pleno NO funciona porque la plenitud, la felicidad, el amor, no te lo puede dar nada ni nadie de fuera. Buscar en el exterior es perder el tiempo. Anestesiarte con "lo que sea" es perder el tiempo. Es escapar de tus miedos más profundos. Mientras no los cojas de la mano, los SIENTAS, los Veas, los Comprendas y los abrases, seguirán guiando tu vida. Harán que esos vacíos y soledades sigan habitando en ti.

O vas a la Raíz y la bañas de AMOR o te vas a quedar siempre poniendo parches en las ramas. Y los parches no sanan, sólo alivian temporalmente.

¿Es doloroso? Sí. Porque hay emociones dolorosas que están atrapadas en nuestro cuerpo, en nuestros genes, y al atenderlas, salen a la Luz. Lo que significa que vamos a sentir las con mayor o menor intensidad cuando "vuelen". Es la manera de liberarlas del encierro al que las estamos sometiendo (consciente o inconscientemente). Ésa es la pócima mágica. No sirve de nada hacer talleres, meditaciones, ejercicio, leer mil libros... si no SENTIMOS nuestras heridas PARA darles la vuelta y reinterpretar con AMOR su historia.

O te comprometes contigo mismo y sanas lo que es necesario sanar EN TI (no en los demás) o no podrás sentirte pleno, abundante y feliz de Verdad.

LA VERDAD NOS HACE LIBRES

Si no ves la piedra, no la puedes apartar. Hasta que no eres consciente de tus patrones, de tus inercias, de lo que estás repitiendo de tu sistema familiar que te impide sentirte pleno, feliz y en paz, no puedes tomar la DECISIÓN de cambiar(los).

La señal, el síntoma, de que hay algo que sanar (aportar amor) es la enfermedad física (por somatización o heredada) y/o la sensación de que te falta algo, de que no eres feliz, la rabia, ira, culpa, depresión, ansiedad, juicios (hacia los demás o hacia ti mismo) etc. Y eso no significa que nada vaya a dolerte nunca más. Significa que no lo sufrirás, que es muy diferente.

Mientras no descubramos las causas (la raíz) que causan... nuestros síntomas (físicos o emocionales), no podremos transformarlas. Hay heridas que son más superficiales que otras. Las que son profundas, que están muy enquistadas, muy apegadas y arraigadas a nuestro "cuerpo", son más difíciles que Ver. Son como puntos ciegos que tenemos y que, por muy conscientes que seamos y conocimiento que tengamos, nos es muy complicado darnos cuenta de ellos.

No podemos ser ni sentirnos libres mientras haya algo en nuestro interior (siempre es nuestro, aunque provenga de nuestro transgeneracional) que no está en armonía. ¿En armonía con qué? **Con el AMOR INCONDICIONAL**, que lo incluye todo. Que no rechaza. Que no juzga. Que no condena. Que no castiga. Que no pone condiciones. Que Comprende.

Si hay Separación (exclusión) en nosotros, no puede vibrar el Amor. Porque el Amor es UNO. No entiende de *partes*, de razas, de religiones, de géneros, de nacionalidades, de ideologías, de dioses. Y lo que Somos en Esencia es ese UNO, ese Amor Incondicional, esa Totalidad, ese Absoluto, que se manifiesta APARENTEMENTE en partes. Igual que el Océano se "manifiesta" en millones de olas.

El Mundo está como está (guerras, conflictos, violencia, abusos, agresiones, intolerancia, discriminación...) porque los Seres Humanos se han Separado los unos de los otros por sus ideologías (del tipo que sean).

Porque se CREEN que son una ola individual que no tiene nada que ver con las demás. Y que cuanto más distancia hay entre ellas y/o menos se aparecen, más distintas son. Pero la REALIDAD es que LO que TODAS son, independientemente de su "forma", es el mismo Océano. La misma agua.

Los Seres Humanos, y todo lo que existe más allá de que lo podamos percibir con nuestros sentidos o no, SOMOS LO MISMO: ese Amor/energía manifestándose en millones de formas. Experimentándose cada una a su manera. Siempre perfecta, sea como sea, piense lo que piense y sienta como sienta.

Nuestras creencias, ideas, de SEPARACIÓN, nos ciegan. Nos separan del Amor. Y del Amar. Es como si hubiésemos vestido a nuestra Esencia (Amor) de pensamientos/emociones que nos impiden SENTIRNOS. Y en lugar de Sentir los sentimientos acordes a ese Amor (paz, compasión, plenitud, abundancia, agradecimiento, alegría), lo que sentimos son las emociones acordes a esas ideas, creencias, interpretaciones que fomentan la Separación.

El trabajo de cada uno es ir desvistiéndonos de "las mentiras" para que la Verdad que somos (nuestra piel) pueda salir a la Luz y manifestarse. Y poder SERLA. Lo cual es un Camino que puede durar toda la Vida (y más...). Un Camino que siempre va a ser perfecto tal y como se camine. Aunque nos tropecemos. Aunque nos caigamos. Aunque nos hagamos o hagamos daño.

El dolor infringido es consecuencia de nuestra ignorancia. De no saber hacerlo mejor. De no poder hacerlo mejor. De caminar con un traje hecho con hilos de Separación. De juicios, de culpas, de rabias, de venganzas, de iras, de ansiedades, de depresiones... De mucho, mucho, mucho dolor.

Cuando alguien hace sufrir a otro ser humano es que tiene mucho sufrimiento en su interior. Cuando alguien juzga a otro ser humano es que alberga juicio en su Corazón. Y todo juicio, sea del tipo que sea y hacia quien sea, es un síntoma de ausencia de amor en uno mismo en alguna parte.

Nadie te puede arrebatar la Libertad REAL. Sólo el descubrimiento de la Verdad, de la Verdad de TU historia, podrá hacerte respirar en Paz. Con tu familia, con el mundo, contigo y con los demás.

El Mundo (interno y externo) no está para ser arreglado, sino amado TAL Y COMO ES. Lo que no significa que te agrade. Significa que COMPRENDES a un nivel profundo, trascendental, que TODO TIENE UN SENTIDO. Una razón de SER. De existir. De suceder. Que no tenemos por qué entender.

Cuando te conviertes en AMOR (en lo que eres) lo único que puedes hacer es AMAR.

EL TIEMPO SE CREA AHORA

Todo lo que estamos percibiendo con los sentidos, toda la manifestación de las experiencias que tenemos, todos nuestros pensamientos, todas nuestras emociones, todos nuestros recuerdos, toda nuestra historia, está siendo creada AHORA. En el instante en el que sucede, no antes.

El tiempo lineal es una falsa percepción. Igual que lo es la Separación.

Como ejemplo más cercano que puede asemejarse a lo que estoy compartiendo es el soñar. LO que somos es el que está soñando. El que está acostado en la cama. TODO lo que sucede en el sueño está siendo creado por la mente del que está soñando. Es una imaginación. Pero dentro del sueño, parece que todo sea real: los personajes (incluido a nosotros mismos), las heridas, los traumas, lo que percibimos, los dolores físicos, las depresiones, el espacio (puedo estar soñando que viajo en avión de un continente a otro, pero el soñador siempre está en el mismo lugar), el tiempo (en el sueño pueden pasar días, horas, años, pero el soñador siempre está AHORA) etc.

Una vez despertamos, se produce como otro sueño que funciona de la misma manera. Yo "Emma" tan sólo soy un personaje que YO "Consciencia Absoluta, UNO, Universo, Hogar, Fuente, Amor Incondicional, Dios" (o como cada uno lo llame) estoy creando. Y en ese sueño, también estoy creando unos padres, hermanos, vecinos, compañeros de trabajo, experiencias traumáticas, parejas, amantes, el planeta Tierra, guerras, tsunamis, pandemias etc.

Yo "Emma" experimenta el sueño como si fuera real (igual que en sus propios sueños cuando se duerme), con la percepción de que el tiempo lineal y de que todos sus recuerdos, historia, sistema familiar, vidas pasadas, también existen y son reales. Pero también, en mi caso y en el mismo sueño, he "despertado" (o sido despertada) a ese YO "Consciencia Absoluta". Por lo que tanto el personaje del sueño (Emma) como LO que en realidad soy (Consciencia Absoluta) cohabitan (ser consciente) a la vez.

Entonces, depende de la perspectiva desde la que MIRES (Yo "Emma" o YO "Consciencia Absoluta") puedes responder a ciertas preguntas de manera diferente. Por ejemplo, desde la mirada de la Consciencia Absoluta, toda

la vida de Emma (incluida Emma) no es real porque tan sólo es imaginación, sueño. Igual que lo que sueña Emma cuando duerme tampoco es real. Pero desde la mirada de Emma, sí que se vive y se siente todo como real.

Por eso, a veces, la respuesta es Sí y No. Porque ambas son verdaderas. Todo depende de si responde Emma o responde la Consciencia Absoluta (que incluye a Emma, pero como un personaje de su imaginación).

Por otra parte, PARECE que, desde Emma, su vida (con todo lo que la incluye) tiene una continuidad. Una evolución. Un proceso. Pero es también una falsa percepción. **TODO está siendo creado y manifestado en ese instante en el que se manifiesta.** Lo que percibimos como nuestro pasado, nuestra infancia, nuestro ayer, está siendo creado AHORA a través de la mente. Y todo lo que no está siendo manifestado AHORA no es real, porque un recuerdo sólo es un recuerdo. Si yo ahora estoy escribiendo en el ordenador, en mi casa, sola, lo único real (en el sueño de Emma) es lo que mis sentidos están percibiendo. Lo que no hay AQUÍ y AHORA (mi familia, otros lugares, amigos, compañeros...) no existe. Y cuando mañana vaya a casa de mi padre y le perciba, será en ese momento en el que lo estaré creando y será mi casa y el ordenador lo que no exista más que como un recuerdo. Y los recuerdos no son la realidad (realidad dentro del sueño).

La Creación, la Manifestación, SIEMPRE tiene lugar AHORA. Por eso, todo lo que llamamos heridas, traumas, sólo pueden crearse AHORA.

El tiempo lineal, la continuidad, la evolución, es sólo una falsa percepción que tiene su sentido para que el sueño de la vida de Emma pueda tener lugar.

Cuando se dice que TODOS SOMOS UNO, se refiere a que todo y todos los que aparecen en nuestra vida, son la imaginación, creación, manifestación, de la misma CONSCIENCIA ABSOLUTA o Mente Universal. Sólo hay UNA. Los 8.000 millones de seres humanos son solo personajes del sueño que están siendo creados/soñados por esa única Consciencia Absoluta.

Desde Yo "Emma" puedo percibir la separación entre unos y otros. Tengo mi conciencia individual, mi personalidad, mis preferencias. Igual que cada ola tiene una forma distinta. Pero la Consciencia Absoluta siempre está

ahí, sabiendo que Yo "Emma" es un personaje de un sueño, igual que todo y todos los demás.

Es decir, cuando hablamos de no-dualidad, de advaita, del Uno, de Dios, del Absoluto, no hablamos de la manifestación de la vida humana. Está más allá de ella. Más allá del sueño. Yo "Emma" no puede convertirse en Consciencia Absoluta porque no tienen nada que ver una cosa con la otra. Es como si un personaje de tus sueños (cuando duermes) pretende transformarse en el soñador (en el que está en la cama durmiendo). Es imposible. Lo que sí puede es DARSE CUENTA, a través de una "revelación" que él no elige y porque en el guion de su vida se manifiesta ese "despertar" dentro del sueño, de QUIÉN ES en REALIDAD. De que Emma sólo es un personaje, un sueño, una imaginación, que no tiene ni idea de qué va a experimentar.

La cuestión que se plantea entonces es:

¿Para qué la existencia de ese sueño, manifestación humana?

Pues desde mi sentir, para poder experimentar LO que soy en "carne y hueso": AMOR INCONDICIONAL/Consciencia Absoluta. Y lo hago a través de los aprendizajes que realizo en el sueño, aumentando con cada uno de ellos mi frecuencia (en el vehículo cuerpo/mente Yo "Emma") hasta llegar a esa frecuencia de AMOR.

TODO lo que experimento en mi vida (como Emma) está siendo creado por esa Mente Universal/Consciencia Absoluta) PARA que Emma (que es la misma Consciencia Absoluta en forma de personaje de un sueño) eleve su vibración hasta lo más puro.

El cómo se hace y el para qué no tengo ni idea. Ni necesito ya las respuestas.

Todas las personas con las que me encuentro, con las que coincido, no son otras. Son YO (Consciencia Absoluta) manifestándose de esa otra forma. Igual que el Océano, cuando se "mueve", crea millones de olas que NO están separadas entre sí. Que SON el mismo Océano en movimiento. La misma agua.

No estamos conectados, somos lo mismo, pero desde la mirada de la Consciencia Absoluta. Y no es un somos, es un ES, porque sólo es UNO. Igual que el Océano es UNO.

La manifestación de la vida humana es real y no es real al mismo tiempo. La experimento como si lo fuera (siento emociones, dolores físicos etc.), igual que cuando sueño, los sueños los experimento como si también fueran reales en ese momento.

Pero el personaje Yo "Emma", por muy despierto que esté a esa Consciencia Absoluta, sigue interpretando su papel. Que se crea en cada Ahora. En cada Instante.

El otro (en la forma que sea: padre, madre, pareja, amigo, vecino, políticos, montañas, animales, comida, virus, mesas) es igual de irreal que tú (personaje del sueño de vida humana). Del mismo modo que en una película nada de lo que sucede ni nada de lo que se relata y experimenta es real, aunque para los personajes sí lo sea y así lo sientan.

Mi madre, mi padre, mi hermana, mis parejas o exparejas, mis amigos no son reales. Yo tampoco. Sólo somos imaginación. Un sueño manifestado. Y las experiencias que tenemos en él, todo lo que se manifiesta en él (guerras, abusos, agresiones, huracanes, pandemias, éxtasis espiritual, despertares, la muerte, otros planetas, otros seres de otros planetas y dimensiones, las almas etc.) tampoco son ABSOLUTAMENTE reales.

Lo que llamamos mundillo espiritual tampoco es real. Forma parte del sueño. Es una creación más. Con sus vidas pasadas, su transgeneracional, las reencarnaciones, la magia, lo más oscuro, lo más luminoso. TODO lo que percibimos forma parte del SUEÑO.

LO que SOMOS en REALIDAD ES más allá de este sueño humano. Y más allá de la dimensión del más allá que se manifiesta en este sueño humano también.

El Tiempo y el Espacio sólo existen en la imaginación, en la mente del personaje del sueño.

Y una cosa es que yo Emma pueda tener este "conocimiento" de que soy un sueño no real, y otra cosa es que siga siendo creada por la Consciencia Absoluta que en realidad SOY. Y siga experimentando/soñando la vida humana tal y como lo hago en cada instante.

Así que, ante la pregunta *¿existe el libre albedrío?*, podría responderte que desde Yo "Emma" (en el sueño) PARECE que elijo lo que experimento y que soy responsable de todo lo que me sucede. Y también podría

responderte: ¿puede un personaje de un sueño ser responsable de lo que está experimentando y elegir el guion de la película que está interpretando?

Sí y No. Depende. Todo depende de según DESDE DÓNDE se mire.

EL PROBLEMA DESAPARECE CUANDO CAMBIAS LA CREENCIA

Lo que es necesario cambiar no es el problema (efecto) que se manifiesta en el exterior sino las CREENCIAS que lo causan. Y la mayoría de las veces no vamos a la raíz. Estamos ocupando el tiempo en las ramas. En poner tiritas. En aliviar los síntomas.

No Comprendemos que todo lo que llamamos "mi mundo" es una proyección de nuestra mente subconsciente que es donde habita nuestro sistema de creencias: sobre el dinero, la pareja, el trabajo, el amor etc. Así que todo y todos los que ves tan sólo son un reflejo de ti. Desde lo más luminoso hasta lo más oscuro.

¡No hay nadie fuera! Eres tú siempre aparentando ser otro/otros. Tu vida es tu escenario perfecto, tu reflejo perfecto. Pero la raíz son tus creencias, no el reflejo. Igual que si te quieres peinar, te peinarías a "ti" y no al reflejo que hay en el espejo de ti, si quieres cambiar "tu mundo reflejado" es a ti a quien te tienes que cambiar para que el REFLEJO cambie.

Y lo estamos haciendo al revés. La respuesta siempre está en tu interior. La atención debe ponerse DENTRO, no fuera.

Allá donde no hay Amor (inclusión, unidad) no puede haber felicidad, plenitud ni paz.

Se necesita realizar un trabajo profundo, muy profundo, en uno mismo, para purificar ese sistema de creencias que hemos heredado y que no nos permite vibrar en amor y en paz. Que nos hace estar repitiendo patrones constantemente. Que nos aleja de nuestra sensación de plenitud, de serenidad, de Hogar.

Hay muchas herramientas que limpian ese sistema. Que aportan comprensión, amor, donde no lo hay. Para mí, la más potente, la que va a la RAÍZ de todo, es la Constelación Familiar. Porque es de la familia (padre, madre, abuelos, transgeneracional) de donde viene ese sistema de creencias que va pasando genéticamente (no sólo se hereda el físico y las posibles enfermedades sino también todo lo emocional) de unos a otros. Y

no es hasta que alguien de la familia sana/ama lo que no está en Orden con el Amor que puede producirse esa transformación y liberación.

Y para que pueda producirse esa alquimia, antes es necesario que VEAS lo que no está en coherencia con el Amor. Porque **no puedes cambiar aquello de lo que no eres consciente**. Aquello que no reconoces. Y estas herramientas te ayudan a DARTE CUENTA de lo que no te estás dando cuenta porque como el sistema de creencias actúa desde el subconsciente, es como un punto ciego. Está tomando el mando de tus decisiones porque las emociones que surgen de ese sistema de creencias son las que te (pre)dominan. Hasta que las Iluminas, las Ves, aportas Luz, Comprendes de dónde vienen (su causa) y las abrazas en lugar de rechazarlas, juzgarlas y temerlas. Las envuelves de Amor a través de entender que detrás de todo dolor hay un amor no entendido. Que nuestros antepasados, nuestros padres, nuestras madres hicieron lo que pudieron. Y que también estaban influenciados por un sistema de creencias que heredaron.

No necesitas más perfección. Necesitas más Verdad. Porque sólo la Verdad (hacer consciente lo inconsciente y amarlo) puede hacernos libres (de nuestro sistema de creencias tan alejado del amor).

O tú te ocupas de ti yendo a la raíz de ti o siempre estarás proyectando, manifestando, creando, reflejando ausencia de paz, plenitud, felicidad y amor (en diferentes experiencias). Y por mucho que luches por cambiar el mundo, a los demás, para que sean mejores y así tú sentirte mejor contigo misma, nada cambiará porque la causa ES en ti, no en el/lo otro.

Si tú HACES desde la carencia, desde la desconfianza, desde la inseguridad, ESE sentir es el que manifestarás. Porque el **"Universo" (campo energético/cuántico) lo que escucha no son tus palabras, tus oraciones, tus peticiones, tus pensamientos, tus buenas intenciones, sino tu SENTIR PROFUNDO (que es el lugar desde el que emites la señal). Y es a este Sentir al que responde.**

Tu Energía es como una antena. Y el Universo (o como lo llames) se sintoniza con ella y te da (manifiesta) aquello que está en tu frecuencia. Te refleja lo mismo que en LO que estás vibrando.

Lo que se necesita cambiar para que cambie el reflejo es tu SENTIR/frecuencia dominante. Y este sentir proviene de tu sistema de creencias.

Por mucho que cambies de pareja, si no cambias las creencias que tienes sobre la pareja (que viene de lo experimentado con tu padre y tu madre), te seguirás encontrando con lo mismo. Y así con todo.

Tu mundo externo y tu mundo interno ES lo mismo. No hay Separación. No son dos cosas distintas. Imagínatelo como si toda tu vida, todo lo que percibes, todas las personas con las que te cruzas, todos los paisajes, escenarios, experiencias (del tipo que sean), fueran un dibujo en movimiento del sistema de creencias que habita en tu mente. Tu mente es la CREADORA de lo que llamas "mi vida" y de todo lo que la contiene. Y cuando se cambian las creencias, se CREA otro dibujo. Deja de atraerte lo que antes te atraía, eliges desde otro lugar, necesitas otras "cosas", cambian tus prioridades, tu forma de ver y sentir la vida y a los demás etc.

Si quieres una transformación REAL, ve a la Raíz, no a las ramas.

TODO SUCEDE A SU DEBIDO TIEMPO

A veces, da la sensación de que estamos parados. De que vamos hacia atrás. De que no evolucionamos. De que nos hemos equivocado. De que no estamos haciendo/siendo lo que creemos que deberíamos estar haciendo/siendo. Pero esas interpretaciones vienen de una mente que quiere controlar. Que se cree que tiene la verdad absoluta. Que vive en modo supervivencia. Que está siendo guiada por su parte reptiliana, donde se hayan todas las experiencias que supusieron un peligro (en su día) para la vida.

Todo sucede SIEMPRE a su debido tiempo. La que manda no es la mente, sino la Vida. Y **la Vida NUNCA se equivoca**. Todo tiene su sentido. Su necesidad de tiempo para que el aprendizaje sea integrado. Y procesado. Y para cada persona es distinto. Compararnos con los demás no tiene ningún sentido porque los demás no han caminado con nuestros zapatos. No han tropezado con nuestras piedras. No han experimentado lo que nosotros hemos experimentado. No SON nosotros, con todas nuestras características. Con todas nuestras herencias.

Es importante Comprender que nosotros somos meros espectadores de lo que la Vida se vive a sí misma a través de nuestro personaje. **Cuanto más pretendamos interferir por creer que "yo sé" lo que es mejor, menos podrá fluir la energía: lo que resiste persiste**. Y, aunque así sea, también esta no comprensión forma parte de "a su debido tiempo". Porque integrarla en el cuerpo, más allá del entendimiento intelectual, también forma parte del proceso.

Por mucho que hayamos leído, por muchos talleres que hayamos realizado, por muchos slogans y "leyes del universo" que alberguemos en nuestra memoria, por mucho que los repitamos, hasta que no está integrado en nosotros, nuestra energía no lo expresará. No lo sentirá. Y no lo manifestará. Seguirá la impaciencia, el control, el miedo, el "quiero que suceda cuando yo digo y como yo considero", porque será la energía que domine. Porque no habremos asimilado aún todas esas enseñanzas, comprensiones, sabiduría.

No hay prisa. No hay que llegar a ningún lugar. No hay nadie que nos esté juzgando. **SIEMPRE estamos/somos en el sitio (interno y externo)**

perfecto para nosotros. Aunque no nos agrade. Aunque nos incomode. El escenario que vemos fuera tan sólo es un reflejo de nuestro sentir interno. De nuestras creencias. Hasta que éstas no son reinterpretadas desde el amor, lo que proyectamos no cambiará.

Y proyección no significa que el mundo adquiriera otra imagen, sino que **MIREMOS a ese mundo DESDE otra imagen nuestra. Desde otro lugar más armonioso, pacífico, compasivo, comprensivo y amoroso.** Porque "lo que es dentro, es fuera". Si hay amor en nosotros, si hay unidad, si hay aceptación, si hay inclusión, si hay respeto, si hay escucha, ESO será lo que SEREMOS, independientemente del dibujo externo. De lo que suceda en el mundo.

Nada pasa "porque sí" o "porque no". Todo son reflejos de aquello en lo que mayoritariamente estamos vibrando. Si en nosotros hay juicio (hacia nosotros), seremos juiciosos con los demás y con lo que nos suceda. Porque la energía del juicio estará vibrando en nosotros.

Es importante tener algo claro: lo que sentimos lo sentimos nosotros. Cuando decimos que somos muy empáticos y que sentimos lo del otro, no es verdad. Sentimos lo que sentimos nosotros. El otro puede activarnos los "sentires", pero es nuestro. Todo siempre es nuestro. Desde las emociones hasta los pensamientos. Desde lo más luminoso hasta lo más oscuro. **¡No hay otros! TODO soy yo y lo que habita en mi interior.**

Ante esto, no podemos culpar a nadie. Ni responsabilizar a nadie de lo que experimentamos/percibimos/sentimos. Sólo nosotros podemos hacernos cargo de nosotros. Sólo nosotros podemos ELEGIR qué hacer con lo que se enciende en nuestro interior. Cómo responder. Cómo reaccionar. Si hablar o callar.

Señalar a los demás, al sistema, al mundo, y hacerlos culpables de "mis heridas, mis traumas, mis enfermedades, mis emociones, mis reacciones inadecuadas, mis decisiones", es no comprender nada y arrebatarnos todo nuestro PODER. Es posicionarnos en el lugar de la víctima. En el "pobrecita de mí". Y DESDE AHÍ no hay ni empoderamiento REAL ni espacio para ningún aprendizaje.

De igual modo, la ignorancia pasa a sabiduría "a su debido tiempo". Así que "todo está bien", aunque la mente lo interprete como "todo está mal".

CONFÍA. La Vida sabe mucho más que "nosotros".

LO QUE VES NO ES COMO LO VES

Lo que vemos, no lo vemos tal y como es sino tal y como cada uno de nosotros lo está interpretando. Y lo interpretamos según las CREENCIAS que tenemos. Que hemos adquirido. Heredado.

Teniendo esto claro, podemos darnos cuenta de que nuestras ideas sobre "lo que sea" no son la verdad absoluta, que en cualquier momento podemos soltarlas y abrirnos a la posibilidad de Ver otras y que **juzgar al otro por sus interpretaciones es como juzgarnos a nosotros por las nuestras.**

La Verdad Absoluta INCLUYE todas esas verdades relativas porque todas son posibilidades. No hay una correcta y otra incorrecta. ¿Según qué o quién? ¿Tu moralidad? ¿Tus valores? ¿De dónde viene esa moralidad y esos valores? De nuevo, de tus condicionamientos, de tus ideologías, de tus creencias, de tus interpretaciones.

Al Comprender que mi punto de vista sólo es una posibilidad entre muchas, puedo ABRIRME a otro punto de vista que sea más elevado. ¿Y qué es elevado? Que contenga Amor. ¿Y qué es Amor? Amor es inclusión, es aceptación, es respeto, es paz, es unidad, es compasión.

Podemos dejar ir todas las ideas, creencias, interpretaciones, opiniones, puntos de vista, que nos alejan de la frecuencia del Amor Incondicional. Al final, es una decisión. Igual que en su momento elegimos (consciente o inconscientemente) quedarnos con esas interpretaciones, podemos de igual modo soltarlas para adquirir otras más acordes al Amor. Que no juzguen, excluyan, condenen, castiguen y nos separen. Que es lo que suele ir de la mano de la mayoría de los CÓMO vemos la vida, cosas, sucesos, experiencias, a nosotros mismos y a los demás.

¿Podemos tener el punto de vista de que un día lluvioso es desagradable, respetar el punto de vista de otra persona de que un día lluvioso es agradable y abrirnos, a su vez, a soltar nuestro punto de vista si nos hace sentir emociones desagradables y abrirnos a otro que nos haga sentir emociones agradables...? Es una posibilidad.

Lo que solemos hacer es sentenciar "esto es así", juzgar el punto de vista de los demás cuando no coincide con el nuestro y cerrarnos a nuestra

limitada visión condicionada/heredada, aunque ésta nos perjudique emocionalmente. Y DESDE AHÍ pretendemos evolucionar, amar y crear un mundo mejor y que vibre en paz...

La arrogancia, la prepotencia, la ausencia de humildad nos llevan a repetir las mismas experiencias (individual y colectivamente) una y otra vez. Y el SENTIDO de estas repeticiones es DARNOS CUENTA de que hay lugares internos que estamos juzgando, condenando, excluyendo. Es decir, que no estamos amando. Porque AMAR es incluir. Porque AMAR es Unidad. Y cuando juzgas, a ti mismo o al otro, te estás SEPARANDO de ti, del otro.

Una cosa es tener un punto de vista y otra muy distinta es CREER que es el único punto de vista válido. Que el de los demás es erróneo. Y que todos DEBERÍAN ver como tú ves porque el tuyo es "lo más". Desde aquí, se crean todos los conflictos y guerras. Individuales y colectivos. Internos y externos (son lo mismo).

La transformación SIEMPRE es de dentro a afuera. Porque el aFuera no es más que una proyección de lo que vibra aDentro.

Cuando miras a una persona y aparecen emociones (agradables o desagradables), éstas no tienen nada que ver con el otro sino contigo. Con lo que anida en tu interior. En tus creencias. En tus pensamientos sobre esa persona. En las interpretaciones que TU mente hace sobre ella. En todas las creencias que tienes sobre ti que proyectas en ella.

Lo que genera tu SENTIR no es la experiencia sino el CÓMO la ves. Y en el mundo hay 8.000 millones de "cómo" diferentes. Todos relativos. Incluido el tuyo por mucho que te creas que es el más elevado, amoroso, iluminado. **Si tu CÓMO no incluye (acepta, respeta, abraza, ama) los millones restantes, de iluminado no tiene nada.** Será uno más juzgando al resto "no espiritual".

Y eso no significa que los aplaudas, significa que te abres a Verlos. Para Comprenderlos, no para juzgarlos ni para pretender que se cambien a tu bando. Porque es al Comprenderlos cuando puedes Ver las creencias que hay detrás. El dolor que hay detrás. La ausencia de amor que hay detrás. Y al ser consciente de ello de una manera profunda (por experiencia propia, no intelectual), poder sentir Compasión, en lugar de juicio, de rabia, de

rencor, de separación. Tanto hacia ti, si la Comprensión es para contigo, o hacia los demás.

Si podemos generar historias mentales (creencias) sobre nosotros mismos, sobre nuestros padres, sobre nuestras parejas, amantes, amigos, políticos, países, compañeros, vecinos, sobre el amor, sobre el dinero, sobre la vida..., también podemos soltarlas cuando DECIDAMOS (desde la humildad) y abrirnos a otras que, en lugar de juzgar y separar, nos unan, amen y vibren en paz.

RECUERDA:

Lo que estás viendo NO lo estás viendo, lo estás interpretando.

DONDE HAY JUICIO, NO HAY AMOR

Hay una cosa que necesitamos tener muy clara si queremos ser felices, sentirnos plenos y en paz: cuando estamos juzgando, no estamos en amor. El Amor es incluir (lo que no significa estar de acuerdo). El juicio separa, excluye, condena. Y desde ahí, no avanzamos.

El camino de Regreso al Amor (que es lo que somos en Esencia TODOS) no es un camino de rosas. De fuegos artificiales. De estados extáticos constantes y continuos. Todo esto son creencias ilusorias. No es la realidad.

Nos encantan las fantasías, los cuentos mágicos, los príncipes azules, pero **reinstaurar el Amor en nosotros requiere de tocar con los pies en la Tierra. Requiere de un compromiso absoluto con uno mismo. Requiere de honestidad, humildad, valentía y compasión.** Porque TODOS tenemos miedos internos, creencias que nos limitan, que es necesario atravesar para poder SENTIRLOS en el cuerpo, abrazarlos, incluirlos y así, con amor, liberarlos.

Saberse la teoría no sirve de nada. Y lo digo por experiencia. Hasta que no te ATREVES (valentía) a ir hacia adentro, a lo más profundo, a Ver todas tus sombras, tu victimismo, tu agresividad, tu inseguridad, tu autoexigencia, tu prepotencia, tu ira, tu mendicidad del amor etc., y las SIENTES al 100%, seguirás estancado. Tu energía no se elevará. No se producirá la transformación. No podrás sentir el AMOR que eres, con toda su plenitud, su abundancia, su alegría, su felicidad, su amor y su paz. Porque seguirás "vibrando" en esos miedos, creencias, que están en el subconsciente y que son las que mandan y guían en la vida HASTA QUE les das la vuelta y las bañas de Amor.

Ten en cuenta que todo y todos los que te encuentras son reflejos tuyos. No ellos, sino lo que activan en ti. Las heridas que te tocan. Los lugares que no estás amando que salen a la luz GRACIAS A los que estás juzgando tanto.

Nadie es responsable de lo que sientes ni de cómo lo sientes. Sólo tú lo eres. Porque **lo que hace que sientas como sientes, creas lo que crees, piensas lo que pienses, decidas lo que decidas y reacciones como**

reacciones son tus programas, condicionamientos, heridas o "como lo llares". Y la Vida ES una proyección de esos programas que tienes en la mente y que SÓLO TÚ puedes cambiar.

Cuando estás juzgando a alguien, ¡te estás juzgando a ti! ¡El otro no tiene nada que ver con lo que sientes! Son tus interpretaciones de lo que estás viendo, experimentando, las que hacen que sientas lo que sientes. Por eso, lo que a uno le hace sentir rechazo o rabia o tristeza, a otros puede hacerles sentir indiferencia o neutralidad. Porque a ellos no les está activando internamente nada y a ti, sí.

Hasta que no dejes de señalar afuera y empieces a mirar adentro, y a responsabilizarte de TODO lo que surge en ti, no podrás UNIR todas las piezas que mantienes separadas en ti. No podrás amarte en tu totalidad. No podrás vivir una vida plena y amorosa, que es lo que todos anhelamos. Te pasarás la vida atrayendo personas, situaciones, que te provocarán un conflicto tras otro. El mismo que tú tienes en tu interior. Y lo atraes porque es en lo que estás vibrando. Porque es la información que estás enviando al Universo, a la Vida, a "quién sea".

La Vida, el Universo, Dios, no escucha tus palabras, escucha tu energía. Aquello que SIENTES (no que piensas) en lo profundo y de manera mayoritaria en el tiempo. Por mucho que te abras al amor, si te pasas el día juzgando, eso será lo que te será entregado.

Si quieres cambiar lo que atraes, ¡CAMBIA TÚ ANTES! Deja al mundo, a los demás, en paz... Y usa lo que atraes para DARTE CUENTA de en lo que estás vibrando/sintiendo realmente. Que la mayoría de las veces ni siquiera somos conscientes porque es a lo que estamos acostumbrados, lo que hemos normalizado y son puntos ciegos para nosotros.

TODO lo que piensas del otro, lo estás pensando de ti.

El Amor no juzga. El Amor, ama. Y para Amar (de verdad) es necesario Comprender (sentir en el cuerpo, no entenderlo intelectualmente) que todos lo hacemos lo mejor que sabemos y podemos. Que cada uno está en un punto diferente (y respetable) del camino. Que nuestro padre y nuestra madre nos amaron lo mejor que supieron con lo que tenían. Que GRACIAS A ellos estamos aquí. Y que independientemente de cómo lo hicieron, la Vida es lo más sagrado que nos regalaron. Y hasta que no los llevemos en el Corazón A LOS DOS, hasta que no sintamos amor por ellos,

nuestro corazón estará incompleto. Y buscaremos esa completitud en los demás. Y nada ni nadie nos la puede dar porque sólo nosotros podemos DECIDIR amar o juzgar y rechazar.

Si decides amar(te), la Vida te dará amor porque es en lo que estarás vibrando.

Si decides juzgar y rechazar, la Vida te dará experiencias, relaciones, que te muestren esos juicios y rechazos porque será en lo que estarás vibrando y PARA QUE puedas amarlos EN TI.

Al final, es muy sencillo. **O sigues el camino del Amor (con todos sus desafíos y liberaciones) o sigues el del miedo, rechazo, juicio, condena, lucha (con todo su sufrimiento eterno asegurado)**

Tú decides.

EL PERDÓN NO ES NECESARIO CON LA COMPRENSIÓN

En la vida todos cometemos lo que llamamos errores. Y sin pretender arrebatarnos responsabilidad y necesidad de reparación, para mí no dejan de ser actos cometidos desde la ignorancia, la inconsciencia y la ausencia de amor. Puedes usarlos como lecciones y aprendizajes para volverte más maduro, más sabio, más empático, más humano... o como excusa para mantener el rencor, la rabia, la ira y la tristeza en ti (con las consecuencias nefastas que tiene ello en tu salud, plenitud, felicidad y paz).

El perdón REAL llega cuando hay una comprensión profunda de la causa que originó aquello por lo que necesitamos que nos pidan perdón o que nos perdonen (incluido el perdón hacia nosotros mismos). Cuando la SIENTES, cuando puedes Ver el origen, el dolor que había detrás, todo se resuelve por sí mismo. No hay una necesidad de perdonar a nadie. Y si todavía hay dolor interno, rabia, rechazo, es que no se ha SENTIDO del todo. Es que la Comprensión ha sido sólo intelectual y no CORPORAL (sentida), que es la que realmente libera (en esto y en todo).

Igual que hay una Ley del Equilibrio donde el dar y el recibir necesitan estar bailando constantemente entre sí, también hay una Ley de Justicia donde los daños ocasionados necesitan ser **reparados de algún modo de una manera sana**, no vengativa con violencia y desproporcionada. Por eso, cuando alguien se siente culpable por habernos dañado y quiere compensarnos, es bueno estar abiertos a ello y permitirlo. Y aceptar simbólicamente su perdón, aunque tú ya no lo necesites (en el caso de haber Comprendido). Y esto no significa que así justifiques lo que ha hecho ni que estés conforme con ello. Pero tanto el otro como tú os sentiréis mejor. Si no se hace por las buenas, se hará por las "malas" porque las Leyes de la Vida (del Universo, del Amor...) son las que (nos) gobiernan y sólo les interesa que "se cumplan", nos agraden o no.

Si lo que quieres es dejar de sentirte culpable por algo que consideras que no has hecho correctamente, haz algo para repararlo. Escúchate y siente qué acción te liberaría. Aquí es necesario también diferenciar la culpa sana (que es ésta) de la insana, que es aquella que proviene de

creencias heredadas y que nos hacen sentir continuamente culpables por "decir que no" etc. Aquí lo necesario es revisarlas e ir a su raíz.

Si lo que quieres es dejar de culpar a otros, de sentir ese rencor, rabia, rechazo hacia "lo que sea y quien sea", haz un acto de Comprensión de por qué y para qué esa persona actuó de esa manera. SIÉNTELO en tu cuerpo. Sé humilde. Suelta el orgullo. Atraviesa tu ego y todas esas emociones que no te permiten ver más allá del pasado y de lo que interpretas de él.

Y, en ambos casos, recuerda abrazarte, ser compasiva contigo y entender que lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos con lo que tenemos. En mayor o menor medida, TODOS hemos sido educados en algún punto con ignorancia y ausencia de amor. Porque nuestros padres también fueron igualmente educados por unos padres que no supieron hacerlo mejor (porque tampoco nadie les enseñó). Y siempre, sin la pretensión de no responsabilizarnos de nuestros actos, decisiones, pensamientos, creencias y emociones.

La clave no es "ser buena persona y perdonarlo todo y a todos" (porque eso es lo que hace el Amor) sino **descubrir la Verdad (Comprensión) para que la Verdad nos haga libres**. Y así podamos ser ese Amor, pero de *Verdad*, porque latimos en él, no porque lo dicen "las escrituras".

LA DUDA FORMA PARTE DE LA VIDA

No controlamos nada. Y es nuestra inseguridad con respecto a la Vida (y a nosotros mismos) lo que hace que pretendamos ser los Dioses del Universo.

La Vida es incertidumbre. Cada instante es nuevo, por mucho que creamos que es "más de lo mismo". Nosotros estamos cambiando constantemente también. Cada segundo estamos siendo moldeados por infinidad de causas de las que ni siquiera somos conscientes. Y cada vez que nos ponemos una etiqueta sobre "lo que sea" nos limitamos. Nos anclamos a un pasado que ya no es.

Definirse a uno mismo no tiene ningún sentido. **El autoconocimiento** no se trata de colgarse "yo soy así" en la piel. **Es un Saberse que necesita ser soltado en cuanto se Ve. Para no quedar atrapado en él. Para no convertirlo en creencia. En "yo ya sé".**

Queremos seguridad, pero la seguridad Real consiste en Comprender que nada es permanente en esta experiencia humana. Habitar en esa inseguridad es lo que nos da seguridad. Desde ahí podemos fluir con la Vida tal y como Es (realidad), no tal y como nos gustaría que fuese (ilusión). Desde ahí las emociones entran y salen sin resistencia. Desde ahí los pensamientos aparecen y desaparecen sin apegarnos a ellos.

La Vida es la que manda. En TODO. Y cuanto más luchemos contra ella, contra lo que consideramos que no es justo, que no debería haber sucedido como sucedió, que tendría que haberlo hecho mejor etc, más sufriremos. Porque estaremos yendo en contra de LO QUE ES (realidad). Porque estaremos negándolo. Rechazándolo. Porque nos habremos elevado a un lugar enDiosado que no nos corresponde.

Siempre hay incertidumbre, pero hay momentos en que ésta es más palpable. Por ejemplo, cuando estás en una etapa de transformación profunda, donde lo que eras ya no tiene cabida en tu vida actual, en tu frecuencia. Ahí es necesario un tiempo donde lo viejo se acabe de soltar y lo nuevo se afiance. Y ese tiempo se puede sentir incierto, dudoso, inseguro, en tierra de nadie. Y así está bien. Si hay esta Comprensión, podremos atravesarlo con paz, serenidad y seguridad. Una seguridad más

trascendental (no del ego), más amplia, más expansiva, más consciente, donde tienes la certeza de que "todo está donde tiene que estar", aunque haya un aroma a "no saber ni quién eres ni dónde estás".

Creer que "ya sabes" es el principio de la ignorancia. Porque por mucho que sepas, lo que sabes, lo sabes de experiencias pasadas. Y la Realidad ES ahora, no ayer. Toda experiencia es un aprendizaje nuevo. Y, aunque hayamos tenido experiencias similares, ni el contexto, ni la situación, ni el tiempo, ni los demás, ni "yo", somos los mismos. Entonces, ¿cómo vas a Saber de eso si nada de eso es igual?

Muchas veces (yo la primera) cometemos el error de creernos más sabios de lo que somos. De creer que como tienes mucha experiencia, mucha formación, ya estás de vuelta de todo. Y, entonces, es cuando llega la Vida (que es la verdadera Sabia y Maestra), y te devuelve a tu lugar: el de aprendiz. Te baja del pedestal en el que te has subido (consciente o inconscientemente) y te enseña lo que significa Humildad.

Siempre hay una capa más profunda/consciente de aquello que crees saber. Cuando crees que has llegado a la raíz, sucede un DARSE CUENTA de que te hace Ver que estabas navegando por las ramas. Y así, una y otra vez.

La Humildad, el saberse aprendiz y no maestro, es lo que puede evitar que en ciertas experiencias aparezca la Culpa. Cuando llegamos a creer que "debería haberlo hecho mejor", que "no tendría que haber actuado así", que "con lo que yo sé, tendría que haber reaccionado de otra manera", nos posicionamos en un lugar de arrogancia. Y desde ahí, la culpa que surge es mucho más intensa, traumática e innecesaria. Porque NADIE, por mucha maestría que tenga, que sea, puede hacerlo mejor de lo que lo ha hecho, porque si no, lo hubiera hecho de otra manera. Esto, que puede resultar bastante obvio, lo pasamos por alto y nos lleva a fustigarnos por "no haber sabido". Y todo viene de esa autoexigencia que hace que estemos mirando al mundo, a los demás, a nosotros mismos, desde la cima de una montaña. Cuando **donde en realidad estamos es en el llano (como todos).**

Asumir nuestra arrogancia es complicado, sobre todo para los que nos dedicamos al "servicio a los demás", los que abanderamos la consciencia, el amor, la compasión y la humildad. Pero si no lo hacemos, si no estamos

ABIERTOS a Ver TODAS nuestras sombras, sean las que sean, por mucho que nos avergüencen, no podremos avanzar. No podremos poner Amor donde no lo hay. Y detrás de la arrogancia hay ausencia de comprensión, de amor, de consciencia, de confianza, de seguridad. Y hay mucha presencia de inseguridad que NECESITA ser validada, integrada, abrazada, iluminada, Vista, incluida, abrazada, SENTIDA, amada.

La traba está en no querer sentir ciertas emociones. Y **cuando tienes miedo de Verte, de sentirte, tu mente va a hacer todo lo posible para que no te veas**. Por mucho que lo intentes. Y así no vas a poder llegar a la raíz ni a que la plenitud, la alegría, la prosperidad, la abundancia, la paz y el amor se manifiesten en ti. Porque estarán ocultas bajo todas esas creencias (pensamientos+emociones), alejadas del amor, que no te permiten ser Lo que en realidad eres: AMOR INCONDICIONAL (con todas sus expresiones).

La incertidumbre forma parte de la Vida. Y, como alumnos que somos de Ella, los "errores, caídas", también.

LA CULPA Y SUS DIFERENTES RAÍCES

La culpa es una emoción como otra cualquiera. Y como el resto, nos está señalando algo. No es ni buena ni mala. Simplemente, es una energía más que nos sirve de guía. Así que **no se trata de poner el foco en "deshacerme de ella" sino en investigar qué hay en su raíz.**

Es importante el lugar DESDE el que se realizan las acciones. No es lo mismo desde el miedo a sentir porque me he creído que es algo negativo sentir lo que estoy sintiendo (con lo cual YA estás sintiendo negatividad en ti) que desde la curiosidad, la investigación y el abrazo hacia TODO lo que siento, pienso y soy en cada instante (lo que sientes YA es amor).

Desde ese segundo lugar es desde donde vamos a reflexionar (ahora y siempre).

Por mi experiencia personal, investigación y a día de hoy (quizás mañana encuentre algo más), culpa sólo hay una, pero **RAÍCES** hay varias y pueden solaparse unas con otras.

1. La culpa que surge por **haber hecho algo que no es adecuado**, correcto, consciente, en consonancia con el Amor (o como lo llames). Es la más básica y en este caso considero que necesaria porque nos da un toque para distinguir entre lo que está "bien" y lo que está "mal" y así poder reparar el daño causado. *Por ejemplo:* haber dañado a alguien a través de nuestras palabras por un enfado. Aquí se asume la RESPONSABILIDAD por el error cometido y se pide perdón o la acción que cada uno considere. Así es cómo la culpa desaparece.
2. La culpa que surge de nuestra **ignorancia**. Significa que no Comprendemos, a un nivel profundo e integrado, que somos alumnos, aprendices de la Vida. No tenemos la Consciencia para poder Ver más allá de lo aparente ni una Mirada trascendental de la Vida. Mi sentir es que venimos a experimentar, descubrir, manifestar, lo que es el Amor (Incondicional). Estamos como en una Escuela donde todos los niveles, cursos, conviven en la misma "aula" (que es la vida). Las experiencias que tenemos, las personas con las que nos relacionamos y/o cruzamos, son nuestras lecciones,

nuestros Espejos, para realizar ese aprendizaje que nos irá transformando (aumentando nuestra frecuencia) en el Amor que YA somos en otra "dimensión" (todas las dimensiones, niveles, frecuencias, se dan a la vez, en el mismo tiempo/espacio y son UNA aparentando ser varias. Igual que la temperatura puede tener un rango más frío o más caliente, pero es UNA). E igual que a un bebé no le juzgarías ni castigarías por no saber correr, no tiene sentido que nos juzguemos a nosotros mismos por no saber Amar. Porque es ése nuestro propósito real (para todos), aunque aparente ser otro. Aquí se trataría de DARSE CUENTA (Comprender) de que no somos maestros, sino alumnos y de que nuestros errores, caídas, forman parte del aprendizaje (igual que nos caemos cuando estamos aprendiendo a ir en bicicleta). La ignorancia no exime la responsabilidad. Cuando se integra esta Comprensión, la culpa se desvanece. Si es necesario reparar el daño causado, también se hace.

3. Y, por último, está la culpa cuya raíz es la **arrogancia**. Se trata de creernos Dioses, en lugar de humanos. De habernos subido (inconscientemente y muy sutilmente) a un pedestal. De sentir que "yo ya sé". La Comprensión anterior no está totalmente integrada, aunque se conoce (conocer me refiero a no integrado y Comprender, a integrado). Pasamos por alto que por muy maestros que seamos de algo a nivel terrenal, seguimos siendo alumnos a nivel espiritual (aprendizaje del Amor). Esto le suele pasar a aquellas personas que trabajan al servicio de los demás, terapeutas, sanadores etc, y que son muy autoexigentes consigo mismas. Aquí pueden sentirse muy culpables cuando en una experiencia CREEN que no han actuado como "deberían" porque "yo ya sé". Porque con todo el conocimiento que tienen, tendrían que haberlo hecho mejor, actuado mejor, sentir mejor, reaccionar mejor, "lo que sea" siempre mejor de cómo ha sucedido. Este sentir es arrogante porque sin darse cuenta se están posicionando en un lugar de Maestro, cuando son Alumnos (por muy maestros que sean...). Esto no significa que sean siempre arrogantes en todas las áreas de su vida, pero cuando hay una culpa que viene de ahí, detrás de ella hay un creerse más sabio de lo que en realidad se es. Y es cuando esa culpa se extiende en el tiempo, te bloquea (aunque no te des

cuenta) y la experiencia que has tenido puede sentirse como más traumática y sufriente. Acabamos castigándonos a nosotros mismos por no haberlo hecho mejor, cuando otra de las Comprensiones a integrar es que "siempre lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos". Y si no lo hemos hecho como CREEMOS que deberíamos haberlo hecho, es porque no pudimos, no porque no quisimos. Aquí se trata de recolocarnos en el nivel de aprendiz de la Vida para poder conectar con la Humildad, que es un sentir del Amor. La arrogancia es del ego, del miedo, de necesitar controlar, de la inseguridad, de no confiar. Desde esta Comprensión, la culpa no puede aparecer. Si lo sigue haciendo es porque hay algo que no estamos Viendo, Comprendiendo. Al menos, en ese instante en el que surge.

No soy partidaria de normalizar la culpa. Igual que no soy partidaria de normalizar el uso del alcohol para divertirse o sentirte más seguro. O el uso de los porros para relajarte. O el uso de "lo que sea" para no sentir lo que sientes porque no sabes sostenerlo.

La culpa, igual que el resto de las emociones, es humana. Pero **que sea humana y habitual no hace que sea "normal"**. Y cuando hablo de normal hablo de lo sano. De cuando estás en tu centro. De cuando estás en consonancia con el Amor.

Estamos hablando de consciencia, de la frecuencia del Amor, de lo más elevado. Y es un proceso en el que vamos a sentir todo tipo de emociones que nos van a señalar qué creencias tenemos que están alejadas de ese Amor y que nos hacen sentir ese tipo de emociones. Y qué partes de nosotros no estamos amando, sino rechazando, ocultando, juzgando. Así que las emociones tienen una función cuando aparecen, igual que las caídas, los errores. Y seguirán surgiendo porque somos alumnos, no maestros. Pero **si las normalizamos** porque "son lo habitual", **si nos acostumbramos a ellas, podemos caer en el Olvido y agarrarnos a la culpa para seguir sintiéndonos víctimas y usarla para agredirnos a nosotros mismos, fustigarnos y mal tratarnos. Lo cual de "normal" tiene muy poco y de amoroso, menos.**

Cuidado con esa línea tan fina que hay entre abrazar las emociones (o las llamadas heridas), incluirlas, acogerlas, aceptarlas y amarlas, y utilizarlas contra nosotros (y/o contra el otro) y como excusa para no mirar, Ver,

soltar el pasado y los apegos insanos que no nos permiten avanzar ni crecer en Amor.

Una cosa es cómo creemos que estamos interiormente y otra muy distinta, cómo estamos realmente. Por eso, la investigación, la auto indagación, el autoconocimiento, es necesario que sea instante a instante. Que seamos humildes y no nos creamos que "ya sabemos" porque NO ES VERDAD. Porque cuando un velo se cae, otro surge. Porque cuando una lección es aprendida, hay otra más esperándonos. Porque cuando encontramos una mentira, otra empieza a llamarnos a la puerta para que la iluminemos.

La Vida es una Escuela. Y mientras sigamos vivos, seguiremos siendo aprendices de ella.

La arrogancia te aleja de la verdad porque no te permite Verla. Y sin verdad, no puedes ser libre. Ni pleno. Ni abundante. Ni próspero. Ni feliz. Ni manifestar el Amor y la Paz que eres.

Usa la culpa para acercarte a Ti, para descubrir, para investigar, pero no la normalices porque **juzgarse, condenarse y castigarse NO es normal.**

LO QUE VES SÓLO ES UN REFLEJO DE TI

Érase una vez... un Ser Humano que se fue a dormir. Y en sus sueños soñaba todo lo que había en su mente: tanto lo que aceptaba como lo que rechazaba de sí mismo. Y lo hacía a través de personajes que interpretaban todas esas energías que habitaban en su interior.

Érase una vez un Ser Humano que al despertar creyó haber Despertado, creyendo así dejar de estar soñando...

Lo que Ves en tu vida, en la vigilia, es lo mismo que ves en tus sueños: A TI. **TODO, absolutamente todo lo que percibes como externo, como afuera, no es más que un reflejo de TUS creencias, ideas, emociones, frecuencia, vibración, energía.**

Lo que sientes, lo sientes TÚ. Nada ni nadie más. Y eso es lo relevante. Lo que importa. Muchos están enfocados en cambiar lo externo para ellos sentirse mejor, pero no son conscientes de que sólo cambiando lo interno, lo externo se transformará. Y no porque deje de presentarse en esa forma en la que lo está haciendo (o sí...), sino porque tu MIRADA será diferente. Más amorosa. Más inclusiva. Más pacífica.

Hasta que no lleguemos a esta Comprensión integrada (no racional ni intelectual) de que ¡no hay otros!, de que todo y todos los que ves son TÚ (igual que cuando sueñas, todo lo que aparece en el sueño eres tú, aunque las formas sean otras), seguiremos echando balones fuera, culpas fuera. Y no podremos responsabilizarnos ni realizar el trabajo principal en nosotros mismos que trata de AMAR TODO LO QUE ES, siendo AMOR honrar, incluir, no juzgar, no rechazar.

No hay nada que esté SEPARADO. Todo es UNO. La percepción interna es que sí, pero es una ilusión. En realidad, no hay nada que Unir porque YA está todo Unido. Lo que sucede es que estamos rechazando partes de nosotros. Y ese rechazo, ese juicio, esa exclusión, es lo que nos da la SENSACIÓN de Separación de LO que Somos en realidad: Unidad y Amor Incondicional. Es una falsa percepción sólo.

Mientras estás mirando afuera sin la Comprensión de que eso eres tú, no puedes Verte. Y si no puedes Ver lo que no estás amando en ti, no podrás

"volver a casa". Y casa es esa Unidad, ese Amor. No podrás sentirte pleno, completo, abundante, feliz, amado y en paz.

Buscamos la Plenitud, la Completitud, la Unidad, en algo o alguien externo a nosotros, pero ese Hogar sólo podremos encontrarlo en nosotros mismos porque es un estado interno, no un algo o alguien externo.

Cuando te sientes sola y/o vacía, no lo haces porque estés sola y/o vacía sino porque estás desconectada de TI. De lo que en Realidad eres: Amor, Unidad. Porque te estás Separando al rechazar, excluir, juzgar, partes que sientes de ti no dignas. O partes de lo que ves en el mundo (el mundo eres tú...) no dignas de ser amadas.

Se trata de AMAR. Sólo de Amar. Todo. Así que podemos ver todo lo que se nos presenta en la vida como un juego. Como una escuela. Como un reto para incluir (amar) todo aquello que sentimos que estamos excluyendo, juzgando, condenando (no amando). Ya sea que lo veamos en nosotros mismos o que algo/alguien de fuera nos lo refleje.

Y para incluir, para amar, es necesario SENTIR. No sirve sólo el entendimiento intelectual. Para integrar ese Amor tenemos que pasarlo por el cuerpo. El cuerpo es SENTIR. Y es esto lo que solemos evitar. De lo que solemos escapar. Mucha gente se queda estancada en el plano racional, intelectual. Y no se atreve a sentir las emociones, las energías que necesitan ser amadas, incluidas. Y por eso no avanzan. Es como saberse al dedillo la teoría sobre "cómo nadar", pero no lanzarse al agua, no mojarse..., para tener la experiencia y aprender a nadar de Verdad.

Para ello, debemos soltar todas las creencias, ideas, ideologías, conceptos, opiniones, que tenemos sobre lo que está bien y lo que está mal. Lo que consideramos correcto o incorrecto. Los "peros" que ponemos.

O amas o no amas. Es así de directo, de radical. No se admiten objeciones ni excepciones ni condiciones. Si lo que quieres es vibrar en Amor Incondicional (es decir, volver a casa, a la Unidad, a la paz, a la plenitud), tienes que Amarlo TODO. Y hacerlo de corazón, no de mente. Hacerlo, sentirlo, de Verdad, no de boquilla.

Es un camino, un proceso, en el que la Vida te va a ir mostrando a través de otras personas, relaciones, experiencias, todo aquello que hay en ti (porque se trata de ti...) que estás rechazando, juzgando, excluyendo, no amando. Para que puedas Verlo. Y al Verlo, al ser consciente de ello,

realizar el movimiento interno de incluir. Donde incluir es "dejar de excluir". Donde amar es "dejar de rechazar y juzgar". Y se hace sintiendo primero en carne y hueso aquello que estás rechazando y, segundo, DECIDIENDO abrazarlo, integrarlo, en ti.

Podemos llegar a CREER que, si hacemos este gesto de amar, de abrazar, de incluir, nos convertiremos en ello. Que, si abrazo la agresividad, me volveré agresiva. Pero sucede lo contrario, porque ese abrazo no se realiza desde un lugar de agresividad, sino de amor y de paz. Y es ese lugar/estado en el que Eres/estás.

No se puede incluir la agresividad desde la agresividad. No se puede incluir el miedo desde el miedo. No se puede incluir el victimismo desde el victimismo. No se puede incluir el abuso desde el abuso. Porque **INCLUIR es un acto de Amor, de Consciencia, de Sabiduría.**

Por eso, a veces nos encontramos con emociones/sensaciones/energías en nosotros que PARECEN contrarias. Pero no lo son. Lo que sucede es que están en "lugares" distintos. La Consciencia, el Amor, es el espacio en el que TODO aparece: tanto lo agradable como lo desagradable. Para amar, para incluir, es necesario "moverse" internamente hacia ese espacio. Y DESDE AHÍ es desde donde abrazamos, amamos, TODO.

Es como si existieran dos espacios en nosotros (no son dos, es Uno aparentando ser dos): el llamado ego (con los miedos, inseguridades, tristezas, juicios, rechazos, condenas etc) y el Amor/Consciencia/Unidad/Dios. Y se dan a la vez. En un único espacio/tiempo.

No se trata de eliminar el ego ni todos los miedos, sino de posicionarse en el espacio Amor donde el ego y los miedos son incluidos (amados). Ahí es cuando dejan de tener poder. Cuando salen a la luz, al consciente. No para ser rechazados sino al contrario. El Amor ama, incluye, abraza.

No se trata de elegir entre el bien y el mal, entre la luz y la oscuridad, entre lo bonito y lo feo, las derechas y las izquierdas, el arriba y el abajo, la salud y la enfermedad, la víctima o el agresor, el ego o el no-ego, la dualidad o la no dualidad, Palestina o Israel. **Hay una elección que lo elige TODO porque ES TODO. Porque no juzga. No pone condiciones. Es el AMOR real, verdadero. Es la Unidad real, verdadera. Es la no dualidad real, verdadera. Es casa. Es Dios. Es Hogar.**

Si quieres Ser Amor (y plenamente feliz) sólo te queda atre(verte) a Amar.

NO TE FALTA TIEMPO. TE FALTA DECIR "NO"

Uno de los aprendizajes que todos, en mayor o menor medida, vamos a realizar es el de decir que NO. Sobre todo, las mujeres. Nos cuesta mucho porque nos enseñan y han enseñado a estar disponibles para todo y para todos en todo momento. En que es nuestro deber y obligación "servir" a los demás. En que podemos con todo, aunque nos cueste la salud y la vida "poder con todo".

Pero debajo de esas creencias hay otros miedos más profundos: si digo que no, me van a abandonar; si digo que no, no me van a amar; no me siento suficiente y tengo que estar dando constantemente; no tolero que me rechacen; no sé estar sola etc.

Y para sentirnos "bien" con esa incapacidad de decir que NO nos llenamos de justificaciones: soy buena persona y por eso ayudo tanto a los demás (aunque me cueste mi salud y la vida...), mi misión de vida es estar al servicio del amor (aunque me cueste mi salud y la vida...), "me da pena, pobrecita, cómo le voy a decir que no" etc.

¿Qué consecuencias trae? Que nos dejemos a nosotros mismos a un lado y no prioricemos nuestras necesidades. Que nos hagamos responsables de lo que no nos toca (los demás). Que no nos hagamos responsables de lo que sí nos toca (nosotros). Que no tengamos tiempo para lo importante.

¿Qué termina sucediendo? Que acabamos dando más de lo que recibimos por ese exceso en el DAR para que me acepten, me amen, no me abandonen, no me rechacen, no me quede sola. Y esto implica quedarte sin tu fuerza y tu Poder porque lo estás desparramando donde no toca. Que te baje la autoestima porque en el fondo sabes que no te atreves a decir que No y cada vez que dices Sí en lugar de No, te machacas por ello. Que no sientas confianza ni seguridad en ti misma porque no te pones a ti en tu lugar. Que ese sentimiento de sentirte mal contigo misma lo proyectes en los demás culpándoles de "lo que sea". Que no tolere que alguien sí sepa poner límites (decir que no) a ti o a los demás porque te refleja tu incapacidad para hacerlo y lo juzgues de borde, de egoísta o de prepotente etc.

Al final, acabas exhausta y llena de miedos.

No te falta tiempo, te falta saber decir que No. A trabajos, a tus amigos, a tu pareja. Un No hacia el otro es un Sí hacia ti. Un Sí a tu salud física y emocional.

No es egoísmo, es humildad. Creer que puedes con todo y que tienes que estar para todos (aunque te cueste la salud y la vida...) es arrogancia. Es ignorar que todos tenemos unos límites. Y no conocerlos es no conocerte a ti. Y si no te conoces a ti, no te puedes respetar. Y no respetarse es no amarse. Y si no te amas, vas a mendigar amor en los demás.

Escucha esto:

¡NADIE TE NECESITA! ¡ERES PRESCINDIBLE!

Sólo tú te necesitas. Sólo para ti eres imprescindible.

Cuando no nos amamos, inconscientemente actuamos para que los demás dependan de nosotros. Para que nos necesiten. Por eso, damos tanto. Por eso, nos sacrificamos por los demás. No es porque seamos buenas personas. Es para que nos amen lo que nosotros no nos amamos (aunque no seamos conscientes de ello).

VER esto de nosotros mismos puede resultarnos vergonzoso. Pero **sólo Viendo(nos) podemos soltar y cambiar.** Si no somos honestos con nosotros mismos, con lo que de verdad sentimos, seguiremos actuando de la misma manera. Seguiremos teniendo los mismos miedos. Estos seguirán guiando nuestra vida. Y la Vida nos traerá experiencias, relaciones, que nos los reflejen para que "despertemos". Y para nada serán agradables y cómodas.

Mientras no hagamos consciente lo inconsciente que nos está impidiendo amar(nos), nos resultará imposible sentirnos poderosos, plenos, abundantes, felices y en paz.

Vas a sentir culpa cuando digas que No. Esto no es evitable porque llevas toda la vida con esas creencias. Pero como persona adulta que YA eres, se trata de sostener esa culpa y aun sintiéndola, poner los límites que tocan con quien toque. Incluido contigo misma.

Es el sentimiento de culpa (originado por todas las creencias anteriormente mencionadas) el que nos impide decir que NO. Y

escapamos de él diciendo que Sí a todo y a todos, aunque lo que sentimos sea que queremos decir que NO. Y todo por no sentirnos mal (culpables). Pero lo que sucede es que acabamos sintiéndonos peor (aunque no lo queramos admitir o ni siquiera seamos conscientes porque nos hemos acostumbrado a ello) por ir en contra nuestro. Por no respetar lo que deseamos. Por abandonarnos. Por no Vernos. Por no Escucharnos. Por no hacernos caso. Por no amarnos.

Y ese dolor interno se va acumulando con cada Sí que damos que es un No. Hasta acabar con una falta de autoestima y de confianza en nosotros mismos que nos incapacita para ser felices, para tomar las decisiones que en realidad queremos tomar, para alejarnos de relaciones que nos restan y para ir a por nuestros sueños y anhelos. **Hace que nos pongamos en modo supervivencia, con una sensación de peso sobre nuestra espalda, hombros y corazón que nosotros mismos nos estamos generando.** Lo cual nos impide DISFRUTAR de la vida (y de nosotros mismos) que es una de nuestras prioridades como seres humanos.

No te falta tiempo. Te falta decir que NO. Y ese decir que No, sólo lo puedes hacer tú. Eres tú la que tienes que cambiar, no los demás. **Tu felicidad, tu paz, es tu responsabilidad.**

¿Cómo vas a ayudar a los demás si no eres capaz de ayudarte a ti? ¿De decirte Sí a ti?

LA VALENTÍA DE SANAR TUS HERIDAS

Todos tenemos heridas. Todos llevamos en nuestro ADN grabado lo que nuestros antepasados no supieron "sanar" (poner amor donde no lo hay). Lo que no hicieron ellos lo tenemos que hacer nosotros. Y si nosotros no lo hacemos, recaerá ese peso sobre nuestros hijos y/o nietos.

Ir a la raíz de lo que no nos hace sentirnos plenos, abundantes, felices, requiere de mucha valentía. Requiere de un compromiso absoluto con el Amor Incondicional. Porque **se trata de Amar TODO LO QUE HAY. Todo lo que surge. Todo lo que hemos experimentado.** A nuestros padres, abuelos, tíos, amigos, parejas, exparejas, amantes. A los que nos hicieron la vida agradable. A los que nos causaron dolor. Amar a todos y a todo desde un lugar de Comprensión de por qué aquel o aquella (o nosotros) en lugar de amar, rechazaron, juzgaron, condenaron, mataron, abusaron, abandonaron...

Y no es necesario saber la razón. Con saber que **quien daña es porque está herido y no lo sabe hacer mejor es suficiente** (incluidos nosotros).

No somos conscientes de que todos somos lo mismo. La misma energía. El mismo Amor. Y que cuando estamos excluyendo a algo o alguien, juzgando, rechazando, desterrando, odiando, lo que estamos haciendo es separarnos de nosotros mismos. Porque el otro, aunque aparente ser otro..., soy yo.

Pero no basta con repetir estas frases intelectualmente o como un mantra. Es necesario SENTIR el dolor que hay en uno mismo. La herida que está sangrando en nuestro inconsciente y que está creando las experiencias de vida que tenemos. Eligiendo a quien elegimos. Atrayéndonos lo que nos atrae. Enfermando como nos enfermamos.

NADA es casualidad. Nada está siendo causado por el exterior. ¡Es al revés! **Tu vida es tu creación desde el inconsciente.** Y hasta que esas heridas, creencias, ideas (llámalo como quieras) no salgan a la luz para ser vistas, comprendidas, SENTIDAS, iluminadas, amadas, todo seguirá igual. Los mismos patrones. Los mismos vacíos. La misma sensación de soledad, de rabia, de ira, de falta de poder, de tristeza, de inseguridad.

Y como todo está en el inconsciente, no nos damos cuenta de ello. Estamos tan acostumbrados, HABITUADOS a una serie de (re)acciones, de sentires, que los consideramos normales. Es que ni siquiera los vemos porque son como puntos ciegos para nosotros. Por eso, es tan importante la ayuda externa. Porque uno mismo llega hasta dónde llega. Y por mucho que te creas que sabes, que Ves, en realidad, no ves nada porque tú mismo te pones excusas, justificaciones, para no hacerlo. Así funciona la mente.

Sentir la TOTALIDAD, la Unidad, el "todos somos uno", la experiencia de Amor Incondicional, de no-dualidad, de que todo es perfecto, de que no hay nada que cambiar ni que alcanzar, es muy bonito. Muy bello. Y también muy peligroso porque podemos agarrarnos a ello para NO SENTIR. Para no ir a la Raíz. Para **quedarnos en lo Absoluto por miedo a pisar lo relativo (ambos son lo mismo...)**. Podemos convertirlo **(inconscientemente) en una vía de escape más** como puede ser el alcohol, el sexo, las drogas, la comida no saludable, las redes sociales etc, pero vestido de espiritualidad. No hay ninguna diferencia.

Ir más allá de lo relativo, de lo aparente, de lo ilusorio, es importante. Pero igual de importante y necesario es "bajar", tocar con los pies en la Tierra y afrontar todo aquello que hemos metido debajo de la alfombra. Que nos da miedo. Que no nos atrevemos a profundizar.

Algunos se quedan colgados exclusivamente en lo terrenal, en lo relativo, y otros, en lo absoluto, en lo espiritual. Y no es ni una ni la otra. Son ambas. Porque TODO ES UNO. Porque si excluyes una (espiritualidad o terrenalidad), te estás Separando de LO que eres (que es Todo). Siempre sentirás que te falta algo porque estarás rechazando una parte de ti o desconectada (cuando ni siquiera lo sabes) de una parte de ti.

A veces, es complicado pasar de lo Absoluto (no existen las heridas) a lo Relativo (sanar heridas) porque si todo es perfecto, las heridas también lo son. ¿Para qué voy a hacer nada, entonces, con ellas? Y esta idea es una trampa de la mente. Porque la REALIDAD es que estás experimentando a través de un personaje una vida donde sí tienes lugares internos que sanar, amar. Y hasta que no los ilumines, sanes, reprogrames..., no podrás ser feliz de verdad. Por mucha calma, tranquilidad y paz que CREAS tener. Que es normal que tengas si te pasas el día EVITANDO los vínculos,

huyendo del sentir o meditando todo el día. Pero es una falsa paz que tarde o temprano se vendrá abajo.

La Vida siempre va a traernos aquellas experiencias (relaciones, personas) que necesitamos para que veamos aquello que hay en nosotros que necesita ser "reparado". Y lo hará una y otra vez hasta que todo esté en Orden y Equilibrio en nosotros.

Muchas personas se aferran tanto a la idea de la no-dualidad que niegan y rechazan la dualidad (lo cual tiene muy poco de no-dual). Que niegan el personaje que están interpretando. Con sus miedos, sus creencias limitantes, sus heridas inconscientes. Pretenden aprender a nadar sin ni siquiera meterse en el agua. Y para aprender a nadar es necesario mojarse... Pretenden iluminarse sin sentir su oscuridad (que es como se ilumina...).

Lo siento, pero no sirve. Es un mecanismo de defensa más de la mente para proteger lo que le es familiar. Así de sencillo.

Hasta que no mires con amor, con aceptación, con respeto, sin rechazo, sin rencor, sin juicio, a tus padres, abuelos, sistema familiar, amigos, parejas, exparejas, amantes, vecinos, compañeros de trabajo, jefes..., a TODO y TODOS, no podrás sentirte Completo, feliz y en paz. Significará que sigue habiendo algo en ti que necesita ser mirado, reprogramado, sanado, iluminado, amado.

Parece un imposible, pero es **el Camino hacia el Amor Incondicional que no tiene nada que ver con el mundo externo y lo que sucede en él, sino con TU mundo interno y lo que sucede en él.**

Es tu Mirada, tu energía, tu sentir, tu frecuencia, lo que tienes que cambiar, no lo que Ves fuera, el mundo ni los demás. Estos son sólo una proyección de ti. Lo que sientes de fuera, lo sientes tú DENTRO. No lees el pensamiento ni sientes las emociones de los demás. ¡Son los pensamientos y emociones tuyas! De ahí la auto responsabilidad para con TODO lo que sientes, piensas, decides, reaccionas.

Lo que a unos les hace sentir rabia, a otros, tristeza, a otros, alegría y a otros, indiferencia. Lo que sientes tiene que ver contigo, no con el otro. Así que **culpar al otro (o a quien/qué sea) de CÓMO te sientes es no auto responsabilizarse. Es ser inmaduro. Y es perder todo tu poder personal.**

Muchas personas no se atreven a ir a un terapeuta, psicólogo o iniciar una terapia para "ponerse en orden" porque tienen miedo de ver lo que hay en su interior. Y se ponen mil y una excusas para no hacerlo. Y se evaden de mil y una maneras para no mirarse y responsabilizarse. Para no ir a la raíz y limpiar (amar) lo que está sucio (creencias, rechazos, exclusiones...) y les impide ser feliz en su TOTALIDAD.

Divertirse, sentir placer, no es felicidad. Es algo pasajero que viene y va.

Si estás constantemente buscando el placer para evitar sentir el dolor, vacío, soledad, inseguridad, miedo, que hay dentro de ti, nunca podrás sentirte feliz. Porque hasta que no mires cara a cara aquello de lo que huyes, no podrás hacerlo consciente, comprenderlo, abrazarlo y dejar de temerlo. Vivirás, decidirás, DESDE EL MIEDO, no desde el amor y la paz.

La Felicidad es un estado interno de paz, de serenidad, de sentir que estás donde tienes que estás, con quien tienes que estar y haciendo lo que tienes que hacer. Un estado de plenitud, de sentirte abundante en todos los aspectos de tu vida (amistades, pareja, familia, trabajo, contigo misma).

Es mirarte al espejo y amarte tal y como eres. Es no sentir miedo de estar sola. Ni de lo que digan los demás. Es disfrutar de tu propia compañía (sin drogas, alcohol, redes sociales de por medio que uses para mitigar la soledad que en realidad sientes). Es estar en paz con todo y todos los que han pertenecido a tu vida y/o pertenecen actualmente (incluida tú) a ella. Es **decir, NO cuando quieres decir NO. Y SÍ cuando quieres decir SÍ. Sin dejar de hacerlo por miedo a que por ese No te abandonen, te rechacen, te quedes sin amigos, te quedes sola...**

Sí. Se requiere de mucha Valentía para ir hacia adentro y mirarse tus cositas. Y responsabilizarte de ellas. Y ACTUAR sobre ellas. Y sostenerte a ti misma en todas las emociones incómodas que te surjan sin proyectarlas en los demás ni escapar, huir, anestesiar, evadirte de ellas. Y tomar decisiones difíciles. Y dejar de culpar a los padres, a las (ex)parejas, a los amantes, a los amigos, a los políticos, al sistema, al mundo, a la vida, de lo que UNO MISMO siente.

Sí. Es lo más valiente que se puede realizar. Y lo único que de verdad te EMPODERA.

TU VIDA HA SIDO, ES Y SERÁ PERFECTA

Nada de lo que nos ha sucedido ha sido un error. La vida nunca se equivoca. Todo tiene un sentido. Un aprendizaje. Una toma de consciencia. Nos demos cuenta de ella o no.

Por muy traumáticas que hayan sido ciertas experiencias, vivencias, infancias, han sido perfectas para nosotros. Tenían un regalo que podemos ver o no ver, pero que está ahí. No ha habido nada que estuviese fuera de lugar. Toda emoción, todo dolor, todo sufrimiento, nos está enseñando algo. Y aunque no seamos consciente de él, el trabajo interno se realiza igual.

Nosotros no vivimos la vida. Es la Vida la que vive a través de nosotros. A medida que vas adquiriendo una Comprensión más trascendental, más expansiva, más Absoluta, conectando con esa Totalidad, con ese Todo, con esa Unidad, te vas dando cuenta de que en realidad tú nunca has hecho nada. Que lo que tú llamas "yo" no es más que un personaje en el que la Vida (el Todo) se "encarna" para experimentar desde la visión, personalidad, de ese personaje. Por eso, todo y todos somos perfectos tal y como somos. Ya nos etiquetemos como "malvados" o como "santos".

Todo y todos somos la misma Vida SIÉNDOSE desde diferentes perspectivas (personajes). Experimentando su potencial de Creación desde distintos personajes, cada uno de ellos con sus heridas, traumas, luces y sombras.

Creer que "no debería ser como soy" o que el otro "no debería ser como es" es un error de percepción porque todo Es como debería ser, te guste o no. Lo etiquetes de correcto o de incorrecto. De bien o de mal.

Más allá de esta conexión con la Unidad, con lo Absoluto, con la no-dualidad, con el "todo es perfecto tal y como es", con el "todos somos Uno", lo que no podemos escapar ninguno es de vivir la experiencia de nuestro personaje. Una cosa no tiene nada que ver con la otra. Y aquí mucha gente se confunde. Pretende "quedarse" en lo Absoluto y rechaza lo relativo, la vida misma de su personaje con sus desafíos, traumas, heridas, miedos, vacíos, soledades. **Podemos caer en usar la no-dualidad, el advaita, el Absoluto, para ESCAPAR de las emociones incómodas.** Para

huir de los conflictos que surgen en el día a día. Para mentalizar y racionalizar las emociones con el conocimiento advaita para NO SENTIRLAS (que es el miedo de todos). Y desde aquí no vamos a poder sentirnos plenos y felices en nuestra totalidad.

Llega un momento en el que es necesario soltar toda la teoría, todo el conocimiento, todo lo Absoluto, y bajar a la Tierra. Y tocar con los pies en ella. Y dejar de hacernos miles de preguntas que provienen de la mente para abrir el Corazón. Y permitir que sea la vida misma, la que tocan nuestros pies, la que nos responda a través de las experiencias que tenemos.

Ya eres perfecta tal y como eres. La Vida siempre es perfecta tal y como es. No soy este personaje que estoy interpretando. Pero mientras siga soñando seguiré siendo el personaje TAMBIÉN. No hay Separación entre la dualidad y la no-dualidad. Entre lo relativo y lo absoluto. Entre la nada y el todo. Entre el sueño y el soñador. TODO ES UNO. Una misma energía. Una misma "Mente" creativa.

LO que eres (Unidad, Vida, Universo, Uno, Absoluto, Fuente, Dios, Amor Incondicional) se está manifestando (encarnando) en un Ser Humano para experimentar ciertas sensaciones, cosas, "lo que sea". Da igual que ese Ser Humano sea un gurú, un albañil, un terapeuta, una panadera, un asesino en serie, un dictador, un abusador, un monje o un santo. TODOS son LO mismo. Todos son olas del mismo Océano.

El personaje que estás interpretando, con su personalidad, sus defectos, sus virtudes, sus heridas, sus luces, sus enfermedades, sus diagnósticos, su físico, sus vacíos, sus miedos, sus inseguridades, es PERFECTO. No deberías ser de otra manera.

¿Te imaginas a un personaje de una película rechazando el personaje de la película que está interpretando y en lugar de ser un maltratador, querer ser el policía o la víctima? ¡No tendría sentido! Porque la película NECESITA de TODOS los personajes para que la película Sea como tiene que Ser. Y ahí, los personajes, no tienen ni voz ni voto. No mandan. No hay libre albedrío (aunque parezca que sí) para que ellos elijan su guion.

Cuando esta Comprensión está integrada hay una Paz con uno mismo. Con todo lo que es. Lo que no significa que desaparezcan las emociones incómodas, desagradables y las experiencias dolorosas. Significa que en lo

profundo no hay un rechazo ni juicio contra ti mismo porque SABES que eres perfecto tal y como eres. Que YA eres la Iluminación. La pureza. La Paz. El Amor Incondicional. Que solo estás interpretando un papel (como un actor que interpreta el suyo).

Somos la Vida interpretando un papel. Lo que sucede es que nos hemos creído ser ese papel.

La Comprensión Real llega cuando eres Consciente de ser esa Vida (esa Unidad) en forma de personaje. Cuando hay una fusión entre lo Relativo y lo Absoluto. Entre la Vida y el personaje en el que la Vida se Es.

Aquí no hay rechazo al personaje porque SABES que "todo es perfecto así". Que ese "yo" tiene su sentido de existencia. Igual que un actor no tiene necesidad de renegar del personaje ni de eliminarlo ni de trascenderlo ni de iluminarlo. Simplemente, se dedica a interpretarlo SABIENDO que no es él (aunque también lo sea...).

Tu vida ha sido, es y será perfecta. Suceda lo que suceda. Porque **por mucho que tu personaje elija, lo que no puede elegir es ser otra cosa de la que es en cada instante.**

O te aceptas y te asumes (amas) en ese personaje y experimentas lo que la vida te lleve a experimentar en todos los sentidos (internos y externos), o te rechazas (excluyes) separas, juzgas y condenas por ser como eres y experimentar lo que experimentas, con el sufrimiento que ello conlleva.

NADA QUE MEJORAR, TODO POR AMAR

No es lo mismo mejorar(se) que amar(se). En el mejorarse puede haber en el fondo un "no me acepto como soy ahora", lo cual te va a llevar a sufrir "el camino hacia" aquello que CREES que tienes que alcanzar PARA ser mejor. Para ser feliz. Porque te vas a sentir carente, insuficiente de "lo que sea". Y desde ahí, nunca tendrás suficiente. Y requerirás de un esfuerzo antinatural. Y será antinatural porque lo natural siempre ES ahora. Y siempre es Perfección. Que tú consideres que no lo es debido a tus ideas, programaciones, condicionamientos, herencias etc, no significa que no lo sea.

En cambio, **en el amarse hay una Comprensión de que los pensamientos que tenemos, las emociones que sentimos, el personaje que interpretamos, no puede ser de otra manera de la que en cada instante están siendo.** Y ese lugar de Consciencia (de ser consciente de) nos lleva a amarnos tal y como estamos siendo.

Amarse a uno mismo no es un "hacer". La aceptación no se hace. Es un estado interno que deriva de esa Comprensión integrada profunda (no intelectual ni racional ni mental ni memorizada).

Es como el perdonar. No hay nada que perdonar nunca. Cuando Comprendes que lo que el otro ha hecho (por mucho daño que nos hiciera) es motivado por su ignorancia en ese momento, por su inconsciencia en ese momento, por su daño interno en ese momento, por sus heridas/traumas/creencias limitantes (o como lo llames), entonces el perdón ya no es necesario.

Igual que no se te pasa por la cabeza "la necesidad de perdonar" a un ciego que te ha pisado porque Comprendes que no te ha podido ver, cuando Comprendes que todos estamos ciegos en algún punto y que por eso nos hacemos daño/pisamos (consciente o inconscientemente) unos a otros, tampoco te nace el "te perdono" porque sientes que no hay nada que perdonar.

Y esto sirve también para uno mismo. Culparnos constantemente por no saber hacerlo mejor, por no ser como CREEMOS que deberíamos ser "a estas alturas", por cometer "errores", por hacernos daño a nosotros

mismos (y/o a los demás) con nuestras actitudes/hábitos/decisiones, no tiene tampoco ningún sentido.

Pero **usar este conocimiento, este "ya soy perfecto" para ESCAPAR de nuestra responsabilidad con TODO aquello que experimentamos, hacemos y elegimos, es inmadurez (la cual, también es perfecta).**

Podemos caer en la tentación de utilizar el "amarse a uno mismo" para no asumir la parte que nos toca. Para huir de lo que no queremos ver de nosotros mismos. Para meterlo debajo de la alfombra. Para esconderlo porque nos avergüenza sentirnos como nos sentimos y actuar como lo estamos haciendo o hemos hecho. Y así es imposible "amarse a uno mismo" porque **solo podemos amar aquello que Vemos. Que sentimos.** Por mucho que nos incomode, nos duela y nos resulte doloroso y desagradable.

Si no Vemos, si no somos conscientes de aquello de lo que estamos escapando, de lo que nos da miedo, de lo que nos avergüenza, no podemos amarnos en nuestra Totalidad. Y esto va a suponer ponernos en modo busca y captura de algo o alguien que nos llene esa carencia de amor que sentimos que proviene de no estar amándonos a nosotros mismos completamente. Y **desde ese lugar de desamor, de carencia, salimos al mundo y elegimos lo que elegimos. Y experimentamos lo que experimentamos. Y acabamos sufriendo todo lo que sufrimos.**

Y, evidentemente, si te estás rechazando, juzgando, castigando (es decir, no amando), no vas a sentirte plena ni abundante ni feliz ni en paz. Porque todos ellos son estados que acompañan al Amor Incondicional. Que no es más que amarse tal y como eres. Con cada pensamiento que surja. Con cada emoción. Con cada sensación. Con cada rechazo, juicio y castigo. Con cada complejo. Con cada mendicidad de amor. Es amarse sin *peros*. Es amarse SIN CONDICIÓN.

Se trata de amarnos, no de mejorarnos desde el rechazo. Lo que no significa que nos quedemos estancados siempre en el mismo estado. Hay un proceso de evolución donde con cada aprendizaje (cada amarse cada vez más) vas "mejorando(te)/perfeccionando(te)" de manera natural. Sin forzarlo. Sin adelantarte a la Vida (que es la que sabe, no tú). Porque la Naturaleza tiende a la Perfección. Y nosotros somos esa misma Naturaleza

en forma de Ser Humano que tiende a su máxima perfección (Amor Incondicional).

Eres perfecta siempre tal y como eres. Sí. Pero si usas este conocimiento para no responsabilizarte de tu parte, de tu vida, de tus experiencias, de tus decisiones, de tus reacciones, de tus pensamientos, de tus creencias, de tus ideas, de tus caídas, de tus hábitos, de tus interpretaciones...:

Primero: significará que no es una Comprensión que tengas integrada sino sólo mera información mental que has memorizado por repetición y

Segundo: olvídate de sentirte empoderada, segura, confiada, plena, feliz, en paz y amada.

LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA DESEMPODERA

Tenemos la creencia de que preocupación es sinónimo de amor. De que cuanto más hagas por el otro, mejor. Y si bien es cierto que cuando hay un vínculo profundo con alguien, la preocupación por esa persona en cierta medida es natural, hay consecuencias negativas cuando pasamos la línea de lo natural a lo excesivo.

Y el primer efecto es para con uno mismo. **Estar con esa energía de sentirse preocupado te lleva a que tu sistema nervioso se ponga en modo supervivencia** (con lo perjudicial que eso es para el cuerpo/salud). Que tengas ansiedad, miedo. Necesidad de estar controlando la vida, cuando la Vida es incontrolable. Y empiezas a actuar, a tomar decisiones, ocupando un lugar que no te corresponde. Que no es tu responsabilidad. Y que puede derivar en que dejes de lado lo que sí que es responsabilidad tuya: tu vida y tus necesidades (a todos los niveles).

Y, a la vez, está el efecto que esa excesiva preocupación produce en el otro. En la persona de la que te estás preocupando. Ya sea un hijo, un padre o madre, un hermano, un amigo, una pareja... Y es que la ahogas. Las asfixias. Le haces lo que él/ella ya puede hacer por sí mismo. Lo que implica que le estás arrebatando autonomía, el desarrollo de la seguridad y confianza en sí mismo, su poder personal. Te estás disfrazando de su muleta cuando el otro puede caminar perfectamente solo.

Estas reacciones, aunque se hagan con toda la buena intención y por amor, vienen del miedo. Y desde ahí, todo lo que decidimos no va a ser lo más adecuado. **Sobreproteger "a quien sea" (incluido a uno mismo) es impedir la evolución de la persona.** Es llenarla de TUS miedos. Es estar creando/criando un ser humano que se va a sentir insuficiente, carente, sin recursos ni herramientas propias con las que lidiar con las tormentas de la vida. Que las tendrá. Es fomentar la baja autoestima. Es no confiar en él/ella. Es que él/ella no confíe en sí mismo.

Eso NO ES AMOR. Es miedo proyectado en el otro. Y (te) desempodera.

Y por experiencia propia sé lo difícil que es ponerse a un lado y permitir que la persona a la que amas se caiga, se equivoque, APRENDA. Porque la inercia es evitarlo para que no sufran y así tú no sufrir por su sufrimiento.

Pero más importante que el QUERER es el RESPETAR. Respetar las decisiones del otro, aunque a ti no te agraden. Aunque esas decisiones vayan en contra de su salud, de su bienestar, de su felicidad. Porque igual que nosotros aprendimos a través de errores-aciertos, los demás también necesitan y tienen el derecho de errar para poder en otro momento acertar. Así es cómo funciona el proceso de aprendizaje. Y no es algo que se puede evitar por mucho que queramos hacerlo.

La preocupación, aunque es entendible como seres humanos, sólo sirve para hacerte sufrir. A ti y al otro. Consciente o inconscientemente. No ayuda. No empodera. No hace que te desarrolles, que evoluciones, que avances. No suma, resta.

Es importante cuestionar esa creencia para poder empezar a cambiar nuestras inercias y hábitos. Para soltar el rol de guardaespaldas, de salvadores del otro, del mundo, para no saltarnos límites, para no responsabilizarnos de lo que NO es nuestro y así establecernos como Acompañantes y no "muletas".

Cuando Acompañas simplemente le estás diciendo al otro: tú puedes solo. Confía en ti. Responsabilízate de ti. Empodérate tú. Yo sólo te acompaño en el viaje. A tu lado. Ni delante ni detrás. Ni debajo ni encima. **No es mi trabajo hacer por ti lo que tú puedes (y debes) hacer por ti.**

A veces, desde pequeños, por lealtad, por amor, por supervivencia, nos colgamos un papel que no nos corresponde. Sin darnos cuenta. Y es necesario REORDENAR(nos) esos papeles para que las relaciones puedan funcionar desde un lugar de verdadero amor y consciencia. Porque si no, tarde o temprano, van a surgir conflictos, rechazos, culpas, separaciones que pueden hacer que se rompa una relación cuando podría permanecer pura. Y todo porque llega un momento en que esa situación se vuelve insostenible para todas las partes implicadas. Porque no te sientes libre. Porque sientes una carga en ti que ya no puedes cargar más. Porque proyectas en el otro toda tu infelicidad. Porque dejas a un lado tus necesidades para sobre ocuparte de las necesidades de los demás. Porque ya no sabes ni quién eres ni hacia dónde vas.

Es importante ir haciéndolo poco a poco. Paso a paso. Ir ordenando, recolocando(te) lo que no está en su lugar natural. Cuestionando tus

creencias. Viéndolas. Sintiéndolas. Y Comprendiéndolas. Para que, en esa toma de consciencia profunda, SENTIDA, se pueden liberar.

Es complicado porque lo que se siente en un principio es que estás siendo desleal con el otro. Sientes que ése es tu deber, tu obligación. Y a un nivel profundo hay una sensación de estar traicionando al lugar/sistema familiar al que perteneces. Lo cual puede hacerte sentir que te vas a quedar solo. Lo cual te puede provocar bastante miedo y angustia. Y todas estas sensaciones pueden impedir que realices los cambios. Que decidas seguir actuando de la misma manera. Por eso la mayoría se quedan como están. Pero así nunca podrás sentirte feliz y plena tú. Y tampoco la persona a la que amas y que estás sobreprotegiendo.

Para no ser desleal al otro hacemos cosas desleales para con nosotros mismos. Y pasamos a autoflagelarnos, culparnos, juzgarnos y castigarnos a nosotros mismos o a los demás por ello.

Es necesario Comprender que TODO lo que sucede en nuestra vida, lo que pensamos, creemos, sentimos, reaccionamos, somos, DECIDIMOS, es RESPONSABILIDAD NUESTRA. Hasta que no la asumimos, no podemos ser libres porque estaremos a expensas de que los demás sean como nosotros consideramos que tienen que ser para que nuestras alas se echen a volar.

Y nuestras alas, nuestro vuelo, es trabajo nuestro. De nadie más.

Eso es madurez. Eso es consciencia. ESO ES AMOR.

No se trata de dejar de sentir preocupación de un día para otro, sino de **sostener todas las emociones incómodas que surgen, ACOMPAÑARNOS a nosotros mismos en ellas y actuar con ellas de la mano de una manera más consciente, madura, sana, amorosa, responsable con nosotros mismos y con el otro.** Aunque nos cuesta. Aunque la inercia, el hábito, nos lleve a HACER por el otro lo que el otro YA puede hacer por sí mismo. Aunque sintamos culpa. Aunque sintamos pena. Aunque veamos que la persona que amamos lo pasa mal o puede pasarlo mal. Ése es SU asunto, su aprendizaje, su trabajo. No el nuestro.

La sobreprotección (que proviene de la preocupación excesiva) nos desempodera. Nos arranca la posibilidad de crecer. De madurar. De ser autónomos, independientes emocionalmente, libres. De sentir que valemos, que somos suficientes, que ¡podemos!

Aunque te creas que estás amando cuando actúas así, no le estás haciendo ningún favor al otro (ni a ti). Al contrario. Le estás haciendo pequeño. No le estás honrando. Estás creando una persona que no va a saber valerse por sí misma, que se va a arrastrar para que la amen, que va a sentir miedo por todo, que no va a saber poner límites, que no va a confiar en ella misma y que va a ser muy dependiente. Con el sufrimiento que todo ello conlleva.

Amar es acompañar, no sustituir ni hacer que dependan de ti, que te necesiten, para SER.

¿CÓMO TE RELACIONAS CON LO QUE SIENTES?

Lo importante no es lo que estás sintiendo sino CÓMO te estás relacionando con ello. ¿Lo rechazas, lo juzgas, escapas, huyes, lo escondes, te separas, lo excluyes, lo aceptas, lo acoges, lo incluyes, lo abrazas, lo escuchas, lo amas...?

No se trata de que cuando surja una emoción, una sensación, una percepción, un recuerdo, un pensamiento..., los eliminemos o tratemos de convertirlos en otra cosa. Así lo que haces es estar relacionándote con lo que (te) sucede desde el miedo a sentir (que es la raíz de todo). Y el miedo se puede manifestar de muchas maneras, no sólo sintiendo miedo. Y **si tu CÓMO te relacionas está basado en el "miedo a", lo que vas a vivir es una vida "con miedo a". Es decir, en modo de supervivencia constante** (seas consciente o no de ello).

¿Miedo a qué? A SENTIR soledad, miedo mismo, rechazo, dolor, sufrimiento, tristeza, ira, desequilibrio, ansiedad, dependencia etc.

Como nos CREEMOS que no vamos a poder sostener las emociones que sentimos que nos dan miedo sentir, que nos incomodan, que nos resultan desagradables, nuestra (re)acción es escapar de ellas. Y cada uno utilizará diferentes métodos, técnicas, hábitos, que en algún momento le sirvieron. Cada uno se pondrá las justificaciones, excusas mentales, para no darse cuenta o para no Ver (y así no sentir) que lo que en el fondo hay es mucho MIEDO a "lo que sea". Porque si lo Ves, si eres consciente, si lo miras cara a cara y te das cuenta de CÓMO estás actuando, lo primero que sentirás será otro tipo de emociones que tampoco quieres sentir y tampoco CREES que sabes sostener: vergüenza, asco, inseguridad, vulnerabilidad, rechazo hacia ti misma...

El miedo a sentir proviene de experiencias pasadas que hemos tenido y que nos hicieron sufrir. Y lo que hemos hecho inconscientemente es asociar ese tipo de experiencia (por ejemplo: relación de pareja) con el sufrimiento. Cuando no tienen nada que ver.

Nuestra mente, en ese caso, ha creado una serie de alarmas internas para hacernos CREER que pareja=sufrimiento. Y esta creencia que es limitante nos hace sentir de manera automática ese rechazo-miedo a tener de

nuevo pareja. Lo que provoca que queramos estar solos (aunque sintamos un anhelo de tener pareja). Lo que provoca que no aparezca nadie en nuestra vida que nos atraiga, que nos atraigan personas/relaciones que no están disponibles (porque tampoco quieres tener pareja o porque ya están comprometidas) o que tengamos relaciones puntuales con personas que inconscientemente sabemos que no vamos a poder enamorarnos de ellas (lo que significa que no serán pareja).

Así es cómo funcionan las creencias y cómo las proyectamos fuera en nuestra vida.

Por eso es tan importante mirarse, verse, cuestionarse. Porque cuando hay un patrón que se nos repite una y otra vez y no nos hace feliz o nos lleva a sufrir es porque hay una creencia en el inconsciente que nos está guiando sin que nos demos cuenta. Y hasta que no la hagamos consciente y la comprendamos, no cambiará nada. Por eso, **si quieres transformar tu realidad, tu vida, lo que es necesario transformar es a TI, lo interno, el dentro, no a los demás, lo externo y el afuera.**

Un pensamiento o una emoción por sí mismos no limitan nada. Son naturales en el Ser Humano. La mente tiene la función de generar pensamientos igual que el corazón genera latidos. No podemos controlarlos. Y las emociones van asociadas a los pensamientos/creencias, aunque no sepamos identificar cuáles son. Igual que un recuerdo de una experiencia te puede hacer sentir alegría o tristeza, paz o caos. Es porque un recuerdo no es más que un pensamiento que la mente está "bañando" de tiempo pasado, aunque SIEMPRE surja en el presente. En el Ahora. Pero si cuando aparece ese recuerdo, con sus emociones, te relaciones con él desde un lugar de paz, de aceptación, no tendrá efectos negativos sobre ti. Pero si lo haces desde un lugar de miedo, de rechazo, de no-paz, de no-amor, entonces te estarás añadiendo sufrimiento AHORA cuando el recuerdo es de un tiempo que no está sucediendo en este momento.

Sufrir AHORA por algo que te sucedió en el pasado no tiene ningún sentido. Estás sufriendo por algo que no es real. Real de Realidad. La Realidad es la experiencia directa, inmediata, que estás teniendo en cada instante. La Realidad no es el recuerdo que tienes de la experiencia que tuviste en el pasado. Eso es imaginación sólo.

Cuando tenemos una experiencia ahora, podemos sentir cualquier tipo de emoción. Pero esta emoción no nos hace sufrir porque para que algo nos haga sufrir es necesario que hagamos el movimiento mental de RECHAZAR lo que estamos experimentando. De rechazar la Realidad. Es en el momento en el que sientes que no quieres experimentar lo que AHORA estás experimentando (es decir, cuando se produce un rechazo de ello) cuando pasas de que algo te duela a sufrir ese algo que te duele. Y hay una diferencia abismal entre ambos sentires. No es lo mismo sentir tristeza que sufrir la tristeza. **No es lo mismo Sentir la vida (con toda su gama de emociones) que sufrir la vida.**

¿Cómo te estás relacionando con la vida? ¿Cómo te estás relacionando con las experiencias que tienes? ¿Cómo te estás relacionando con las personas con las que te encuentras?

Y la más importante:

¿Cómo te estás relacionando CONTIGO MISMA? ¿Te aceptas, te abrazas, te sientes, te acoges, te incluyes, te amas tal y como eres en cada instante o te rechazas, te abandonas, te excluyes, te juzgas y te separas de ti porque no te gustas?

No sufres por lo que piensas, no sufres por lo que sientes, no sufres por lo que recuerdas, no sufres por las experiencias que tienes. Sufres por CÓMO te estás relacionando con todo ello. Y eso sólo depende de ti. Y si tú lo estás creando, también lo puedes descrear y transformar TU MIRADA.

La Vida es TODO. Tanto la luz como la oscuridad. Tanto el dolor como el placer. Tanto lo agradable como lo desagradable. **Cuando te abres a la Vida, te abres a la posibilidad de sentir cualquier cosa.** Es toda la moneda completa, no solo la cara que prefieres. Por eso es tan de valientes abrirse completamente a ella. Porque podrá dolerte, sí. Pero cuando eres maduro emocionalmente, cuando no tienes miedo de sentir porque ya sabes desde tu Adulto sostenerte a ti mismo, entonces simplemente sientes el dolor y ya está. Y aprendes de él. Y no te sientes pequeño por ello, sino grande. Porque sentir vulnerabilidad es sinónimo de Humanidad. De sensibilidad. Y eso es Sagrado y Divino.

Si internamente hay miedo a sentir, miedo a vivir en algún punto, no podrás ser realmente feliz ni abrirte al amor, a la alegría, a la abundancia, a la plenitud. Porque caminarás con ese miedo (consciente o

inconscientemente) y decidirás desde ese miedo. Y cuando decides desde el miedo, lo que haces es limitarte, cerrarte, boicotearte.

No puedes experimentar amor si estás experimentando miedo. No puedes ser feliz si tienes miedo a SER. Donde SER es TODO, no sólo una parte, una cara de la moneda.

Más allá de esto, es necesario comprender también que **todo tiene su tiempo de procesamiento. De aprendizaje. De recolocación.** Si has tenido una experiencia de sufrimiento, ésta te va a afectar sí o sí. Una cosa es el entendimiento intelectual y otra muy distinta lo que habita en el cuerpo. Tú puedes entender que pareja no es igual a sufrimiento, pero el cuerpo (que es donde se memorizan las experiencias) siente que sí. Y será el que te guíe.

Hasta que no pasa un tiempo donde se "sana" esa experiencia con consciencia, aceptación del pasado desde un lugar de comprensión y amor hacia todo y todos los que han estado presentes en él, el cuerpo no se abrirá a volver a tener pareja DESDE un lugar de no miedo. De no necesidad. De no dependencia.

No es ni "tener pareja me hace sufrir" ni "para ser feliz necesito tener pareja". Ambas creencias son falsas, te limitan y te alejan de la verdadera felicidad que sólo ES en ti y no puede ser "llenada" por nada ni nadie más.

No necesitas a nadie para ser feliz. Lo que no significa que necesites estar solo para ser feliz.

O te atreves a abrirte TOTALMENTE a la Vida con la posibilidad intrínseca de "volver a sufrir" o el Amor no podrá ser en ti con la consecuencia intrínseca de que no serás nunca feliz. Y estar cómodo o no sentir sufrimiento no significa estar bien ni ser feliz. **La felicidad REAL es un estado interno donde no hay miedo a nada.**

Donde estás en paz contigo y con todo y todos los demás. Y estar en paz tampoco significa sólo sentir emociones agradables y estar constantemente sintiendo placer. Es ese estado donde te sientes PLENA, COMPLETA. Sin partes de ti que rechazas, excluyes y juzgas.

Donde te sientes como en realidad eres: una UNIDAD contigo, con el mundo, con el universo, con la Vida, con Dios.

Donde tu Corazón grita: ¡Ya estoy en casa!