

REGRESO AL HOGAR

de la Dependencia a la
Independencia Emocional



Emma Vázquez Pérez



Tabla de contenido

- **AGRADECIMIENTOS**
- **EL PRINCIPIO DEL FIN La Felicidad**
- **¿QUIÉN SOY, DE DÓNDE VENGO Y A DÓNDE VOY?**
- **LA MENTE: EL GUARDIÁN INVISIBLE**
- **APEGOS: QUIÉREME TÚ QUE YO NO ME QUIERO**
- **LA RAÍZ DEL MIEDO**
- **EL ARTE DE SOLTAR**
- **LA VIDA ES UN ESPEJO**
- **LA MAESTRA SOLEDAD**
- **MI ALMA GEMELA SOY YO**
- **SOLO SÉ QUE NO SÉ NADA**
- **CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL Aceptación**
- **CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL Presencia**
- **CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL Consciencia**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Honestidad**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Valentía**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Responsabilidad**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Humildad**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Gracitud**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Respeto**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Paciencia**

- **CUALIDADES A DESARROLLAR Positividad**
- **CUALIDADES A DESARROLLAR Compasión**
- **EL FIN DEL PRINCIPIO Regreso al Hogar**

SOBRE LA AUTORA

Mi nombre es Emma, nací un 16 de Agosto de 1978 en mi amada Barcelona. Estudié la Diplomatura de Enfermería por mi vocación de “Ayuda al prójimo” y la Diplomatura de Criminología e Investigación Privada por mi inquietud en Saber y descubrir todo lo relacionado con la mente. El verano en el que cumplí 34 años decidí dejar de sufrir. Hice borrón y cuenta nueva, solté amistades de años, una forma de noVida que me estaba consumiendo y empecé a Vivir. Actualmente, después de una transformación/sanación muy profunda de mis heridas, miedos y creencias limitantes, y de obtener un enorme aprendizaje de ello, me dedico a transmitir los conocimientos y herramientas que he adquirido de mi propia experiencia a aquellas personas que les pueda interesar. Me considero un Ser Humano, como cualquier otro, que no sabe de dónde viene ni a dónde va pero que cada día recuerda un poquito más “DÓNDE ESTÁ”.

© Emma Vázquez Pérez, 2017

www.regresoalhogar.com

Impresión:

UNO
EDITORIAL
unoeditorial.com

La reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio,
no autorizada por los autores y editores viola derechos reservados.

Cualquier utilización debe ser previamente autorizada.

AGRADECIMIENTOS



GRACIAS, a mis padres por darme la Vida.

GRACIAS, a mi hermana por estar siempre ahí.

GRACIAS, a todos aquellos Seres que, consciente o inconscientemente, me ayudan a Recordar quién No Soy.

Y GRACIAS, a MÍ por atreverme a seguir el camino que me dicta el Corazón.

EL PRINCIPIO DEL FIN

La Felicidad



Hay algo que todos los seres humanos, independientemente de nuestras diferencias culturales, sociales, espirituales y religiosas, tenemos en común: queremos ser felices. Pero, ¿a qué llamamos felicidad? Y, ¿por qué nos cuesta tanto sentirla?

A lo largo de este libro, te llevaré a que seas tú el que se responda a esas dos preguntas, desenmascarando las creencias que no nos permiten vivir en Libertad y transmitiendo las herramientas necesarias que he adquirido a lo largo de mi propia experiencia, para sacar a la Luz la Paz que ya habita en cada uno de nosotros. A través de reflexiones, cuestionando todo aquello que crees saber y mediante una serie de ejercicios prácticos ‘*para ti*’, intentaré que todo el personaje que te has creado desde que naciste se venga abajo para que puedas ver claramente la mentira bajo la que tu mente se escuda para no ser quien Eres en realidad. Y, a partir de ahí, poder hacerte responsable de tu vida, de tu felicidad y de ti, de una manera mucho más consciente de la que hasta ahora eras.

Será un viaje hacia tu Interior. Hacia tu Alma. Hacia tu Raíz. Hacia tu Esencia. Hacia ese lugar tan íntimo y tan profundo al que pocas veces logramos acceder debido a las capas y capas de miedos con las que lo hemos ido cubriendo años tras años. Un lugar que abandonamos ‘no se sabe cuándo’ y hacia el que muchos deseamos Regresar, guiados por esa nostalgia, por ese anhelo que nos empuja a Buscar. A buscarnos. A encontrar nuestra Verdad. Un lugar que se conjuga con el verbo AMAR y al que yo llamo: *HOGAR, dulce hogar*.

Empezaré por mi “principio”. Mi madre es alcohólica. Lo cual indica ya que no he tenido una vida fácil. Me pasé los primeros 34 años de mi existencia

luchando contra su adicción. Contra el sufrimiento que me producía ver a una de las personas que más amo destruirse por dentro. No lo entendía. Aparentemente, lo tenía “todo”: un trabajo que adoraba, una buena posición económica, dos hijas increíbles, un marido que la protegía y la cuidaba... Así que, ¿por qué? ¿Dónde estaba el fallo? ¿Qué le faltaba? A medida que fui descubriendo su historia familiar, su pasado, cómo había sido su infancia y su adolescencia, fui entendiendo el por qué una mujer tan inteligente y tan culta había caído en las garras de la drogadicción. Pasé de culparla a ella por todo el dolor que su enfermedad nos estaba provocando a culpar a mi abuela por no haberla educado “como Dios manda”.

Mi madre se quedó huérfana de padre unos días antes de cumplir 12 años. Infarto fulminante. Fue su “regalo de cumpleaños”. Lo adoraba y la vida se lo llevó de un plumazo. Se quedó sin la persona que más admiraba a una edad muy difícil. Mi abuela tuvo que encargarse sola de sacar adelante a sus dos hijos, con todo lo que eso conlleva (nadie se lo agradeció). Según mi madre, era una persona muy autoritaria, controladora, poco cariñosa, manipuladora, chantajista... Aunque para mí, mi abuela, era la persona más tierna y adorable que conocía. La amaba como pocas veces he amado a alguien. Enfermó de Alzheimer hará ya una década. Duró unos tres años. Y no estuve con ella en su proceso de ‘olvido’ como debí hacer. No supe gestionar todo ese dolor que sentía. Hui de ella. Me elegí a mí. Fui muy egoísta. Y no solo eso. Además, tampoco estuve en sus últimos días. En su última noche. Murió sin nadie que la cogiera de la mano, en un box de urgencias. Estaba deseando que se fuera. En mi mente, únicamente podía escuchar:

“Alégrate, que cuando muera, tu madre dejará de beber y no sufrirás más. La pesadilla, por fin, terminará. Todo cambiará”

Y me alegré. Y no derramé ni una lágrima. Las enterré a todas con su cuerpo. Lo que no sabía era que tarde o temprano llamarían a mi puerta para que les diera la atención que en su día no les di. Las emociones, o las expresas como es debido o te enferman y te ahogas con ellas.

Evidentemente, nada cambió. Y aunque entiendo mi falta de madurez, el ‘por qué’ de mi insensibilidad, de mi frialdad y mi alta inconsciencia en aquella época, en el fondo sigo reprochándome lo que para mí fue una enorme cobardía. Hubiera preferido aprender de otra manera que a las personas que se ama no se las abandona en sus peores momentos. El dolor por el arrepentimiento es mucho peor que el dolor de ver cómo alguien al que quieres tanto se va apagando poco a poco. Si pudiera volver atrás, abrazaría sus miedos. Limpiaría sus heridas. Le recordaría con nuestras historias quién era yo y quién era ella. Le cantaríamos como tantas veces ella me cantó. Le daría de comer. De beber. La cuidaría. La lavaría. La mimaría. La miraría a esos ojos tan bonitos que tenía y le diría *‘Te quiero, abuela. Estoy aquí para lo que necesites.’* Aunque no me entendiera. En definitiva, SERÍA SU NIETA. La amaría.

Pero lo hecho, hecho está. Comparar quienes somos hoy con quienes éramos entonces, no tiene ningún sentido. En realidad, ninguna comparación, del tipo que sea, lo tiene. Aún y así, cuando me siento mal por algo que considero que no hice correctamente, me repito:

“Lo hiciste lo mejor que pudiste y supiste. Lo hiciste lo mejor que pudiste y supiste. Lo hiciste lo mejor que pudiste y supiste”

Y aunque mi exigencia no me permite (aún) que la culpa desaparezca del todo, sí que la mitiga bastante.

La Muerte ha estado muy presente en la vida de mi madre (y en la mía). También falleció su hermano, a los treinta y pocos años, de otro infarto. Yo tenía unos siete. La historia se repetía. Ese suceso, catapultó definitivamente a su alma al destierro. Estaban muy unidos. Así fue como el alcohol se convirtió en su vía de escape. En su mejor amigo. En su única salida. En su terapia. En su ceguera. En la sangre que le corría por las venas. En su agua bendita. Se rindió ante el poder que le ejercía. Estaba totalmente rota y le ganó la partida. No supo llorar los duelos. Nadie la enseñó a hacerlo. Cogió la botella y se durmió en ella... Esperando que la salvara de sus penas. Que llenara sus vacíos. Que juntara los pedazos de su corazón marchito para que latieran sin rencor. Sin tristeza. Sin

ausencias. Sin temor... Pero no funcionó. Nunca funciona. Nada ni nadie puede darte el Amor que tú no te das. Nada ni nadie puede sacarte del pozo en el que te has metido. Nada ni nadie puede ayudarte si tú no le das permiso.

Recuerdo haber pasado por momentos muy duros. De desesperación. De impotencia. De *‘¿qué he hecho yo para merecer esto?’*. De *‘¿dónde está mi Madre?’*. De *‘¿cuándo se va a acabar esta pesadilla?’*. Pero no tengo la sensación de haber sido infeliz. La alegría, las risas, el humor, siempre revoloteaban por nuestra casa. Mi padre se transformó en el pilar que sostenía a la familia. Nos dio un Hogar a mi hermana y a mí. Una estabilidad. Puso el equilibrio en el caos. La serenidad. La calma. La valentía. Con su Presencia, evitó que nos derrumbáramos. Era la llama que jamás se apagaba. La Luz en la Oscuridad que nos invadía. A veces, me paraba, miraba a mi alrededor y me preguntaba:

¿Cómo podemos reírnos con todo lo que está ocurriendo? ¿Cómo puedo seguir caminando? ¿Cómo podemos hacer como si no pasara nada?

La costumbre “normaliza”. Es una manera de sobrevivir ante algo que no puedes cambiar. Un mecanismo de defensa que utiliza la mente para desvincularte de una situación que de otra manera no podrías soportar. Para lo que no estás preparado. Pero corres el peligro de creer que lo habitual es lo normal. Que *‘más vale malo conocido que bueno por conocer’*. Que *‘tampoco estoy tan mal’*. Que *‘hay gente que lo está pasando peor’*. Y estas creencias, cuando eres adulto, pueden llevarte (de hecho, te llevan) al no merecimiento. A sentir que *‘no tengo derecho a’*. A conformarte. A que seas incapaz de RECIBIR. Principalmente, Amor. Porque CREES que ya tienes suficiente con lo que tienes. Con lo que Eres. Que no necesitas más. Encubriendo así, una sensación de Carencia, de la que no eres consciente, y que se ha ido gestando día tras día desde que naciste e instalando en cada poro de tu piel.

El verano en el que cumplí 34 años decidí dejar de sufrir. Hice borrón y cuenta nueva, solté amistades de años, una forma de noVida que me estaba consumiendo e inicié un profundo e intenso viaje de autoconocimiento y sanación en busca de

mi felicidad, de mi verdad, de mi esencia, de mi amor, de mi Hogar... Dejé de pretender cambiar al otro y empecé a ocuparme de mí. Y aquí estoy, siguiendo las señales que mi corazón me envía y que me llevan a “no sé dónde” a “no sé para qué”. Me considero una persona como cualquier otra, que no sabe de dónde viene ni a dónde va pero que cada día recuerda un poquito más “DÓNDE ESTÁ”.

CREO firmemente en el Ser Humano. En que tenemos una fuerza infinita en nuestro Interior que puede sacarnos de cualquier infierno en el que nos hayamos metido. En que, si algo somos, todos y sin excepción, es AMOR. Pero nos hemos olvidado de su verdadero significado. En que no existe nada que se le pueda comparar ni nada ni nadie que lo pueda sustituir. Y en que es el único remedio a todo aquello que se ha catalogado como ‘mal’. Un mal que es fruto de la Ignorancia y que nos mantiene absortos moviendo nuestros hilos como si fuéramos unas meras marionetas.

CREO firmemente que nuestro pasado nos condiciona pero que la decisión de ser quienes somos únicamente depende de nosotros. No podemos elegir lo que sentimos ni lo que pensamos, pero sí lo que hacemos con ello.

CREO que la sabiduría no se adquiere acumulando títulos sino con el aprendizaje de nuestras propias experiencias de vida. Que el agradecimiento es una de los pilares bajo los que se sustenta la Paz y que la Compasión es el sentimiento más importante que deberíamos desarrollar.

CREO que los sueños están para ser despertados y no para dejarlos hibernar. Que el Destino no es que se cumplan sino ‘el camino hacia’. Que solo pierdes cuando no lo intentas. Y que pierdas lo que pierdas, siempre acabas ganando algo. Aunque no te des cuenta...

CREO que yo y solo yo, soy la única Responsable de mi vida. Y que, por ello, nada ni nadie puede arrebatarme mi Paz si yo no se lo permito. Que siempre puedo volver a empezar. Que nunca es tarde para cambiar. Que mi verdad de hoy

puede ser la mentira de mi mañana. Que solo sé que no sé nada, aunque crea que sepa mucho. Que dudar me hace libre cuando la duda no va acompañada de miedo. Que en la vulnerabilidad se esconde mi fortaleza. Y en la sensibilidad mi pureza. Que este Instante es de lo único que puedo tener certeza. Que el futuro se crea en el presente. Y que el presente está lleno de sorpresas.

CREO firmemente en que todos y cada uno de nosotros podemos ser y sentirnos plenos, completos, afortunados y en paz. Hayamos sido abandonados, vapuleados, maltratados, ignorados, machacados, abusados, apedreados, humillados, insultados o denigrados. Y que la única manera de lograrlo es a través del AMOR. De nuestro propio AMOR.

Pero para eso tenemos que abrir de nuevo el Corazón. Reconciliarnos con el pasado. Aceptar. Soltar la mochila que nos impide avanzar. Tener paciencia. Creer. Y confiar. En nosotros, en la vida y en los demás.

Desde que vine a este mundo, el apego, la dependencia, se convirtió en mi Sombra. En mi lección. En mi asignatura pendiente. He tenido que lidiar con ella durante mucho tiempo. La conozco como si la hubiera parido. Me ha visto crecer y yo he visto cómo se iba desarrollando en mí con sumo sigilo. Me atrapó sin que me diera cuenta. Conozco sus puntos débiles, sus trampas, sus ases en la manga, sus trucos, sus zancadillas y cada uno de sus guiños. Sé de qué pie cojea y cómo acercarme a ella sin que me hiera. Para transformarla, es necesario adentrarte en su guarida. En su cueva. Navegar por sus aguas. Ser sus entrañas. Ser Ella. Para poder entenderla. Para saber qué desea. Qué ansía. De qué se alimenta. Y eso hice. Caí en sus redes. Una y otra vez. Pero siempre me levantaba. Más fuerte. Más poderosa. Más entera. Más independiente. Hasta que dejé de necesitarla. Hasta que, poquito a poco, logró que me llenara de MÍ.

Ese Milagro por el que tanto rezaba cada noche, que tanto esperaba que llegara, era YO. Y no digo que sea fácil. Digo que no es imposible. Cuando ya estás perdido, no tienes nada que perder... Así que, no te preguntes: *¿Por qué?* Pregúntate: *Y, ¿por qué no?*

¡Salta! Mientras puedas, ¡SALTA!

Lo que buscas está al otro lado del Miedo. Atrévete a AMAR. Atrévete a Amarte. Regresa a ti.

CAPÍTULO 1

¿QUIÉN SOY, DE DÓNDE VENGO Y A DÓNDE VOY?



Si soy lo que tengo y lo que tengo lo pierdo, entonces:

¿Quién soy?

—ERICH FROMM—

No recuerdo la de veces que he intentado responder a estas preguntas. Creo que todos, en algún momento de nuestra vida, cuestionamos nuestra propia existencia. Quizás cuando alguna de las crisis por las que pasamos nos remueve lo suficiente como para dejar de mirar nuestro ombligo y levantar la vista hacia el Cielo. Hacia lo infinito. Hacia lo eterno.

¿Para qué estoy aquí? ¿Qué sentido tiene nacer, crecer, trabajar, reproducirme y morir? ¿Con qué fin? ¿Quién era yo antes de nacer? ¿Qué pasa cuando nos morimos? ‘Tiene que haber algo más...’

Nadie nos enseña a pensar. A poner en duda las creencias que nos han inculcado. Ni las que hemos ido adquiriendo nosotros voluntariamente. Damos por hecho que las enseñanzas de los ‘gurús’ (del tipo que sean) son la Verdad. Subimos a un pedestal a alguien que ni siquiera conocemos y diga lo que diga, lo entendamos o no, estemos de acuerdo o no, “va a misa”. Y nos convertimos en sus fans, en sus alumnos, en sus discípulos, en sus seguidores. Repitiendo sus palabras. Sus eslóganes. Sus muecas. Sus gestos. Aplaudiendo ‘a saber qué’.

Vistiéndonos como ellos. Peinándonos como ellos. Moviéndonos como ellos. Transformándonos en una imitación de, quizás, otra imitación. Dejando a nuestra autenticidad y transparencia tirada por los suelos. Cediéndoles todo nuestro poder y haciendo oídos sordos al único maestro que puede guiarnos. Que tiene todas nuestras respuestas. Que sabe qué es lo mejor para nosotros: *nuestro Maestro Interior*. El sabio que todos llevamos Dentro. El que nos habla a través del Corazón. Del Sentir. De la Intuición.

Nuestra falta de amor, hace que queramos ser esa persona de supuesto éxito a toda costa. Aunque el precio a pagar sea dejar de ser nosotros mismos. Y, que yo sepa, nadie puede ser quien no es. Nos podemos disfrazar de otros. Ponernos máscaras parecidas. Ocultar nuestro rostro. Pero hay algo que no se puede operar: nuestra Alma. ¿Qué sentido tiene hacer creer, a nosotros y a los demás, que somos otra persona cuando sabemos perfectamente que no lo somos? Cuando al mirarnos al espejo, mientras cae la noche y nos desnudamos de nuestra mentira, la soledad se apodera de nosotros. ¿No es absurdo tapar el dolor con más dolor?

Pues así es como algunos pretendemos ser felices: actuando en lugar de Siendo.

Creemos Ser 'a lo que nos dedicamos', la tierra en la que nacimos, los apellidos que tenemos, las ideologías que seguimos, las banderas que aireamos, los escudos que portamos, lo que comemos, lo que practicamos, las filosofías, las marcas, las razas, los colores, los cuerpos, los 'istas', los 'ismas'... Y nos identificamos con ello. Y nos apegamos. Y nos enganchamos como lapas a sus leyes. A sus normas. A sus mandamientos. Necesitamos ser 'alguien'. Pertenecer a un grupo. Seguir a un rebaño. Sentirnos seguros. ¿Por qué? Porque en el fondo nos da miedo la Libertad. ¿Por qué? Porque ser libre implica Responsabilidad. Implica decidir. Implica elegir. Implica 'no ser'. Implica la posibilidad de equivocarse. De frustrarse. De errar. De fracasar. Y lo que más nos aterra: implica SOLEDAD. Una soledad que nos muestra que no somos nada de lo que creemos ser. Y esto, es algo que no queremos ver. Porque si lo hacemos, ya no podemos seguir fingiendo que somos lo que no somos. Que defendemos lo que defendemos. Y que luchamos por lo que luchamos. Y, ¿qué haríamos entonces sin el 'alguien' que nos hemos creído y que lleva tanto tiempo acompañándonos...?

Así es como se crean las fronteras, las desigualdades, los egoísmos, las intolerancias, las separaciones y las Guerras. Batallando contra todo aquel que intente conquistar cualquier trocito de nuestra 'identidad'. Contra el que lo insulte. Lo menosprecie. Lo pite. O lo queme. Defendiéndonos con las mismas balas que crucificamos. Utilizando la dignidad y el honor como excusa para matarnos los unos a los otros. En sentido literal, o no.

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Hasta creernos dueños y señores de un trozo de tierra en la que caímos por casualidad al nacer? ¿Pretendiendo que sea nuestra y de nadie más? ¿Utilizando el pasado para que el odio vuelva a gobernar? ¿De qué tenemos tanto miedo?

Queremos la Paz. Pero para que haya paz, debe haber perdón. Y para que haya perdón, comprensión. Y para que haya comprensión, la rabia, la culpa y el rencor deben ser soltados.

En lugar de responsabilizarnos cada uno de nosotros de lo que sentimos, derramamos todo nuestro hedor en el otro. Porque no nos atrevemos a olerarnos. A mirarnos a nuestra cara. A zambullirnos en nuestra oscuridad. Generando conflictos externos y eternos, que se repiten como patrones, porque no somos capaces de solucionarlos 'en casa'. El Mundo de fuera solo es un reflejo de nuestro mundo interior. Mira cómo te tratas y así tratarás y te tratarán.

Nadie nos enseña a ser 'nadie'. Desde que nacemos, nuestros padres, el colegio, la sociedad, nos dicen que tenemos que ser 'algo'. Y, además, cómo tenemos que serlo. Qué cualidades debemos desarrollar para ser 'mejor'. Para vencer. Para ganar. Para conseguir. Para triunfar. Cómo vestirnos. Cómo peinarnos. Cómo comer. Cómo hablar. A qué jugar. Y a qué no. Que si no llores. Que si no te quejes. Que si no interrumpas. Que no te muevas tanto. Que en la mesa eso no se hace. Que si es de mala o buena educación.

Nos moldean a su antojo. Según sus gustos. Sus tendencias. Sus preferencias. Sus creencias. Transmitiéndonos sus miedos. Convirtiéndonos en lo que ellos son o en lo que ellos no pudieron llegar a ser. Arrebatándonos nuestra inocencia. Nuestra pureza. Nuestra libertad para manifestar el Ser que somos en lugar del reflejo de lo que ellos son. Y cuando nos rebelamos, nos cuelgan una enfermedad. Y nos medican. Porque no estamos siendo como a ellos les gustaría. Porque no

nos pueden controlar. Ordenar. Mandar. Guiar. Castrando nuestra alegría. Durmiendo nuestros dones. Y olvidándonos, de esta manera, del poder que nos caracteriza.

Y así vamos creando, generación tras generación, adultos manipulados, incapaces de sentirse felices porque no saben reConocer ni quién son.

Nadie nos enseña a descubrirnos. ¿Sabes por qué? Porque no es algo que se enseña, sino algo que se aprende. Y lo que yo he aprendido hasta ahora es que no hay un *'quien soy'*. Eso indicaría que soy *'esto'* y *'esto'* lleva implícito un nombre, aunque no se le llame de ninguna manera. Una permanencia. Una invariabilidad. Una inmovilidad. Como cualquier definición, identidad o etiqueta de la que no te puedes desprender porque si no dejarías de ser *'esto'* que te hace sentir que eres *'algo'*. Indicaría que somos fijos y estáticos. Limitados. Sin margen de maniobra.

¿Cómo voy a saber quién soy si puedo ser quien quiera en cualquier momento? Y no estoy hablando de una profesión. Hablo de SER. Lo que estoy siendo en este momento no es lo que soy siempre. Por lo tanto, *'esto'* no es lo que soy.

No soy ni lo que tengo ni lo que pienso ni lo que siento. Porque todo ello va variando y mientras lo hace, yo sigo *'siendo'*.

¿Acaso soy la conciencia que es consciente de eso? ¿Qué es lo que siempre queda, aunque el resto desaparezca? ¿El vacío? ¿El silencio? ¿El Todo? ¿La Nada...? Y, ¿qué es cada una de esas cosas?

Y así, podemos darnos vueltas a nosotros mismos una y otra vez hasta acabar mareados y vomitando interrogantes. Como el pez que se muerde la cola. La mente sabe cómo jugar con nosotros. Cómo hacer que nos perdamos en nuestro propio laberinto, haciéndonos creer que *'si no sabes, no eres nada'*. Cuando la vida *'se sabe'* viviéndola, sintiéndola y experimentándola. No pensándola. Es importante rascar, pero más aún es darse cuenta de cuándo hay que PARAR. Muchas veces, la respuesta es que no hay respuesta. Pero al ser humano le cuesta aceptar que hay algo que no sabe ni puede saber. La inseguridad se apodera de él en estas circunstancias. Y en lugar de soltar, se agarra con más fuerza. E insiste. Insiste. Insiste. Sin ser consciente de que ha caído en una trampa. Y que lo que intenta descifrar está enfrente de sus narices. En esas pequeñas grandes cosas

(que no son cosas...) que hacen de la vida, 'la Vida'. Pero no las ve porque en lugar de tocar con los pies en la Tierra, está volando sin alas por las estrellas. Hasta que se cae. Hasta que se la pega. Hasta que algún suceso se lo hace recordar dándose de bruces con su verdadera realidad.

Llegué a la conclusión de que lo importante no era averiguar 'quién soy' sino tener claro 'QUIÉN QUIERO SER' sabiendo 'quién no quiero ser'. Y para ello, lo único que necesito es escucharme, sentirme, ser honesta conmigo misma y practicar la coherencia. Nada más. Y nada menos.

Y con el 'de dónde vengo' y 'a dónde voy', mi respuesta es Aquí y Ahora. Ningún tiempo pasado o futuro es mejor...

*** Para ti:**

Imagínate, por un momento, que dejas de “ser” madre, esposa, hija, amiga, soltera, prima, abuela, amante, vecina, hermana, compañera... En masculino o en femenino. Que naces en un lugar sin idioma, sin cultura, sin himno, ‘sin papeles’. Que no puedes realizar el trabajo al que te dedicas actualmente. El trabajo que CREES que sin él, no eres nada. Y que tienes que hacer cualquier otra cosa.

Imagínate con otro cuerpo, con otra piel, con otro sexo, con otra voz. O sin ninguno de ellos.

Imagina tu primera vez aquí en la Tierra. Como si aún no hubieras tenido ninguna experiencia. Sin aprendizajes. Sin juicios. Sin “historia”. Sin recuerdos. Virgen. Desnuda. Vacía de condicionamientos.

Y, a continuación, mírate al espejo.

¿Qué ves?

Y Recuerda:

No eres tus pensamientos. No eres tus sentimientos.

Eres ‘Quien quieres Ser’

CAPÍTULO 2

LA MENTE: EL GUARDIÁN INVISIBLE



*La mente no es un vaso para llenar,
sino una lámpara para encender.*

—PLUTARCO—

Cuando decidí dejar de sufrir, decidí también apuntarme a meditación. Fue mi primer contacto con lo que llaman “mundillo espiritual”. Recuerdo que la profesora nos preguntó el primer día a todos el para qué estábamos allí. Nuestra intención. Nuestra motivación. Yo lo tenía muy claro: ‘*Quiero controlar a mi mente*’.

Las discotecas habían sido mi segunda casa de los 14 a los 34 años. Empecé a fumar y a beber a muy temprana edad. Siempre me ha gustado ir en contra de las reglas y a favor de lo prohibido. Quería ser una “chica mala”. Una rebelde con o sin causa, pero rebelde. Son las únicas drogas que he probado, junto a los porros. Hubiera experimentado con más, con todas, si no me hubiesen dado tanto miedo. Estaba rodeada de ellas. Me eran muy accesibles. Pero afortunadamente, no me atreví.

El alcohol me daba seguridad. Eliminaba mi timidez. Mi vergüenza. Sentía que era capaz de comerme el mundo. Aunque al día siguiente, en un árbol cualquiera o en el asiento de atrás de un taxi, lo vomitara entero... Mis resacas eran horribles. Tanto las físicas como las emocionales. Cada vez peor. El bajón que me daba hacía que la tristeza se apoderara de mí durante un par de días. Siempre me

prometía lo mismo: ‘*no vuelvo a beber más, no vuelvo a beber más*’. Hasta que llegaba el fin de semana, ya recuperada, y se me olvidaba que lo había pasado tan mal. No sé cómo pude aguantar tanto.

Estuve en este estado tan extremo de auto-maltrato unos cinco años. Parecía que no tenía límite. Que podía castigarme un poquito más. Estaba totalmente descontrolada, en todos los sentidos. Hasta que llegué al fondo de mi pozo y dije ¡basta! Y volví a nacer. Y volví a empezar... Ahora ni fumo ni bebo. Mi cuerpo no tolera ninguna de las dos sustancias. Y ya no necesito el alcohol para divertirme, para desinhibirme, para evadirme, para relajarme o para huirme. Porque estoy donde quiero estar y con quien quiero estar en todo momento. Y, sobre todo, porque he recuperado a la persona que más echaba de menos: a MÍ.

Desde que tengo uso de conciencia, ‘*controlar*’ ha sido mi mayor defensa. Mi mejor opción. Intentaba controlar que no hubiera más descontrol a mi alrededor. El alcoholismo afecta a todos los miembros de la familia. Y los desestabiliza por igual. Todo lo que mi madre no podía controlar, intentaba hacerlo yo. Conmigo, con ella y con los demás. Me colgué el papel de salvadora, de cuidadora, de armonizadora, desde muy niña. Pero era demasiada presión sostenida. Por algún lado tenía que salir. Y salía. Y casi acaba conmigo. Detrás del ‘*control*’ lo único que hay es miedo. Miedo a que se venga todo abajo. Miedo a sufrir. Y eso era lo que sentía cuando empecé a meditar. Estaba acojonada. No quería volver a atrás. No quería la vida de excesos que había llevado hasta ese momento. El dolor que me había infringido se hizo más evidente con la distancia. Y el temor a una recaída, lo único que provocaba era que huyera de mis sombras. Que huyera de mí.

Los pensamientos no son reales. Son como grabaciones que se activan solas y se empiezan a reproducir. No son verdad. Y el error no es tener pensamientos negativos, sino CREERNOS lo que nos cuentan. Identificarnos con ellos. Es como si estamos en el cine y creemos que la película que estamos viendo está sucediendo en la realidad. Cuando es solo una película y nada más. Cuando nos creemos nuestros pensamientos, les damos fuerza. Poder. Y estos generan una emoción, un sentimiento, que es el que nos condiciona. El que nos hace reaccionar de una manera o de otra. Una emoción que tampoco es real porque está basada en

una mentira. En algo que AHORA no está ocurriendo. Que solo lo estoy imaginando. Re-Creando. Y la mayoría de lo que sentimos, proviene de ahí. De creernos lo que nos estamos diciendo.

De repente, por el motivo que sea, surge el pensamiento '*eres tonto*' y le damos toda la validez que no se merece. Y nos creemos que somos tontos porque, seguramente, cuando éramos pequeños nos lo dijeron demasiadas veces. Y esas voces de nuestra infancia, se han quedado a vivir con nosotros. En nuestra mente. Y quizás no se vayan nunca. Y nos pasamos la vida intentando eliminarlas y reaccionando ante ellas, haciendo tales '*tonterías*' como demostrarnos continuamente, con hechos fehacientes, lo tontos que somos o, por el contrario, intentando convencernos, a nosotros y a los demás, de que de tontos, no tenemos ni un pelo. Pero no somos tontos. Solo nos lo hemos creído.

La cuestión es permitirle a la Mente pensar en libertad. Darle manga ancha. Que diga lo que quiera. Que se queje. Que insulte. Que condene. Que juzgue. Que si necesita ir al pasado, que vaya. Que si le apetece viajar al futuro, que lo haga. Cuanto más intentes controlarla, manipularla, más se agitará. Más se sublevará. O acaso, ¿tú no lo harías? Eso no quiere decir que te conviertas en el protagonista de su historia. Quiere decir que la observes. Que la respetes. Que la tolere.

Pretender dejar la mente en blanco es como pretender que el corazón no lata. Es absurdo. La mente siempre está pensando. Ésa es su función. Otra cosa, es que esté más o menos agitada y que te guste o no lo que piense. Y ahí está otra de las claves. En dejar de clasificarnos en buenos y malos. En bonitos y feos. En positivos y negativos. En luz y oscuridad. Porque mientras lo hagamos, siempre estaremos juzgándonos cuando estemos en el supuesto bando equivocado. Y nuestro objetivo principal será hacer todo lo posible para '*cambiar de acera*'. Para así no sentirnos mal. Rechazando de esta manera quienes estamos siendo en ese momento porque nos consideramos un pecado capital. Y aquí es cuando aparece nuestra penitencia: la también llamada culpabilidad.

No podemos no pensar lo que ya estamos pensando. Ni no sentir lo que ya estamos sintiendo. Por mucho que te esfuerces, por muchas técnicas que utilices, jamás lograrás cambiar lo que está sucediendo en este Instante. Lo que sí puedes hacer es aceptarlo. Aceptarte. Y cuando lo haces, te liberas de la necesidad de

‘ser perfecto’. Y es cuando empiezas a Amarte y cuando puedes comenzar a Amar al otro de verdad.

Cuando mi Mente se revoluciona, mi primer acto reflejo es querer pararla. Luego recuerdo que no funciona y la dejo jugar. A veces, está así porque tiene algo que decirme. Un mensaje entre las cien mil líneas que me escribe... Unas encima de otras. Y cuando lo capto, entonces es cuando se detiene. Pero siempre lo hace cuando a ella le da la gana. No cuando me da la gana a mí. Estamos rodeados de pensamientos, de emociones. Flotan en el ambiente. En el aire que respiramos. Podemos sentirnos, pensarnos, los unos a los otros. Son energía. Y la captamos. Y cuanto más sensible eres, más lo haces. Por eso, no todo lo que pensamos y sentimos proviene de nosotros. Y esto, también nos lo creemos.

A lo largo del día, tengo en mi cabeza pensamientos de todo tipo. Desde los más puros, dulces, compasivos, amorosos y tiernos, hasta los más violentos, deshonestos, vergonzosos, indignos e indecentes que te puedas echar a la cara. Quizás, la única diferencia entre un asesino, un violador, un maltratador, un abusador y yo, es que ellos hacen lo que sienten y piensan, y yo no. Ellos pasan a la acción y yo no. Ellos creen lo que su mente les cuenta y yo no. Yo soy Consciente de cómo funciona y ellos no. Pero la calidad de nuestros pensamientos es la misma. La raya que nos separa es muy fina. Tanto que cualquiera de nosotros puede traspasarla en un momento dado. Así que, ni los buenos son tan buenos ni los malos son tan malos.

Lo único que hay que realizar es un cambio de enfoque. De percepción. De ver a la Mente como lo que es y no como lo que nos han hecho creer. De ponerla en su lugar. De que ocupe el espacio que le pertenece. Ni menos ni más. De no confundirla con la Realidad. Ni darle un poder que no le corresponde. De encenderla y abrirla para que brille, en lugar de apagarla y cerrarla para así no poder mirar.

Es nuestro guardián invisible. No un enemigo a aniquilar.

*** Para ti:**

1. Vamos a jugar con nuestra Mente. Primero, adéntrate en tus pensamientos más oscuros. En todos aquellos que rechazas. Que te hacen sentir como si fueras un monstruo. Sean como sean y sobre quien sean: tu madre, tu padre, tu pareja, tu hermano, un amigo, 'las mujeres', 'los hombres'... Permite que te hablen. Que te digan. Que te cuenten. Puedes imaginarte que estás sentado en la butaca de un cine y que ellos salen a través de la pantalla. Sin que lleguen a tocarte. No censures ninguno. No los juzgues. Ni a ellos ni a ti. Dale rienda suelta. Que se explayen. Llevan mucho tiempo reprimidos. Encarcelados. Encadenados al olvido. Deja que salgan a la Luz. Y escúchalos. Obsérvalos. Únicamente obsérvalos. Recuerda que son solo nubes. Que tú eres el Cielo. Pero que también están en ti y, por ello, son sagrados y debes hacerles caso.

¿Qué sientes?

2. Ahora, haremos lo mismo, pero con pensamientos positivos. Estamos acostumbrados a machacarnos en lugar de a halagarnos, así que igual te cuesta más. Piensa en alguien que amas, en algo que te encante hacer. Imagínate realizando tus sueños. No le pongas límite a tu imaginación. Puedes ser quien quieras. Puedes hacer lo que más desees. Tómate tu tiempo. No hay prisa. Poco a poco, esos pensamientos irán apareciendo. Surgiendo de esa pantalla en la que también estaban ocultos. En ese sótano donde los enterramos porque no nos consideramos merecedores de ellos. Escúchalos. Obsérvalos. Y recuerda que son las mismas nubes que las anteriores. Que tú tampoco eres ellas, pero que también forman parte de ti mientras aparezcan.

¿Qué sientes?

3. Y ahora, no busques nada. No fuerces nada. Sólo sé Consciente de lo que

estás pensando. De lo que está sucediendo a tu alrededor. De los sonidos que llegan a tus oídos. De si algo te molesta o agrada. De tu respiración. De tu cuerpo. De tus emociones. De lo que pasa Fuera y de lo que ocurre Dentro. Y quédate ahí. Observándote. Sintiéndote...

Lo llaman Meditar. Yo lo llamo '*ser consciente de lo que está ocurriendo en mí*'. Y no es necesario hacerlo a una hora en concreto ni en un lugar especial ni con una postura determinada. La Consciencia está en ti y no sigue ninguna técnica para '*ser consciente*'.

Cuanto más lo practiques, menos práctica necesitarás. Te saldrá solo. Mientras desayunas, en el autobús, caminando, corriendo, en la playa, en la montaña, en el sofá, viendo la televisión, practicando deporte, estudiando, trabajando, hablando por teléfono, haciendo el Amor, en silencio, cuando haga sol, cuando llueva, en medio de una discusión, cuando te estés riendo o llorando o pataleando. Sin espacios. Sin tiempos. Es el '*darse cuenta*'. La '*atención plena*' en, por y para ti. Absoluta, infinita y eterna. No hará falta que "*medites*" porque ya lo estarás haciendo todo el día.

Así es como te conoces. Así es como te descubres. Así es como te Amas. Y Así es como dejas de tenerte miedo. Permitiendo que tanto lo '*negativo*' como lo '*positivo*' se ilumine en ti. Abrazando, aceptando, a todas tus partes y volviéndote Uno con ellas.

Ésa es mi Mente. Mi amiga. Mi aliada. Y mi compañera.

Y Recuerda:

Nada es Real por mucho que te lo parezca

CAPÍTULO 3

APEGOS: QUIÉREME TÚ QUE YO NO ME QUIERO



*El desapego no es que tú no debas poseer nada,
es que nada te posea a ti.*

—ALI IBN ABI TALIB—

Soy muy independiente. Mis padres me dicen que ya desde muy chiquitita estaba cómoda haciendo las cosas yo sola. No reclamaba a nadie. No buscaba a nadie. Conmigo, tenía más que suficiente. Y así ha sido en prácticamente todas las áreas de mi vida. Aunque soy una persona muy sociable, que no tiene problemas para relacionarse, la soledad ha sido una de mis mejores y preferidas compañías. Nunca le he tenido miedo.

A los 23 años tuve mi primera pareja. No tenía ni idea de lo que era el Amor ni de sus variantes. Soy lesbiana. Siempre he sentido una atracción diferente por las mujeres. Me gustaban mis profesoras, las actrices “fatales”, las mujeres de y con poder. Fui consciente de ello por primera vez a los 10 años. Pero creía que era porque buscaba en ellas la figura de mi madre y todo el cariño y protección que no recibía de ella. Hasta que no fui más mayor, no me di cuenta de que, aparte de esto, también era gay. Mi perfil era: mujeres maduras, con personalidad y aparentemente seguras de sí mismas. Todo de lo que yo carecía. Las que tenían mi edad o menores, no me provocaban nada. A medida que me fui empoderando, que me fui amando, mis preferencias también cambiaron.

Ella era diez años mayor. Y lo que empezó siendo una bonita amistad acabó

siendo la persona que más he amado hasta el momento. Duramos casi siete años, con una crisis de por medio. Nos casamos. Y al cabo de un año, nos separamos. La dejé porque, a pesar de que sentía mucho amor por ella y era una persona increíble, ya no la amaba como se debe amar a una pareja. Lo tenía muy claro. Y, aunque casi todo el mundo me decía que cuando llevas muchos años es normal sentir eso, que siempre me pasará lo mismo esté con quien esté, que los sentimientos se van transformando etc, no me cabía en la cabeza y en el corazón que la pasión, la atracción, la química y la ‘chispa’ no formaran parte de mi relación. Para mí eso era una amistad, no una pareja. Y en el fondo, todos lo sabemos. Pero muy pocos se atreven a admitirlo porque les da miedo quedarse solos. Porque se han acostumbrado a vivir de esta manera. Porque se han CREÍDO que eso es lo ‘normal’.

Ahí empezó mi debacle. Ahí fue cuando me di cuenta de todo lo que me faltaba. De cada una de mis heridas. De mi apego. De mi dependencia. Ella había estado cubriendo mis necesidades. Me había estado llenando del amor que yo no me tenía. Y al separarnos, sentí cómo todo mi vacío me apuñalaba el pecho. Ya no había nadie que me salvara. Que me abrazara. Que me apoyara. Que me mimara. Estaba sola. Sola conmigo y con nadie más. Necesité la ayuda, durante 3 meses, de un psicólogo para que me guiara en el duelo. Le dije que me medicara. Que me anestesiará. Pero no me dio nada. “*Eres muy joven y no lo necesitas*”. Fui a dar con un buen terapeuta. Porque el trabajo fácil en estas circunstancias, tanto para ellos como para nosotros, es que te atiborren a pastillas. Aunque a mí, en esos momentos, me daba igual. Lo único que quería era ‘no sentir’. Y él, lo sabía. Y también sabía que podía superarlo sin ‘ayudas’ externas.

Estaba muy perdida. La tristeza no se iba. No sabía cómo afrontarlo. No me entendía. *¿Cómo podía estar tan mal si era yo la que lo había dejado? ¿Cómo podía ser tan desapegada para unas cosas y tan apegada en la pareja? ¿Cómo podía haber sobrevivido a una madre alcohólica y no estar haciéndolo a una separación?* No daba el perfil psicológico que tanto había estudiado. Estaba desesperada porque no conseguía salir de ese estado depresivo, de apatía, de melancolía. Yo era alegre. Yo no era así.

Creía que era a ella a quién echaba de menos. Intenté retomar la relación al

cabo de unos meses. Me decía a mí misma que si estaba sufriendo tanto igual era porque la quería. Que me había equivocado. Pero no. Lo que echaba de menos era el AMOR, no a la persona que me lo daba. Afortunadamente, me rechazó. Si no, al cabo de un tiempo, habiéramos estado en la misma situación. Poco a poco, fui saliendo de ese túnel. Pero, inconscientemente, me fui metiendo en otros. De diferente continente pero de igual contenido. Me iba enganchando de relación en relación, de patrón en patrón, de apego en apego, de sufrimiento en sufrimiento. De mal en peor. Buscando reemplazos. Implantes. Suplentes. Buscando el amor que yo no me daba. Que alguien me sujetara. Me cuidara. Me ‘amamantara’. Así, hasta los 34 años. Hasta que no lo soporté más. Hasta que mi Corazón dijo: *‘por favor, para ya’*. Hasta que salté a mi vacío y me adentré en él, en lugar de huirle una y otra vez.

Alguien me dijo que la misma adicción que tenía mi madre con el alcohol la tenía yo con el Amor. Y era cierto. El ‘amor’ del otro era mi droga. Solo era un sustituto. Lo que hacía que no me responsabilizara de mí. De mis heridas. De mis ausencias. Así que dejé de beberme mis propias mentiras y empecé a alimentarme de mis verdades. Me gustaran o no.

El apego en las relaciones es muy habitual. La mayoría hemos pasado por ello. Pero no es el único. Hay infinitas posibilidades. Todo un abanico de colores para elegir a qué apegarnos. A qué hacernos adictos. A qué engancharnos. A qué ceder todo nuestro poder. Y con qué cubrir todo ese Amor que no nos estamos dando nosotros mismos. Las drogas, el sexo, el cuerpo, el trabajo, la fama, el poder, el dinero, el deporte, el juego, la alimentación, las redes sociales, la delincuencia, el móvil, la televisión, el conocimiento, la espiritualidad, las compras... Y de cada una de ellas deriva una enfermedad, cuya causa es la misma para todas: la falta de auto-Amor.

No es el ‘qué’, es lo que nos hace Sentir esa persona, esa sustancia o esa acción cuando la consumimos. No nos hacemos adictos al ‘objeto’ sino a lo que nos provoca emocionalmente en nuestro interior. Esa adrenalina que nos tiembla la piel. El olvidarnos, aunque sea por un segundo, de todos nuestros problemas. De todo lo que consideramos ‘problema’. El sentir algo diferente a la soledad, al aburrimiento, a la nostalgia. Que nos evada de una vida que no nos hace feliz y

que no hacemos nada por cambiarla. Porque nos consideramos unos cobardes. Porque creemos que 'no podemos'. Algo que nos aíse de todo lo que nos rodea y no soportamos. Y de todo lo que llevamos dentro y tampoco soportamos. Que nos evite el sufrimiento que nos está ahogando, aunque luego se nos devuelva multiplicado. Que mate esos pensamientos tan maltratadores con los que nos deleitamos, aunque a las tres horas resuciten con más fuerza, con más culpa, con más miseria, con más ímpetu, con más pobreza, con más agresividad e infinitamente con más recurrencia.

Es tan incomprendible... Nos 'inyectamos' algo para que nos haga sentir VIVOS sabiendo que nos estamos suicidando lentamente. Con alevosía y ensañamiento. Mucho ensañamiento. Dormimos y despertamos en una cárcel que nosotros mismos hemos construido, condenados a cadena perpetua por ser nuestros propios asesinos.

Y si nos Creemos que la culpa es del alcohol, de nuestro peso, de las máquinas tragaperras, del fútbol o del dinero, creemos que la solución estará en alejarnos de ellas y ya está. En adelgazar y punto. Y ésa no es la raíz. Es una rama. Y las ramas, por mucho que las cortes, siempre vuelven a salir. De una manera o de otra. La distancia es necesaria, sí. Durante un tiempo. Hasta que hemos recuperado nuestro poder. Hasta que dejamos de tener miedo. Pretender dejar el alcohol rodeada de alcohol es imposible. Porque el mismo síndrome de abstinencia (por el que se pasa en cualquiera de los casos mencionados anteriormente), nos hará recaer. Y éste, a nivel mental-emocional, no dura 3 días...

Vale. Me amo. Pero, ¿qué es Amarse a uno mismo? ¿Cómo se hace? En primer lugar, para amarte tienes que conocerte. Si no, ¿qué vas a amar? Es un proceso de autodescubrimiento, donde todo el personaje que te has creado, se cae por el propio peso de sus mentiras. De unas mentiras que irás averiguando poquito a poco si eres honesto contigo. Si te atreves a mirarte por completo en el espejo. Si te haces responsable de todo aquello que sientes. Que eliges. Que haces. Y que piensas. Es un viaje lento pero seguro. Donde cada vez te irás sintiendo más libre. Más tranquilo. Más sólido. Donde el equilibrio se irá asentando en todas las parcelas de tu vida. Donde el ser Tú pasará por encima del ser como los demás te

han dicho y dicen que seas. Donde sabrás, por fin, el significado de la palabra Paz.

Te enamorarás de ti. Tanto, que el pasar tiempo contigo será tu prioridad. Ya no podrás vivir sin tu Presencia. Sin escuchar tus latidos. Sin hacer el Amor con tu intimidad. Te elegirás a ti antes que a nadie. Antes que a nada. Y no por egoísmo. Por respeto. Por fidelidad. Porque ahora, tú serás lo más importante. Tu persona primordial. Y dejarás de vender tu Corazón al mejor o peor postor. Será tu tesoro máspreciado. Lo más Sagrado que poseas. Tu mayor Bendición. Y desearás cuidarlo como nunca jamás nadie lo ha hecho. Y lo harás. Viviendo, sintiendo y amando con total intensidad. Abriéndolo para que la Vida pueda vivirte como siempre soñaste. Como siempre imaginaste. Como recuerdas que *'así es como se hace'*.

Y te dará igual que te pueda doler. Que te pueda sufrir. O que te pueda llorar. Porque ya no le tendrás miedo al Sentir. Porque ya no le tendrás miedo al Amar. Y porque ya no te tendrás miedo a Ti.

*** Para ti:**

1. Identifica y haz una lista de las situaciones, personas u objetos a los que te sientes más apegado emocionalmente. Que sientas que sin ellos no puedes vivir (pareja, trabajo, amante, sexo, comida, televisión, cuerpo, deporte, móvil, redes sociales, amistad, padres, hermanos...).
2. Escribe al lado de cada uno, lo que esa situación, persona u objeto te hace sentir: feliz, satisfecho, lleno, contento, tranquilo, seguro, entretenido...

Esos sentires son los que tienes que potenciar en ti para lograr esa independencia emocional. Que cuando elijas, sea desde la libertad y no desde la necesidad. Que sea para disfrutar, para compartir, y no para que te llenen huecos que crees vacíos y que crees que por ti mismo no puedes completar.

Y Recuerda:

*No hay camino hacia el Amor.
El Amor hacia uno mismo es el camino*

CAPÍTULO 4

LA RAÍZ DEL MIEDO



¡Cuántas cosas perdemos por miedo a perder!

—PAULO COELHO—

Miedo a Sentir. Ése es realmente el único miedo que existe. Si analizamos cada uno de nuestros miedos, si le vamos quitando las capas que los cubren, llegaremos a esa conclusión. ‘*Debajo de*’ siempre está el temor a sentir una emoción que en el pasado nos hizo sufrir. Y si descendemos un poquito más, llegamos a la causa de la causa de la causa: la falta de amor propio. El miedo se crea a partir de nuestras creencias. Y las creencias son fruto de nuestra ignorancia. Pero no de un ‘no saber’ cultural. Intelectual. Sino de un desconocimiento total y absoluto del ser humano. De cómo funciona nuestra mente. Nuestras emociones. Nuestras relaciones. De lo que es y no es el Amor. De lo que es y no es la Vida. El pasado lo gesta y el futuro lo pare, dándole Luz. Y los dos tiempos son necesarios para que el miedo esté Presente. Curioso, teniendo en cuenta que, estando Presente, el miedo no es posible. Pero para ello hay que estar primero, perfectamente presente en cada instante y segundo, no identificarnos con lo que pensamos. Y eso es humanamente bastante utópico ya que no somos unas máquinas y no podemos controlar ni lo que pensamos ni lo que sentimos ni cuándo lo hacemos. Lo que sí se puede es, una vez aparezca, una vez sentido, una vez aceptado y una vez puesto en duda, volver al momento actual, al Aquí y Ahora, para no avivarlo más y que él mismo se vaya apagando.

Después de haber experimentado tantas relaciones de apego, las cuales me

provocaron mucho dolor, le cogí pánico a enamorarme. A tener pareja. Se me tatuó en la mente y en el corazón la creencia: *pareja es igual a apego. Apego es igual a sufrimiento. Pareja es igual a sufrir.* Y como sabía que todo derivaba de mi baja auto-estima, me fijé un objetivo: amarme hasta el infinito y más allá. Así, la próxima vez que apareciera alguien, no me apegaría y no perdería mi independencia, mi libertad y mi control. ¡Santa inocencia! La intención era buena. Pero había un fallo. Que el lugar desde donde lo hacía era el propio miedo. Y desde el miedo, no se puede AMAR. Ni a ti ni a los demás. No es compatible. Una cosa es sentir miedo y otra muy diferente vivir desde el miedo.

Saber desde dónde hacemos lo que hacemos es clave para seguir el camino hacia nuestra plenitud. Hacia nuestra paz. Así que fíjate bien en si es el miedo el que te está guiando o es tu Corazón. De nuevo, lo único que necesitas para ello es la Honestidad. Nada más. Si te observas un momento, serás consciente de la cantidad de cosas que haces desde el miedo: desde rezar (el tipo de oración que sea y al Dios que sea), meditar o envolverte en una luz blanca, hasta llevar en el bolsillo una estampita, un mineral o un colgante ‘de la suerte’. Queremos protegernos. Pero, ¿protegernos de qué? ¿De quién?

Creemos que el enemigo está fuera cuando el único enemigo que existe somos nosotros mismos. Pedimos ayuda ‘al cielo’. Creemos más en ‘los de arriba’ o ‘en los de enfrente’ que en nosotros. No confiamos en nuestro poder. En nuestro Amor. En nuestra Luz. En nuestra sabiduría. Y por eso hacemos mil y una virguerías para sentirnos más seguros. Pero no por ese Mundo externo que decimos que es tan oscuro, no. Simple y sencillamente, porque no nos amamos. Una cosa es que, en un momento de desesperación, de caos interno, acudamos a la ayuda externa para sentirnos mejor. De manera puntual. Y otra es que se convierta en algo habitual. Como el comer. Como el beber. Como el respirar. Si es así, si es algo que realizas diariamente, si antes de salir de casa NECESITAS realizar cualquier tipo de ‘ritual’, de la índole que sea, pregúntate para qué lo haces, DESDE DÓNDE lo haces y si estás apegado a ello. Recuerda que ‘la costumbre, normaliza’. Y ‘detrás de’, hay muchas creencias que habitan en nuestro inconsciente. Así que, si es tu caso, indaga ahí. A ver qué miedos encuentras...

Cuando uno está bien, centrado, en equilibrio, sereno, con la conciencia

tranquila, complacido de ser quien es, no necesita ponerse una armadura 'por si acaso' porque no ve enemigos ni dentro ni fuera. Lo que pide, se lo pide a él. Confía en la vida (que es sinónimo de confiar en uno mismo). En que 'lo que tenga que ser, será'. Tiene creencias, pero no es esclavo de ellas. Y no le supone ningún problema cambiarlas cuando le viene en gana. Cuando deja de creer... en ellas. Es una persona libre y vive en libertad. Ésa es su gran "rareza". Ser abierta de tripas, de corazón y 'de mente'. Quizás por eso, tantas veces, la tachan como loca...

Nos han enseñado que hay emociones que son positivas y otras que son negativas. Que unas son buenas y otras malas. Que unas tienen alas y otras, cuernos. Que unas te llevan al cielo y otras al infierno. Crecemos con la mosca, con el ¡cuidado!, con la amenaza y con el riesgo detrás de la oreja. Nos educan en el lema: "*Sentir es peligroso*". Que viene a decir lo mismo que "La vida es peligrosa".

¿Cómo no vamos a tener miedo si es de lo que nos hemos nutrido desde pequeños?

Yo era la típica que se ponía roja por cualquier tontería. Mi mente sacaba sus conclusiones, sus percepciones, sus interpretaciones de algo que me había sucedido o me habían dicho, y en menos de un segundo ya me había transformado en un tomate. En ese momento, me odiaba. Porque sabía que esa timidez era síntoma de inseguridad. Y no me gustaba nada sentirme así y, menos aún, que los demás se dieran cuenta de ello.

Mi madre es una persona muy sensible. Característica que yo he heredado de ella y por lo que le estaré eternamente agradecida. Pero antes, no lo veía así. Culpé a su Sensibilidad (entre otras cosas) de su alcoholismo y la etiqueté como 'negativa'. Metí en mi Sombra a toda esa parte femenina y me la capé. Bueno, lo intenté. No quería acabar como ella. Relacioné sensibilidad y vulnerabilidad con debilidad. Con victimismo. Con dramatismo. Con cobardía. Creía que ésa había sido su perdición. Cuando lo único que había pasado era que no la había sabido gestionar.

Estaba luchando constantemente contra quien yo era. Contra mí. Por una creencia. Por un error de cálculo. Cerré mi corazón y cada vez que me sentía

vulnerable, hacía todo lo posible para huir de ahí: desde disfrazarme de ‘payaso’ hasta tragarme mi tristeza, mis lágrimas, mi vacío y mi soledad. Así es como me autoconvencía de que ‘yo soy fuerte’. De que ‘yo no soy mi madre’. De que ‘yo no acabaré así’. Quería parecerme tan poco a ella que lo único que logré fue no parecerme a Mí. No me aceptaba. No me amaba. Me puse una capa de superheroína ‘falsa’ y me estampé contra mi propia máscara. Para volar tienes que ser libre. Y si de algo carecía yo, era de libertad.

Nos han hecho (nos hemos hecho) tanto daño que vamos por la vida con el corazón encogido. En lugar de piel, parece que estemos hechos de hormigón. Nos aterra Sentir. Y así, no se puede amar. Así no se puede VIVIR (en mayúsculas). La Sensibilidad, la Vulnerabilidad, es lo que nos hace humanos. Lo que nos permite empatizar con el otro. Lo que hace que podamos entendernos. Comprender el sufrimiento por el que alguien diferente a nosotros está pasando. Es la llave que abre la puerta de la Compasión. Y sin compasión, el amor no tiene ningún sentido.

El Mundo (interno y externo) necesita hombres y mujeres valientes que se atrevan a mostrar su sensibilidad. Su vulnerabilidad. Porque para ello, es necesario ser MUY valiente y dejar atrás todas esas creencias que están tan bien instauradas en nuestra memoria, tanto individual como colectiva. Y que hacen de la sociedad en la que vivimos, una sociedad carente de humildad, de diplomacia, de ternura, de amabilidad, de honradez, de sencillez, de suavidad, de solidaridad, de tolerancia, de serenidad, de paciencia, de intimidad y de profundidad.

Sí, me daba pánico Sentir porque sentía mucho. Y cuando sientes, lo sientes todo. Tanto lo que te gusta como lo que no. Pero la solución no radica en eliminar lo que yo considero ‘malo’ de mí sino en aprender a convivir con todas y cada una de nuestras partes. Cuando amas a alguien, ¿verdad que no lo amas ‘a cachos’? ¿A pedazos? No. Lo Amas entero. Estés de acuerdo con él o no. El amor no entiende de diferencias ni de juicios. El Amor lo ama todo. Si no, no sería amor... Pues así es como nos tenemos que amar a nosotros mismos. Y en la medida que lo vamos haciendo, también lo vamos reflejando en los demás.

No es algo que suceda de un día para otro. Ni de un año para otro. Es un proceso. Y lo importante es ser consciente del ‘juego’ e intentar no exigirnos más de lo que somos capaces de realizar. Aceptar nuestras propias limitaciones,

quienes somos Ahora y que *'lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos'*. Si no, entramos en una culpa, en una condena y en un machaque continuo que solo nos lleva a sufrir más de lo que ya lo estamos haciendo. Y eso, de amor, tiene muy poco.

Levantamos muros y echamos cerrojos. Para que nadie nos entre. Para que nadie nos toque. Para que nadie nos roce. Para que nadie nos vea. Ni siquiera nosotros. Pero vamos gritando a los cuatro vientos que queremos ser felices. Que queremos amar y que nos amen. Que queremos VIVIR.

¿Cómo alguien va a amarnos si vamos tapados hasta las cejas? ¿Si nuestra Voz se quiebra de miedo? ¿Si estamos encerrados en nuestra cueva?

Tenemos tanto miedo a perder que, al final, a la única persona que perdemos es a nosotros mismos. Y así, ni la vida ni el amor... nos puede encontrar.

SIENTE. Grita. Lloro. Ríe. Gruñe. Salta. Canta. Baila. Permítete caer. Tocar fondo. Rendirte. Derrumbarte. Permítete no ser perfecta. No ser lo que otros esperan. No ser lo que tú más deseas. Permítete cagarte de miedo. Ser la furia y la tormenta. Parar el tiempo que quieras. Dejar de *'intentar'*. Dejar de *'lograr'*. Dejar de *'conseguir'*. Dejar de *'evolucionar'*. Dejar de *'ganar'*. Permítete descansar a tu vera. En tu cobijo. Bajo tu abrigo. Sin necesidad de *'pretender'*. Sin necesidad de *'demostrar'*. Permítete ser quien eres en cada momento. Permítete SER y nada más.

Y si te tiene que doler, que duela. Que la Vida si no se siente, no es vida.

Es hora de abrir el Corazón y dejar que lata sin medida. Sin letra pequeña. Sin *'y sis'*. Sin exclusiones. Y sin *'peros'*. O con todos ellos. Pero que lata. Fuerte. Muy fuerte.

Que para estar muertos, ya tendremos tiempo...

*** Para ti:**

Haz un repaso de tu vida actual. De tu trabajo, de tu pareja, de tus amistades, del lugar en el que vives. De todo lo que eres y que te rodea.

Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?

Si te dijeran que, por un día, pudieras volver a empezar, hacer lo que quisieras, ser quien quisieras, ¿qué cambiarías?

¿Dejarías tu trabajo? ¿Te separarías? ¿Vivirías sola? ¿Te irías a otra ciudad? ¿Te comprometerías con alguien? ¿Serías la misma persona que eres ahora?

¿Qué te da miedo hacer o no hacer? ¿Qué te da miedo ser o no ser? ¿Por qué? ¿Qué escondes detrás de ese miedo?

Y Recuerda:

*No es cuestión de no sentir miedo,
sino de lo que hacemos con él*

CAPÍTULO 5

EL ARTE DE SOLTAR



Soltar no es decir adiós, sino gracias.

—JORGE SHUBERT—

Tenía 27 años. Llevaba más de cinco trabajando en una compañía multinacional de seguros. En la rama de salud. Atención al cliente. Era mi casa. Y mis compañeras, mi familia. Y entonces hubo una fusión con otra empresa que se quedó mi departamento, el cual no podía continuar donde estaba. No quería irme. Me resistí todo lo que pude. Pero no me dejaron quedarme porque si hacían una excepción conmigo, tendrían que hacerlo con el resto de trabajadoras que tampoco se querían marchar. Nos dieron dos opciones: o aceptábamos la recolocación o nos echaban. Me cabreé mucho. Era mi zona de confort y salir de ella suponía un salto al vacío. Un vacío del que en ese instante no era consciente. La mayoría, como es lógico, se fueron y continuaron con el trabajo. En realidad, solo era un cambio de sitio y poco más. Pero para mí, eso era un mundo. Me pudo el orgullo y ‘la venganza’ ante el ‘*a mí no me chantajea nadie*’. Así que ‘me eché’ yo misma, con una buena indemnización en el bolsillo.

Una de mis jefas, que hizo todo lo posible para que permaneciera allí, me dijo que todos los cambios eran para bien. Para mejor. Pero en ese momento yo no lo entendí. Ya estaba bien. No quería más. No necesitaba más. Fue un cambio impuesto. Un empujoncito de esos que te da la vida cuando considera que donde estás ya no tienes nada que aprender y cuando tiene claro que de ti no va a salir la decisión de pasar a la acción. Fue mi primer contacto con el SOLTAR. Con el

dejar ir. Con el aferrarme. Con el apego. Con el fluir. Y, como era de esperar, no pasé la prueba. Me fui al paro. Y al cabo de unos meses, me separé de mi mujer. Efecto dominó.

Al cabo de poco tiempo, tuve dos ofertas de trabajo simultáneas. En una me ofrecían un sueldo muy bueno, una estabilidad, horario perfecto, contrato indefinido... Lo que hoy en día, en la supuesta crisis que estamos, cualquiera soñaría y aceptaría sin pensar. Era más o menos lo que hacía con anterioridad. Perfil administrativo, atención telefónica, seguros de salud. Lo único que me llenaba era el bolsillo y la comodidad. Y el otro trabajo era un contrato de tres meses, con menos sueldo y en una ONG que luchaba contra el turismo sexual infantil. El '*servicio a los demás*' llamaba a mi puerta por primera vez. Y yo estaba encantada de que lo hubiera hecho. Fue mi primera decisión consciente entre la mente y el corazón. Entre el miedo y mi sentir verdadero. Ya sabía lo que era dejar un trabajo y empezar de cero. Había aprendido que nada es para siempre y el temor a lo desconocido se había mitigado bastante. Así que dudé lo justo para no sentirme una irresponsable total y elegí con toda la felicidad de mi corazón a la ONG. Estaba haciendo algo de lo que me sentía orgullosa. Algo que no era solo por dinero. Y ese sentir, se me quedó grabado en el Alma.

A los ocho meses me echaron por rebelarme ante lo que consideré una injusticia e incompetencia de mi jefa. De nuevo, mi impulsividad me jugó una mala pasada. También me indemnizaron porque, a pesar de mi error en las formas, el despido fue improcedente. La vida, otra vez, me ayudó a salir de lo que se había convertido en otra zona de confort. Prácticamente, veía el tiempo pasar. Había creado otra pequeña familia. Pero no hubiese durado mucho más allí. En esta ocasión, el Soltar me resultó mucho más fácil.

Cuanto más sueltas, menos te cuesta soltar. Y llega un momento que hasta te sabe mal que no te sepa mal. Que parece como si ni siquiera lo hubieras "cogido". Que simplemente te ha saludado, os habéis dado un abrazo y lo has visto marchar. Pero claro, para llegar hasta esta facilidad, antes tienes que haber practicado mucho. Como el andar en bicicleta. Al principio vas con ruedas y terminas yendo sin paracaídas. Pedaleando sin pensar en los pasos a seguir. De manera automática. Como el conducir.

En el último trabajo ya me fui yo. Me adelanté, esta vez sí, a 'la vida'. No necesité ningún empujón. Y además con una mano delante y otra detrás. Sin paro. Sin tener ni idea de lo que quería hacer. En contra de los consejos de la mayoría. Todo un salto al vacío de los que te echas las manos a la cabeza. Pero tenía claro no, transparente, que mi etapa allí había finalizado. Que es verdad que no sabía a dónde ir ni a qué dedicarme, pero sí tenía la certeza de qué debía dejar atrás y dónde no tenía que quedarme. Fue suficiente motivo para Soltar. Las succulentas contraofertas e insistencias de mi director y compañeras no fueron suficientes. La llamada de mi Corazón era mucho más fuerte. El confort ya me resultaba muy incómodo. Ése no era mi sitio. Así que dejé, después de cinco años y medio, a otra gran familia con la que lloré infinitas veces de risa y otras menos de tristeza. Que me vio madurar, que me vio crecer y que me vio Despertar...

Si no sueltas lo viejo, nada nuevo puede entrar. Apretamos tanto la mano para no desprendernos de lo que hay en ella que hasta nos la hacemos sangrar. En lugar de ir con las manos abiertas, vamos con los puños alzados. Para que nada se nos escape. Para que nada ni nadie nos pueda abandonar. El futuro nos da miedo porque no sabemos nada de él. Y porque nuestra mente, en lugar de bañarlo de 'bonito' lo llena de 'historias para no dormir'. Por eso, nos cuesta tanto soñar...

Desde niña, siempre me imaginaba lo peor que podía pasar. Era una manera de prepararme emocionalmente por si ocurría. Contemplaba todas las posibilidades y ninguna de ellas solía ser positiva. Las vivía 'antes de'. Por eso, cuando alguna sucedía, mi reacción era de inmutabilidad. De frialdad. Pero era solo porque no me pillaba por sorpresa debido a que internamente ya la había experimentado. La mente no diferencia entre lo imaginado y lo real. Para ella, todo es presente. Todo es aquí y ahora. Todo es verdad. Este mecanismo de defensa, por una parte, realiza un gran trabajo de prevención, de asimilación de posibles contratiempos, pero por otra te ancla en un círculo constante y vicioso de negatividad, cuyo motor principal es el miedo. Pretendiendo que nada escape a nuestro control y que, si lo hace, esté lo mayor controlado posible. Es un vivir 'sinvivir'.

Aunque el control es algo que tenemos muy instaurado en nuestra mente, es imprescindible soltarlo para que podamos respirar en libertad. De nuevo, si rascamos, su raíz está en el miedo a sentir 'lo que sea'. Que se traduce en un

miedo a Vivir. A vivir situaciones que CREEMOS que pueden provocarnos algún tipo de sufrimiento. Queremos controlar la Vida, pero a la vida no hay nada ni nadie que la pueda controlar. Es un esfuerzo perdido cuyo único premio será el de haber pasado por ella sujetos con unas pinzas. Caminándola de puntillas para no mojarnos los pies. Para que no se nos abran unas heridas que jamás se cerraron. Que abandonamos en nuestro sótano para que no nos molestaran. Para no verlas más. Y *'la herida'* no es aquello que nos pasó en nuestra infancia o el dolor que nos provocó un suceso concreto, sino el miedo a revivirla. El miedo a que se vuelva a repetir. El miedo a Sentir. Y hasta que no la atendamos como es debido, hasta que no la limpiemos y hasta que no la curemos con nuestra toma de conciencia, permanecerá ahí. Aparentemente oculta, pero siendo la mano que mece nuestra cuna.

Algo está sanado cuando su recuerdo no va acompañado de dolor, no cuando lo hemos supuestamente olvidado. No hay pasado más presente que aquél que no nos hemos atrevido a enfrentar.

Para soltar nuestro pasado antes es necesario agarrarlo, estrujarlo, empaparnos de él, nadar hasta sus profundidades, desprendernos de su mentira y penetrar en su verdad. Hasta que la comprensión de nuestro sentir nos guíe hacia el perdón. Un perdón, que tal y como aparece desaparece. Porque al *'entender'*, deja de ser necesario.

Para entender a mi madre, para entenderme a mí, tuve que soltar la culpa, la rabia, el enfado, la ira, la tristeza, el rencor y la desolación. Todo el dolor y todo el sufrimiento que había sentido y todo el que no me había permitido sentir (que también estaba en mí) desde que nací. Porque para comprender, tienes que dejar de ser el personaje que te has creado. Tienes que salirte de él, quitarte las vendas bajo las que te ocultas y desnudarte en cuerpo y alma. Tienes que Ver como si fuera la primera vez. Sin *'historias'* que ensucien tu mirada. Sin interpretaciones. Sin juicios. Sin percepciones. Como cuando abre los ojos un bebé al nacer.

Así es como ¡sí se puede! Así es como se empatiza. Y así es como la compasión aparece en la *herida*. Para transformarla en Amor. En un Amor agradecido. En un Amor sin condición.

El cambio de vivienda ha sido algo muy habitual en mi vida. El último fue hace

un par de años. Vivía yo sola en un piso de unos 80 metros cuadrados, con tres habitaciones. ¿Para qué tanto? Para tener más suelo que limpiar. Para nada más. Era la época en la que iba a dejar mi trabajo y no me podía permitir tanta ostentación. Tuve que buscar algo más barato. Y, por consiguiente, más pequeño. Me costó bastante porque estaba acostumbrada a espacios muy abiertos. Y cuando visitaba los pisos, me daban sensación de zulo. De ahogo. Hasta que llegó el que ahora es mi *Templo*. Mi Santuario. Nada más entrar supe que era “él”. Era perfecto para mí, aunque fuera la mitad de donde estaba. No necesitaba nada más. Solté bastantes metros cuadrados, excesos de comodidad y, en la mudanza, tuve que desprenderme de prácticamente todo el ‘material’ que había acumulado. Que era mucho. Desde libros, ropa, zapatos, música, mi bicicleta, electrodomésticos, hasta fotos, regalos y recuerdos con un valor sentimental que olía a ‘viejo’. Me cabía lo justo. Lo esencial. Lo vital. Solté muchas memorias y alguna que otra lágrima con ellas. Hice una buena limpieza de mi pasado y le pegué una enorme sacudida a gran parte de mis creencias.

Es increíble la cantidad de cosas (y lo que no son cosas) sin las que creemos que no podemos vivir y que nos son totalmente prescindibles.

Soltar. Soltar. Y Soltar. La vida es un continuo dejar ir. Dejar marchar. Dejar atrás. Trabajos. Parejas. Amistades. Aficiones. Creencias. Hogares. Nada es para siempre. Ni siquiera uno mismo. Cuanto menos aceptas, más te resistes. Cuanto más te resistes, más sufres. No es el acontecimiento lo que nos hace sufrir sino la interpretación que nuestra mente hace de él. Nada externo nos puede dañar. Si nos duele es porque ‘algo’ interno nos ha tocado. Algo que es nuestro. Que nos pertenece y de lo que somos responsables. Y pretender vivir sin que nada nos duela es imposible. No es factible. Significaría que estás respirando desde fuera, no desde dentro. Que estás observando constantemente la vida, en lugar de sintiéndola. Yo lo hice durante un tiempo. Y, en ocasiones, inconscientemente, vuelvo a ello. Estaba tranquila. Había paz. Pero no me sentía VIVA. Lo cual ya me generaba dolor en el Alma. No me sobraba nada, pero me faltaba todo. Estaba en línea recta. En línea ‘muerta’. Me estaba analizando, concienciando, observando. Pero no me estaba viviendo.

La Vida está viva en todas y cada una de nuestras emociones. No excluye a

ninguna. Y si nosotros lo hacemos, entonces nos estamos rechazando. Nos estamos separando de lo que somos. Aquí y Ahora. No hace miles y miles de eones. Cada Instante que no nos permitimos sentir lo que estamos sintiendo por miedo a sufrir, no nos estamos Amando. La Vida no está fuera. La Vida no ES lo que ves. ES lo que Sientes. Tú eres la Vida. Y por mucho que 'te mueras', seguirás siendo vida. Quieras o no quieras. Ir en contra de la vida es ir en contra de ti. Y así, no se puede ser feliz.

Puedes Soltar con resentimiento o puedes soltar con agradecimiento. Dando las gracias a cada momento por todo lo que te ha enseñado. Por haberte ayudado a recordar quién eres, quién no eres, quién quieres ser y quién no quieres ser. Agradeciendo que sigues en pie. Y que, mientras sigas en pie, puedes seguir soñando. Y que, mientras puedas seguir soñando, puedes hacer tus sueños realidad. O al menos, intentarlo. Que es lo primordial. Agradecer que estás ¡viva! Y que, estando viva, tienes toda la vida por delante para hacer lo que te venga en gana. Para volver a empezar. Para volver a nacer. Para disfrutar de un nuevo amanecer. Con toda una página en blanco por escribir con la tinta de tus latidos. Por llenar de aventuras. De sorpresas. De experiencias. ¡Qué más da del tipo que sean! Todo es vida. TODO ES VIDA.

Y, sobre todo. Y, principalmente. Agradeciendo que tienes otra oportunidad para seguir amando. Porque no hay nada en este Universo más importante que Vivir Amando.

*** Para ti:**

¿Qué hay en tu vida que te resistes a soltar? Que se ha caducado. Que ya no forma parte de ti.

¿Te sientes feliz con su 'presencia' o solo te hace sentir seguridad?

Haz una lista con todo aquello que crees que ya no necesitas, pero a lo que aún te aferras. Ya sean cosas, personas o creencias.

¿Qué es lo peor que te puede pasar si lo sueltas?

Y ahora, de uno en uno, de lo que te costaría menos a lo que más lo haría, imagina que lo dejas ir.

¿Cómo te sientes después de hacerlo?

Y Recuerda:

Lo único que al final sueltas es tu miedo a Sentir.

Tu miedo a Vivir

CAPÍTULO 6

LA VIDA ES UN ESPEJO



*Todo lo que te molesta de otros seres,
es solo una proyección de lo que no has resultado de ti mismo.*

—SIDDHARTA GAUTAMA BUDA—

Una cosa es que un comportamiento no te guste porque no entra dentro de tus valores (violencia, abuso, agresividad, maltrato animal) y otra que haya algo en una persona que te moleste hasta tal punto que sientas rechazo. Que ‘no la soportas’. Y que a muchos otros les provoca indiferencia. Les pasa desapercibido. Incluso, lo aplauden. El primer caso derivaría del ‘sentido común’ y el segundo de un reflejo tuyo. De algo que no aceptas de ti o en ti por una Creencia que tienes que impide que te desarrolles correctamente. Por algo que tu mente percibe como real, pero que no es cierta. También llamada Creencia Limitante.

Por ejemplo:

En mi caso, la gente con una personalidad insegura, débil, disfrazada de víctima, de mártir y con el drama por bandera, me provocaba una enorme repulsión interna. Fuera de lo habitual. De manera exagerada.

¿Por qué?

Porque no aceptaba a esa parte vulnerable que hay en mí (y en todos). ‘Llorar es de cobardes, aunque sea sin lágrimas’. No me permitía ser humana. Caerme. Rendirme. Sentir que algo me dolía. Que algo me afectaba. Que no era una

superwoman. Que no podía con todo. Y como lo rechazaba en mí (inconscientemente), cuando veía a alguien con ese perfil, que actuaba como yo no me consentía, también lo censuraba sintiendo ese malestar.

‘Si yo no puedo derrumbarme, ellos tampoco’

Ni te imaginas el esfuerzo tan grande que se necesita para estar siempre ‘bien’, siempre contenta, siempre alegre, siempre con buen sentido del humor, siempre ‘de pie’, siempre con toda la responsabilidad (autoimpuesta) sobre tus hombros, siempre tranquila, siempre riendo, siempre actuando, siempre fingiendo. Siempre aparentando que ‘todo es perfecto’ para no admitir que nada lo es.

A medida que fui trabajando con mi parte más femenina, abriendo mi corazón, siendo más humilde, más tierna, más tolerante, más compasiva (conmigo) y me fui relajando en mi auto-exigencia y en mi dureza, mi relación con ese tipo de personas cambió. No es un carácter con el que me sienta identificada, pero ahora lo respeto y lo acepto porque lo respeto y lo acepto en mí cuando lo siento. Aunque no lo elijo como opción a seguir. Una cosa es que yo reconozca mi queja ‘mental’ cuando se produce y otra muy distinta que me pase el día quejándome y me rodee de gente que lo haga.

Por el contrario, también puede ser que el espejo refleje una cualidad que tú no te atreves a mostrar y que al verlo en otro te provoque una sensación que se traduce en la comúnmente y abundante Envidia.

Por ejemplo:

Y en alguna ocasión también ha sido mi caso, cuando alguien se atreve a hacer realidad sus sueños o trabajar en lo que le apasiona, con éxito o sin él, y en lugar de alabarle por su valentía, la reacción es criticarle (no constructivamente) buscándole los tres pies al gato o burlándose de cualquier tontería. Es una conducta muy habitual hoy en día porque la mayoría nos escudamos en los ‘no puedo’ para no hacer (no ser) lo que de verdad nos gustaría. Ya sea a nivel profesional o personal, en cualquier área de nuestra vida. Y resulta más fácil para nuestra autoestima poner verde al que sí lo hace que ser honestos con nosotros mismos y reconocer que el único impedimento es nuestra cobardía.

Cuando me decidí a dar el salto, a ponerme manos a la obra, a ser quien era, los juicios y las críticas hacia los demás sobre esta cuestión desaparecieron. Y esto sucedió, porque primero hice desaparecer las que dirigía hacia mí. Si condeno a alguien, es porque en algún lugar me estoy condenando yo. Si no, ese aspecto no se despierta en mí.

Aquí puntualizo que lo de no juzgarme o *'lo que sea'* nunca y siempre no es real (*siempre es demasiado tiempo y nunca demasiado poco*). Y no sé si algún día lo será. Pero ahora soy consciente de lo que ocurre en MI mente y me responsabilizo de ella.

Más posibilidades. Lo mismo que el supuesto anterior pero que en lugar de envidia te provoque Admiración. Ésta, si no está bien gestionada, el efecto que te produce puede ser el de una cesión de poder total hacia esa persona. Subiéndola a un pedestal a ella y bajándote a ti al subsuelo más abismal. La admiración nos sirve para darnos cuenta de qué aspectos de nosotros no estamos fomentando. No nos estamos creyendo ni creando. Tenemos incapacitados por nuestra falta de confianza. Y cuando los vemos manifestados en otra persona, el deseo que se nos activa es el de *'quiero ser como ella'*.

Por ejemplo:

A mí me encantaban (y me encantan) las mujeres con carácter, que decían lo que pensaban, aunque fueran a contracorriente, que defendían su verdad, que no se la callaban. Las valientes. Las intrépidas. Las osadas. Las guerreras. Las luchadoras. Las heroínas. Las *'Tomb Raider'*. Las sentía como Diosas. Como imposibles de alcanzar.

¿Por qué? Porque yo carecía de ese poder, de esa seguridad, que transmitían. Que me transmitían.

De igual modo, a medida que me fui empoderando, creyendo en mí y mostrando mi Luz, ese sentir de veneración fue desapareciendo. Y ahora, me siguen atrayendo del mismo modo (siempre que la sensibilidad las acompañe) pero la admiración que siento no es insana. No me deslumbran. No me fascinan. Y no me dejan estupefacta.

Cuando activas esa cualidad en ti, pasas a ser un igual. Y todo lo que (o a quien) tenías en un altar, se viene abajo con la misma velocidad y facilidad con la

que lo subiste.

La Vida, las personas, no son como nosotros las vemos. Como nosotros las sentimos. Nuestra mente está repleta de creencias, de miedos, de mentiras, que hacen que interpretemos la realidad a nuestra imagen y semejanza. Eso no quiere decir que siempre nos equivoquemos. Para nada. Quiere decir que es un ‘matiz’ lo suficientemente importante como para meditar las conclusiones que sacamos antes de juzgar, de acusar, de reaccionar impulsivamente y de culpar al otro. Y por supuesto, a nosotros mismos. Hay una ‘razón’ para que cada uno se comporte como lo hace. Y esa razón, no suele estar adornada de amor. Y si nosotros hubiésemos caminado con sus zapatos..., quizás también actuaríamos del mismo modo que criticamos.

¿Cuántas veces hemos metido la pata por las ‘apariencias’? ¿A cuántas personas hemos perdido por ello? ¿A cuántas ni siquiera lo sabemos...?

“La belleza está en los ojos de quien la mira”. Y la fealdad, también.

Gastamos toda nuestra energía, toda nuestra fuerza, todo nuestro tiempo, defendiendo una verdad que posiblemente sea una gran farsa. Creemos que *‘lo mío es lo cierto’* y que *‘tú no tienes ni idea’*. Creemos que sabemos, cuando no sabemos nada. Y la inmensa mayoría, no sabe que no sabe. Y quizás, aunque fueran conscientes de ello, no lo admitirían. Porque a los *‘no sé’* los hemos manchado de ignorancia. Y a ésta, de inseguridad. Cuando no hay nadie más sabio que el que sabe que no sabe nada y nadie más poderoso que el que no necesita saber nada más.

Que yo sea positiva, alegre, optimista, consciente, pacífica, honesta, valiente, tranquila, inteligente, compasiva, sensible, sabia y cariñosa no va a modificar ningún suceso externo. Que yo cambie por dentro, que yo me ame, no va a hacer que las personas que me rodean también lo hagan. No hará que mi madre deje de beber. Que no haya atentados. Que el cáncer se cure. Que el hambre se erradique. Que la violencia se suprima. O que el sufrimiento desaparezca. Si tiene que pasar algo, pasará igual. Aún no se ha construido esa varita mágica... Pero lo que sí ocurrirá es que mi visión de los hechos se transformará radicalmente. Hasta tal punto, que parecerá que ya nada es igual, aunque todo lo sea. ‘La Vida’ no cambiará, pero TU Vida lo hará completamente.

Y de eso se trata, ¿no?

No es el Observador el que modifica la Realidad cuando la 'mira' sino que es él mismo el que elige otra entre las infinitas que existen al cambiar su manera de Ver, de pensar, de creer, de sentir, de vivir y de Amar.

¿Quieres Paz? Sé el espejo que quieres ver en el Mundo y ningún reflejo te molestará.

*** Para ti:**

1. Haz una lista con las personas por las que sientes rechazo. Sean familiares o desconocidos. ¿Qué es lo que te molesta de ellas? ¿Hay alguna característica en común? Haz lo mismo con las que admiras. ¿Qué aspecto de su personalidad es el que te gusta?
2. Ahora, vuelve la mirada hacia ti. Y siendo muy honesta, de esas virtudes o defectos que has enlistado, ¿cuáles no aceptas en ti y cuáles tienes apagadas y no te atreves a ser por el motivo que sea? Si crees que ninguna, prueba otra vez...
3. Esas personas desconocidas, ¿a quién se parecen? ¿Con quién las identificas? ¿Con tu padre, con tu madre, con tu hermana, con tu abuela, con tu pareja...?

Saca tus propias deducciones de las respuestas.

Y Recuerda:

Tu Vida no es lo que ves sino CÓMO lo ves

CAPÍTULO 7

LA MAESTRA SOLEDAD



La Soledad es la gran talladora del Espiritu.

—FEDERICO GARCÍA LORCA—

Soledad. Divino tesoro para quien sabe apreciarla. Para quien se atreve a encontrarla. Para quien la convierte en su amiga, su compañera, su amante y su maestra. Puedes estar rodeado de gente y sentirte solo. Puedes estar rodeado de los brazos de la persona con la que compartes tus sueños y, también, sentirte solo. Suele pasar. Porque la única compañía que le interesa a la Soledad, es la tuya. Según lo cómodo que estés contigo, lo a gusto que estés con tu Presencia, así de aterradora o de estupenda será. Es uno de los Sentires más profundos que existe. Y de los que más miedo dan. Porque nos lleva, sin permiso, hasta nuestra más impenetrable oscuridad. Nos arranca las máscaras de cuajo, aunque nos despelleje la piel por el camino. Nos desnuda completamente, de arriba a abajo y de dentro a fuera. Quemando con el fuego de su Verdad cada uno de los disfraces con los que hemos cubierto nuestra Esencia y dejando a la Luz, a la vista de nuestros propios ojos, las mentiras que nos contamos. Con las que nos hemos pintado las heridas para que no nos escuezan. Para no Ser quien somos en realidad.

Me encanta. Es una de mis ‘*canciones*’ favoritas. Suena a bolero. A intimidad. A acercamiento. A tripas. A entrañas. A intensidad. A Universo. A Alma. A abismo. A eternidad. A Unidad. A silencio. A Amor. Y a Hogar. A mi deseado y anhelado Hogar, dulce hogar. La he cantado casi tantas veces como ella me ha

cantado a mí. Tiene una letra tan bonita, tan ‘*mía*’, que es imposible de olvidar... Cuando estoy con ella, cuando ella está conmigo, puedo ser la *mejor versión de mí misma*. Puedo ser YO. Con toda mi transparencia. Con toda mi autenticidad. Con todo lo que mi mente quiere ocultar. Con todo lo que mi Corazón ansía por amar. Con todas las rosas que me perfuman y con todas las espinas que llevo clavadas en el pecho. Porque *de rosas y espinas está hecha la poesía*. Estoy hecha yo. Y tú. Y Aquel. Y el de ‘más allá’...

Cuando estoy con ella, cuando ella está conmigo, las lágrimas pueden disfrutar de la libertad que les arrebató cuando salgo ‘de casa’. Pueden volar sobre el cuerpo que más las calienta. Y mojar sus cicatrices. Y ablandarlas. Para que la dureza con la que fueron creadas se tome un respiro y se duerma una siesta. Pueden expresarse sin culpas ni castigos. Sin censuras ni reprimendas. Tal y como Dios las trajo al mundo. Tal y como para lo que fueron paridas.

Viene y se va. Nos pega el revolcón que necesitamos y nos deja tirados... sobre nuestro propio fango. Haciendo que nuestros miedos se corran precoz—Mente una buena fiesta por el placer de, en ese preciso instante, poseernos con toda la inmensidad de la firmeza de su poder. Haciendo que nuestras dudas jadeen cientos de preguntas y que la cueva que nos mantiene encerrados en nuestra aburrida monotonía eyacule algo de VIDA. Para que despertemos de nuestro olvido. Para que logremos percibirnos sin medias tintas. En cueros. Sin parches ni tiritas. Aunque sea mediante una tormenta de nostalgias. Aunque sea a través del insondable Vacío que llena cada uno de nuestros rincones. Cada una de nuestras esquinas. Porque a veces, y solo a veces, es la única forma que tenemos de abrirnos en canal y de SENTIRNOS.

Así es como nos jode la Soledad. Y así es como nos indica el camino al cielo. A nuestro Cielo. Con un extático y estremecedor orgasmo que nos deja la ‘mirada’ y la mente totalmente en blanco...

La Soledad te invita a que te sinceres, a que seas honesta, a que dejes de fingir quien no eres. Y hasta que no eres capaz de hacerlo contigo, de mirar cara a cara a tus sombras y no escupirlas, y aceptarlas, es imposible que lo hagas con las de tu familia, con las de tus amistades, con las de tu pareja y con las de la sociedad. Y para Amar, es imprescindible pasar por ello. Mientras tanto, vamos por el

mundo echando culpas por la boca a diestro y siniestro, en un intento de desprendernos de un veneno que es muy nuestro y que nos está matando lentamente *las ganas de vivir*. Y como yo no me responsabilizo de él, alguien se lo tendrá que comer, ¿no?

Aprender a estar a solas requiere su tiempo, como todo. Y requiere también soltar todas las creencias que la rodean. Del tipo '*si está solo es que algo malo tendrá*' o '*el que está solo es un antisocial*'. La ignorancia se combate con la experiencia. Porque hablar, todo el mundo puede hacerlo. Pero hablar con conocimiento de causa, muy poca gente. Y se nota la diferencia entre unos y otros. De cuando alguien está recitando una lección que ha estudiado en un libro o en un curso, a cuando alguien lo ha vivido en sus propias carnes. El primero intenta transmitir con la mente. El segundo transmite con el Corazón. Y éste, es el que es creíble. El que te emociona. El que te remueve. El que te 'llega'. Uno te vende una charla y el otro te regala sabiduría. Por eso, si no sabes de lo que hablas, mejor quédate en silencio y practica la humildad. Porque puedes provocar un daño sin marcha atrás. La sabiduría no tiene nada que ver con saber de todo. Y menos aún con querer demostrarlo. Eso es inseguridad. Nada más.

Recuerdo que yo también tenía esas creencias. Y cuando me quedé sola (por elección propia) tuve que tragármelas con patatas. Estaba acostumbrada a hacerlo todo con alguien. Nunca había salido del 'nido'. Ni me planteaba ir sola al cine o comer sola en un restaurante. *¡Qué deprimente!*, pensaba. Hasta que poco a poco, me di cuenta de la libertad, de la confianza y del poder que había detrás de esa soledad. Y me fui abriendo a ella. Y le fui cogiendo el gustillo. Es increíble la sensación de no necesitar a nadie para hacer lo que quieras. Pasé de '*o lo hago acompañada o me quedo en casa*' a irme de compras, a la playa, a un curso, al Camino de Santiago y a Guatemala un mes, de voluntaria, sin conocer a nadie. Yo solita. Conmigo misma.

De menos a más, me fui enfrentando a mis miedos. Coger un tren sola, un avión sola, ir a una ciudad con otro idioma sola, a otro país, a otro continente... Hasta sentirlo como un juego. Como una aventura. Hasta llegar a enamorarme de la Soledad. El hecho de llevar ocho años viviendo sola me ha facilitado enormemente el camino hacia ese amor tan infinito que le profeso en estos

momentos. Es una ayuda, pero el trabajo lo tienes que hacer tú. Conozco a mucha gente que lleva media vida sin *compartir espacios* y sigue siendo muy emocionalmente dependiente. Se puede huir de uno mismo igualmente, aunque estés encerrado entre cuatro paredes. Es cuestión de encender la tele y de apagar el corazón cuando lo que sientes no te gusta. Así de fácil.

Cuantas más ganas tenemos de no sentir lo que estamos sintiendo, más necesario es sentirlo. El miedo no es a la Soledad, es a lo que nos hace sentir. Como ya he comentado en capítulos anteriores, siempre la raíz está en el miedo a Sentir. Y es justo en ese momento en el que nos invade el pánico, el vacío, cuando más tenemos que estar con nosotros mismos. No es una llamada al exterior, a salir fuera, sino al interior. A que vayamos Dentro. A que sea con nosotros con quien quedemos. En quien nos apoyemos. Con nuestro dolor. Con nuestra tristeza. Con nuestra pena. A desahogarnos con nuestro propio ahogo, aunque creamos que nos vamos a ahogar en él. A llorarnos. A desgarrarnos. A permitir que todas esas emociones que están surgiendo se expresen para que puedan salir de su agujero. Para que puedan volar. Para que se puedan iluminar.

Esta es la manera de activar y desarrollar la Confianza, la Auto-maestría y el Poder personal. Cuando en lugar de acudir siempre a alguien de fuera, nos miramos al espejo, nos contamos, nos preguntamos y nos respondemos. Nosotros a nosotros. Teniéndonos Fe. Creyendo en nuestra sabiduría. Y haciéndonos caso. Ese *momento*, es un lugar tan sagrado que nadie a excepción de ti debería acceder a él. Que el negártelo, es un pecado. Es un atentado contra tu Ser. Contra lo que estás Siendo. Contra tu Verdad.

¿Qué malo hay en sentirte así? ¿Quién te ha hecho creer que eso no es correcto? ¿Que cuanto más te alejes de ti, mejor?

No existe espacio más íntimo que ése. No hay nada que te acerque más a tu Alma que el rendirte a que esa Soledad tan vertiginosa te perfore por completo, concediéndole el beneplácito para que te lleve a Sentir hasta lo más recóndito que habita en ti. Cuando eres capaz de Estar ahí, sin pretender nada más, sin un objetivo, sin una expectativa, solo observando, escuchando y sintiendo..., con toda su magnitud (que es la tuya), entonces es cuando experimentas el Éxtasis de la Conexión. Lo demás son nimiedades comparadas con el poder sentirte al

100%, permitiéndote el lujo de estar disfrutando y gozando de tu absoluta Presencia mientras tienes un orgasmo con ella. Contigo. Acariciándote, rozándote, besándote, lamiéndote, abrazándote y tocándote el Alma en lugar de la piel.

Así es como a mí me gusta que me hagan el Amor. Así es como me gusta hacerlo a mí. Y así es como me lo hago yo. Y cuando a la 'intimidad' le unes el 'cuerpo', entonces es cuando hasta el Cielo más infinito se te queda pequeño. Pero para eso, antes tienes que haber aprendido a VIVIR contigo. Con TODAS y cada una de las piezas que componen el puzzle que eres.

Ya puedes formarte en las mejores técnicas de respiración, hacer mil y un talleres para despertar la kundalini y lo que no es la kundalini, practicar día sí y noche también el kamasutra completo, cantar los mejores mantras de la historia siete horas seguidas o retirarte a meditar una semana al Paraíso Terrenal... , que si luego eres incapaz de mirar a tus miedos de frente, de reconocerlos, de aceptarlos y de Amarlos, para lo único que te servirá aquello será para adornar de falsa espiritualidad tu ceguera. Aunque esto, para algunos, también es algo que se tiene que aprender y que forma parte del proceso...

El AMOR no tiene nada que ver con el placer. Ni con el cuerpo. Ni con las técnicas. Ni con la energía. Para hacer el Amor no tienes que hacer nada más que Sentir Amor. Cualquier añadido es pura fantasía. Un complemento figurante y una invención de una mente que lo único que desea es evadirse de una realidad que rechaza queriendo 'sentir más' para no sentir lo que siente de verdad. Es sexo. Y está genial. Pero no hay que confundirlo con el Amor ni con el Amar.

La Soledad es la mejor amante que puedes encontrar. Te hace el Amor deshaciéndose de todo aquello que llevas tanto tiempo arrastrando y que te impide VER quién eres en realidad. Te desnuda sin ni siquiera mirarte, enseñándote todos los complejos que te mantienen anclado al pasado y que no te permiten Brillar. Y de ti depende que le abras el Corazón o que se lo cierres en banda con todas y cada una de las llaves que dan forma a tu temor.

Así que, tú decides.

*** Para ti:**

1. Haz algo, lo que sea, con la única compañía de tu presencia. Desde ir a pasear tú sola a visitar un museo, hacerte un masaje, ver un concierto o un partido de fútbol. Lo que prefieras. En tus gustos, nadie manda más que tú. E intenta no perder este hábito. Encuentra tiempo para ti. Eres la persona más importante de tu vida, aunque así no lo consideres (todavía). Sin el otro, sigues *siendo*. Pero sin ti, no eres nadie...
2. Observa tu vida y las personas que hay en ella. ¿Cuántas únicamente mantienes para no quedarte sola? Con las que no te sientes cómoda, pero con las que sigues quedando o estando para no enfrentarte a la soledad. Para no hacer cualquier actividad sin ir acompañada por alguien.

La próxima vez que tengas necesidad de huir de algo que sientes, párate. No acudas a ninguna distracción: amigos, televisión, internet, juegos, drogas, sexo... Si tienes ganas de llorar, llora. Si tienes ganas de gritar, grita. Pero SIÉNTETE. No quieras borrar lo que estás siendo en ese momento. Nada está bien ni nada está mal. Es lo que ES. Y SIENDO, ya es perfecto. No te juzgues. No te machaques. Y si lo haces, siente eso también. No te resistas. No te abandones. No te ignores... Elígete a ti. Eres tu mejor opción, aunque no te lo Creas. Aunque no creas en ti. Lo irás haciendo, poco a poco. Confía.

Y Recuerda:

Si no puedes estar contigo, estarás con el otro por necesidad.

Y si hay algo de lo que carece la 'necesidad' es de Libertad.

CAPÍTULO 8

MI ALMA GEMELA SOY YO



*No nos contaron que ya nacemos enteros.
Que nadie en la vida merece llevar a sus espaldas
la responsabilidad de completar lo que nos falta.*

—JOHN LENNON—

El tema de la pareja no es mi fuerte. Lo admito. Llevo cinco años sin estar con nadie más que conmigo (que ya es mucho...), así que soy la menos indicada para dar lecciones de ello. Yo me caracterizo más por saber lo que *'no es'* que por saber lo *'que es'*. Quién *no soy*, qué *no es* la felicidad, qué es lo que *no quiero...* Y similares. Descubro mi verdad a través de mis mentiras. No al revés. Y teniendo en cuenta que MI verdad es extremadamente relativa, tampoco es que me haga demasiado caso. Aunque a veces, se me olvida.

Todos hemos escuchado en alguna ocasión el cuento (nunca mejor dicho) de que hay una media naranja por ahí fuera en nuestra busca y captura. También llamada *'alma gemela'*. Pero se equivocaron en algo. En el *'fuera'*. Y este pequeño error de imprenta, ha provocado en la Humanidad grandes catástrofes naturales (o artificiales, dependiendo del caso) a lo largo de su historia. De nuestra historia. Nos hicieron creer y nos creímos que *'sin ti, no soy nada'* y que *'hasta que la muerte nos separe'*, provocando los incalculables *'la maté porque era mía'*. Algo que no sería posible si nos amáramos un poquito. Solo... un poquito. Porque cuando te amas, no eliges como pareja, como amante, a alguien que te falta al respeto y menos aún que osa levantarte la mano.

Es un tema polémico. Soy consciente. Pero hasta que no cortemos la raíz del problema, seguirán creciendo los casos de violencia machista y no machista en nuestro país y en cualquier otro. Tanto en hombres como en mujeres. La causa es la misma para ambos. No tiene nada que ver con el sexo, como se ha pretendido hacer creer.

“Sin víctimas, no hay verdugos”

Vayamos al grano y dejemos de poner parches que no sirven para nada. A las *cifras* me remito. Evidentemente, no estoy diciendo que no se mejoren las leyes ni se condenen a los maltratadores. Es tan obvio, que el tener que aclararlo resulta un insulto para el supuesto ‘sentido común’ que deberíamos mínimamente poseer todos. Dicho esto, he conocido a unas cuantas mujeres, algunas amigas, otras conocidas, cuyas parejas les pegaban (entre otras cosas). Y en alguna trifulca he estado presente. Así que, aunque yo no lo he sufrido, conozco algo el tema. Y todas, repito, TODAS, tenían la autoestima por los suelos. ¿Quiere decir eso que todas las personas inseguras, que no se quieren, tienen como pareja a un maltratador? No. Porque, en ese caso, la mayoría la hubiésemos tenido en algún momento de nuestra vida. Significa que todas las maltratadas/os tienen ese perfil emocional. Y ahí es donde hay que ir. A prevenir, aparte de a curar las palizas que les dan. Y, sobre todo, a entender qué hace que una mujer/hombre inteligente, con recursos, culta (o todo lo contrario, da igual) decida compartir sus sábanas con una persona que le quita el sueño, que golpea cada una de sus sonrisas y que machaca su dignidad. Día tras día. Noche tras noche. Y año tras año.

¿Por qué nadie habla de ello? ¿Por qué nos da tanto miedo darle la vuelta a la tortilla para ver qué hay debajo? ¿Quizás porque si metemos el dedo en la llaga, en la verdadera herida, nos va a escocer más la culpa que la falta de responsabilidad? ¿O porque nos creemos las mujeres tan *feministas* como para ni tan siquiera contemplar que igual la solución no está en que ÉL me deje de pegar sino en que YO no le permita que lo haga? Lo sé. Lo sé. Me puedo quemar. Pero oye, si con ello consigo que alguien despierte de su ceguera (aunque puede que la ciega sea yo, no lo descarto), bienvenida sea mi abrasión. Que me echen a la

hoguera. No sería la primera vez que muero entre llamas...

Atraemos a las personas por vibración. Por resonancia. Por lo que Sentimos realmente en nuestro interior (que no por lo que pensamos, como dicen por ahí...). En ese fondo tan profundo que pocos se atreven a acceder y del que tan inconsciente somos. Así que, si yo me *maltrato* por dentro, creyéndome una ‘víctima de’, ¿a quién voy a tener a mi lado? ¿A quién voy a escoger? (porque como adultos que somos, nadie nos obliga a emparejarnos con quien no queremos. Al menos, en nuestro país). A un maltratador que me haga de espejo, que me muestre lo mal que me estoy tratando yo. Y sí. Lo hará a base de patadas, de puñetazos, de correas, de ostias, de escupitajos y de muchas otras maneras denigrantes más. Pero la realidad, es que por muy mal que nos sepa, por mucho que lo queramos ignorar y no escuchar, la “única” diferencia entre los dos es que una se traga su propia violencia y el otro se la vomita a quien tiene más cerca. Pero el Sentir de ambos es el mismo. Una es hacia dentro y el otro hacia fuera. Y hasta que no lo aceptemos y nos hagamos cargo de ello, nada cambiará.

¿Y cuál es la solución?

Dejando a un lado lo de *amarse a uno mismo* (algo obvio pero que también requiere su tiempo):

1. Que la mujer/hombre tome las riendas de su vida, sacando las fuerzas necesarias (que si quiere, puede) para salir de esa relación tan tóxica (toxicidad que le corre por las venas). Por su bien y el de sus hijos (si es que los tiene).
2. Hacer terapia para sanar todo su pasado y dismantelar las creencias que la tienen enganchada a esa situación.
3. Y la principal para futuras generaciones, que eduquemos a nuestros hijos para ser totalmente independientes (en todos los sentidos) y no para ser unas marionetas de la sociedad y de lo que no es la sociedad.

Es evidente que es un trayecto de larga distancia, que es necesario recorrer, en el que todos estamos implicados y debemos aportar nuestro granito de arena, realizando un cambio interno de 180 grados. Empezando por nosotros. Por uno

mismo. No es un problema puntual de un sector muy exclusivo de la población. Al revés. Es algo global, donde el que no depende emocionalmente de una droga, lo hace de una talla de pantalones, de una cuenta corriente o de una persona. Da igual el 'qué'. El 'cómo' y el 'por qué' es idéntico.

La media naranja que estamos esperando está enfrente de nuestro espejo. Tu alma gemela eres tú. Te aman en la medida en que tú te amas. Ni en mayor ni en menor cantidad. Si queremos a alguien "que nos merezca", a un príncipe (o princesa) azul que nos despierte con un beso de amor verdadero, antes debemos merecernos a nosotros mismos. Y salvarnos DE nosotros mismos. Y muy pocos lo están haciendo. Pretender que un desconocido (que por muy conocido que sea, seguirá siendo un interrogante) te dé lo que tú no te das, te llene tus vacíos y te saque del pozo en el que te has metido, no es ni siquiera un milagro ni una utopía. Es una falacia, un engaño, un fraude y una trampa en la que nos escudamos, algunos a sabiendas y otros sin, para no hacernos RESPONSABLES de nuestra felicidad. Signifique lo que signifique para cada uno ésta. Yo aún lo estoy averiguando. Así de sencillo. Así de triste. Y así de certero.

Y no es cuestión de pasarnos la otra media existencia atormentándonos por todo lo que permitimos que nos hicieran. ¡No! Ya hemos sufrido bastante. No hace falta hacerlo más. Es cuestión de decir *¡Basta! ¡Hasta aquí he llegado!* Y volver la mirada hacia ti. Hacia tu verdad. Hacia quién quieres ser a partir de ahora. Hacia todo aquello que algún día soñaste y que dejaste de realizar. O que ni siquiera comenzaste. Hacia la vida que deseas tener. Y, principalmente, hacia la persona que anhelas Amar. Que eres tú, solamente tú y nadie más que tú.

Seis años atrás. Una chica de mi edad, más o menos. Con un hijo de unos tres años. La conocía de 'la noche'. De frecuentar el mismo ambiente. De hablar y bailar de vez en cuando. Nos caíamos bien. Creo que yo le gustaba, pero nunca me insinuó nada. Supongo que ya sabía mi respuesta. Una noche me llevó hasta casa en moto. Una de las que pertenecía a mi grupo en ese momento, o yo al de ella, me dijo, en un intento de persuadirme para que no fuera, que corría el rumor de que se dedicaba a la prostitución. Mi mirada de: *¿y a mí qué me importa?* junto con *¿pero alguna de nosotras no lo hacemos de una forma o de otra?* le dejó claro que iba a hacer lo que me diera la gana. Aunque eso, ella ya lo sabía.

Casi me doblaba la edad y podía adivinar lo que pensaba con tan solo mirarme. La realidad era que estaba celosa y lo enmascaraba a modo de preocupación. No me importaba. En aquella época, me dedicaba a seducir a las mujeres más complicadas. Cuanto más rocambolesca la historia, más me atraía. Cuanto más difícil, mejor. Ella era una de 'ellas'. Me encantaba jugar con fuego. Y como suele ocurrir, alguna que otra vez me acabé quemando. Chamuscando. Convertida en cenizas. Es la adicción a lo 'imposible'. Iba de cabeza al sufrimiento. Y lo que es peor, consciente de ello. Experiencias, no me faltaron...

Total, esta chica que me inspiraba mucha protección, había sufrido abusos sexuales de pequeña, abandono, malos tratos... Toda una 'historia para no dormir' de la que nunca logró despegarse y que iba recreando en cada relación que tenía. Estaba tan falta de Amor que se juntaba con cualquiera. Con cualquiera con la misma falta de amor que ella, por supuesto. Ya os podéis imaginar cómo eran y cómo solían acabar las películas. Un día, puso en su Facebook unas palabras que me sonaron a 'despedida'. No era la primera vez que intentaba llamar la atención y el cariño... de esa manera. Pero en esta ocasión, resultaba muy creíble. No solía tener conversaciones con ella, no era mi amiga, pero sentí que iba a hacer una locura. Así que decidí hablar con ella por el chat. Me dijo que estaba harta de la vida, de la gente, de que la utilizaran. Que no aguantaba más. No me especificó nada. Solo me expresaba cómo se sentía. Intenté calmarla y centrarla. Pero no me hizo mucho caso. Lo dejé estar, pero no me quedé tranquila. En mi papel de 'salvadora', por primera vez, la llamé al móvil (me lo dio una noche por si alguna vez quería quedar con ella. Cosa que no hice...). No me respondió. Hice un par de intentos más, mensajes por whatsapp, en el contestador, pero nada. No lo cogía. Era bastante tarde, así que desistí. Tampoco tenía nada claro. Casi no la conocía y seguramente sería un bajón de los miles que le daban. Me fui a dormir.

Al día siguiente, la encontraron muerta en el arcén de una carretera. Se había suicidado. Mi primer (y último) pensamiento fue de culpabilidad, como no. De '*tendría que haber hecho más*'. Pero fue su elección. Se rindió. No pudo con todo el peso de su pasado ni con todo el desastre de su presente. Nadie la había amado cuando más lo necesitaba (de niña) y nunca supo darse ese amor que le faltaba a ella misma. No lo justifico. Solo lo entiendo. Y aunque yo no lo haría (o

si estuviera en sus zapatos, sí) porque para mí la vida, sea como sea, es SAGRADA, respeto enormemente la libertad de cada uno de hacer o no hacer con ella lo que le venga en gana. Hasta quitársela. Porque para llegar a tomar esta decisión hay que estar muy desesperado, muy hecho polvo y muy *'muerto en vida'*.

El suicidio también ha revoloteado a mi alrededor en más de una ocasión. En personas cercanas. Y en dos de ellas, no se quedó en un mero intento. ¿Que de todo se puede salir? Por supuesto. Pero para eso, hay que querer hacerlo. Y CREER que se puede hacer. Y en esto, sí que estoy Doctorada.

Nadie. Nadie. Nadie, te puede salvar de ti. Nadie es responsable de esa *'mitad'* de la que tú no te ocupas. Ni tus padres. Ni tus hermanos. Ni tus amigos. Ni tus hijos. Ni tus parejas. Y hasta que no tengamos esto claro, seguiremos mendigando "amor" allá por donde vayamos. Sin importar que nos machaquen, que nos anulen, que nos insulten, que nos peguen, que nos violen o que abusen de nosotros.

Porque *'sin ti no soy, nada'*. Porque *'me maté porque nadie me quería'*. Ni siquiera yo misma.

*** Para ti:**

1. Haz una descripción de cómo eres tú. De lo que te gusta y no te gusta de ti. De lo que consideras virtudes y lo que consideras defectos. De lo que te quitarías y de lo que te añadirías.
2. Ahora, define a tu pareja ideal. Qué cualidades te gustaría que tuviera. Sus principales valores. Su personalidad. Forma de ser. Preferencias. Gustos. Aficiones.
3. Haz una comparativa de los dos. ¿Se asemejan en algo? ¿En qué se diferencian?

Lo que pides y quieres del otro, poténcialo en ti. Transfórmate en tu pareja ideal. En el Alma Gemela con la que sueñas que duerma cada noche y cada día a tu vera.

Y Recuerda:

Ese vacío que sientes, no es la falta de 'alguien'.

Es la Ausencia de Ti.

Llevas mucho tiempo buscando fuera.

Ya es hora de que te empieces a Encontrar

CAPÍTULO 9

SOLO SÉ QUE NO SÉ NADA



*El verdadero conocimiento es saber
la magnitud de la propia ignorancia.*

—CONFUCIO—

Cuando era una chiquilla, creía que a los dieciochos años, en mi mayoría de edad, ya lo sabría todo. Al cumplirlos, lo único que sentí fue que seguía siendo una cría, pero un poco más alta, y que a los treinta tendría la vida resulta. Cuando llegaron, me vi más perdida que nunca y con todo un vacío sin fondo por llenar. Pensé, a los cuarenta ya estaré en mi lugar. Voy camino de los treinta y nueve y *solo sé que no sé nada*. Que ya es un principio de algo. Aunque hay una vocecita, por ahí pululando, que me susurra de vez en cuando: ¡A los 50 sí que sí!

Da igual en la época que estaba, siempre creía que sabía mucho, que mi verdad era 'la verdad' y que los demás no tenían ni idea. Hasta que me daba de bruces con mi propia ignorancia, una y otra vez. Lo curioso es que sigo sintiendo que soy un crack (ya sé que suena fatal) casi con la misma intensidad que siento que en menos que canta un gallo la vida me va a volver a recordar que soy una principiante en el arte de vivir y de amar (que es lo único que a mí me interesa). Lo cual, es un poco contradictorio. Cosa que no me sorprende porque si hay algo que me caracteriza es la convivencia de opuestos que habitan en mi interior. Lo llevo bien. Ya me he hecho a ello. Hasta me hace gracia y todo. Es muy entretenido verme sintiendo dos cosas totalmente opuestas a la vez. Vamos, que no me aburro nada conmigo misma. Antes, intentaba quedarme con uno de ellos.

Tenía que ser o negro o blanco, o dulce o salado, o sol o luna, o Caín o Abel, o Adán o Eva (aquí Eva tenía las de ganar por mis preferencias...), o ángel o diablo. Pero lo de grises y eclipses, nada de nada. Ahora los dejo a los dos que respiren en libertad. Escucho ambas versiones, cual juez en su tribunal. Y al que me aporte mejores argumentos, le doy la razón. Que también te digo, que tal y como se la doy, se la quito al momento y se la entrego al otro letrado. O mitad y mitad. Y tan ancha que me quedo. A mí, lo de cambiar de opinión no me supone ningún problema. No se me caen ni los anillos ni la supuesta sabiduría ni la *seguridad* ni el 'qué dirán' al suelo por hacerlo. Al revés, significa estar abierto a aprender, al cambio continuo, a lo desconocido, a la humildad, a lo nuevo, a la flexibilidad y no al hermetismo de *ha sido, es y será así por los siglos de los siglos*. Creer que *las cosas son así* es super tedioso. Un coñazo. Una monotonía. Una rutina. Si son así, y únicamente pueden ser así, entonces apaga y vámonos porque ya no hay nada más que hacer. Y si no hay nada más que hacer, ¿qué hacemos?

No. Yo prefiero que sean los demás los que lo sepan todo y que sea yo la que vaya descubriendo. Me da igual el qué. Eso es lo de menos. Pero que implique descubrir, conocer, hallar, crear, entusiasmo, ilusión, inventar, explorar, sorprender. Que yo soy muy niña. Y si no tengo cosas nuevas para jugar, me canso de *siempre lo mismo*. Es otra de mis peculiaridades. La cual es a su vez contradictoria con lo que acabo de explicar. Porque si es una característica mía, es que *yo soy así*. Así que, en cualquier momento, la suelto y me da por no aburrirme del aburrimiento... Cosa que no estaría del todo mal. Me ahorraría una pasta en la energía que gasto al estar pensando a todas horas: *¿Qué puedo hacer?* (que no sea lo que ya haya hecho hace poco o esté haciendo en ese instante). También te vuelvo a decir, que lo de *no hacer nada* se me da genial. Es un hacer más como cualquier otro. Recorro a él en muchas ocasiones. Sobre todo, desde que aprendí que la mayoría de las veces lo mejor que se puede hacer es no hacer nada... y lo mejor que se puede decir es 'silencio'. Es el lugar donde más tesoros puedes encontrar. Y a mí, me encantan los tesoros. Cuanto más ocultos, mejor. Más recompensa y valor tienen Dentro... Y son muy agradecidos. Porque piensan que ellos están escondidos. Y no saben si alguien los está buscando. Viven con

esa incógnita. Así que imagínate el momento en el que los ‘destapas’ y te ven aparecer. Con esos ojos de plato que se te ponen, saliéndose de tus órbitas. Mirándoles con la boca abierta y el corazón en un puño. Acelerándose por segundos. Debe ser toda una experiencia SER un tesoro. A lo mejor, en otra vida me pido ser uno. A ver qué tal sienta...

Lo complicado de todo esto llamado Vida no es ‘saberla’, entenderla, comprenderla, sino llevar a la práctica todo lo que hemos aprendido. Y más difícil todavía, lograr Sentir con el Corazón, de verdad, lo que nuestra mente tiene tan claro. He aquí el gran trabajo a realizar. La gran finalidad del Conocimiento Universal no es acumular, poseer, inventar, tener, sino SER. Hasta que no perdemos lo que tenemos (ya sea salud, dinero o amor) no nos damos cuenta de lo valiosos que son. Hasta que no me pongo enferma, en mayor o menor cantidad, con una pata quebrada, un cáncer o un simple resfriado, no soy consciente de lo bien que se está cuando se está bien y de que ‘lo más importante es la salud’. Pero pronto nos olvidamos de ello. Y dejamos de despertarnos cada mañana agradeciendo a ‘quien sea’ que tengamos un nuevo día por delante para hacer, para SER, quien nos dé la gana. Para disfrutar de las personas a las que amamos. Y de las que no, también. De cada instante en el que estamos vivitos y coleando, con todas las oportunidades que implica seguir latiendo a lo lindo. Y que estamos Aquí. Y que estamos Ahora. Y que hay infinidad de seres que ya no comparten sus miradas con nosotros y que estarían deseando ‘volver’ a hacerlo. Aunque fuera durante solo un segundo.

Para mí, el dinero no era nada. Un trozo de papel y punto. ¿Por qué? Porque nunca me había faltado. Por eso me era tan fácil dar el mensaje de ‘*el dinero no te da la felicidad*’. Y es verdad. Pero es que el agua, la comida, el sexo, un abrazo, una cama para dormir, tampoco te la dan y no por ello debemos enviarlos al cajón de la insignificancia. No fue hasta que tuve que *amarrarme lo machos* y empezar a controlar un poco mi economía, mi ‘final de mes’, cuando dejé de decir, pensar y sentir esa frase tan a la ligera. Y jamás me he quedado en bancarrota ni en número rojos. No ha sido necesario. He podido comprobar cómo el miedo a quedarme a cero era suficiente motivo como para arrebatarme la Paz que tenía. Es cierto que la felicidad no se puede comprar, pero los billetes,

tranquilizan. He aprendido que con muy poco, podemos no solo sobrevivir, sino además Vivir. Pero ese poco, hay que tenerlo. Estamos acostumbrados a un consumismo exagerado. A llenar nuestra casa de caprichos. De 'modas'. De nuevas o viejas tecnologías que no nos hacen falta. De querer tener lo que el otro se ha comprado, me guste o no. Aunque esté por encima de mis posibilidades. Aunque no me lo pueda permitir. Aunque ponga mi estabilidad, mi dignidad, mi hogar y mis valores por aval. Por aparentar. Por dejar de pertenecer al 'grupo'. Por no desviarme del rebaño. Por no quedarme a solas con el único Vacío que no puedo llenar de 'cosas' ni de 'personas' y que me aterra hasta el punto de 'vender mi Alma al Diablo'.

Hice un voluntariado durante un mes en Guatemala, con niños y bebés en estado de desnutrición y pobreza. Ha sido la experiencia más enriquecedora de mi Vida. Me enseñaron, todos y cada uno de ellos, lo que es la generosidad, las ganas de vivir y de disfrutar, aunque no tengas ni para comer ni para jugar; la fuerza para seguir respirando aunque estés casi apagado; la hermandad que existe entre ellos; el recibimiento con el que te acogen sin mirar el color de tu piel, tu belleza física o tu status económico; la educación y amabilidad con la que te hablan, con la que te 'piden', con la que te enseñan. Y el Amor. Eso sí que es AMOR. Podía respirarlo en cada poro de sus pieles. Están muy faltos de él, cierto. Pero en ningún momento es un impedimento para que te den, con el corazón bien abierto, toda su ternura y todo su cariño. Sin *letra pequeña*. Sin reclamarte *intereses*. Sin pedirte nada a cambio. No tienen nada, pero tienen mucho más de lo que creen y carecen de mucho menos de lo que piensan. Lo contrario que nos ocurre a los países llamados 'desarrollados'. Que vamos a 'ayudar' cuando ni siquiera hemos aprendido a sonreír. A vivir en Libertad. Es la prepotencia e ignorancia del Primer Mundo (como si hubiera más de uno...). Nosotros, los que creemos que la riqueza está en un banco, olvidándonos que habita en el Corazón.

Me dieron tantas lecciones que cuando aterricé en España y entré en mi pisito de 35 metros cuadrados, con su luz, su agua, su nevera con alimentos, su ducha, su internet y su televisión, empecé a llorar de lo afortunada que me sentía por tener lo MUCHO que tenía y que hasta entonces tan poco valoraba. Colgué en la pared, justo encima de la mesita del ordenador, un par de fotos de 'mis niños' para que

me recuerden cada día lo abundante que soy. Porque es algo que se olvida con facilidad. Con suma facilidad. Ahora, cuando soy consciente de mi queja, me teletransporto allí. Al lugar en penumbras en el que pasaban sus días, con sus zapatos rotos, sus cunas medio oxidadas y el par de colchones sucios y polvorientos tirados en el suelo y sobre el que dormían las madres cada noche, unas al lado de otras y como podían, para no alejarse ni un solo minuto de sus hijos. Unos hijos con desnutrición severa, en los huesos, con una tristeza en la mirada que te rompía el corazón a pedazos, y que no habían podido alimentar porque no tenían medios para hacerlo.

Y luego llegas aquí, y nuestra máxima prioridad en la vida es poder comprar el móvil de última generación que ha salido al mercado o la casa adosada con piscina o un bolso de 1.000 euros o un reloj que te mide las pulsaciones o una playstation sin mandos o tener más seguidores en Facebook, Twitter e Instagram que el de enfrente. Esto sí que es triste. No me extraña que haya tanta gente con depresión *existencial*. En los países pobres no saben ni qué es porque están tan ocupados en conseguir algo para comer que no tienen tiempo para preocuparse por tonterías. Da un poco de vergüenza cuando ves las dos partes de la moneda.

Recomiendo, como terapia, hacer un voluntariado a cualquier lugar de la Tierra donde haya escasez. Y si es con niños, mejor. Y cuanto más diferente sea la cultura, también mejor. Nada de libros ni talleres ni cursos ni consultas ni charlas. Eso para las mentes. No digo que no sirva ni que sea necesario. Pero para saber, para que haya un cambio real, hay que experimentar. Y hacerlo en medio del campo de batalla, no en las trincheras ni a través de la televisión. A eso, ya somos inmunes. Mirando cara a cara a la miseria que entre todos permitimos que haya en el mundo. Nuestro mundo (interno y externo). A nuestras sombras. A nuestra oscuridad. Para que les pegue un buen revolcón a nuestras falsas y limitantes creencias. Para que dejemos de mirarnos el ombligo, de fomentar el egoísmo, los juicios, las intolerancias, los racismos, las fronteras, los '*papeles*' y las condenas. Y veamos y despertemos, a través de la pena, de la melancolía y del vacío de los ojos de un niño, el Amor, la compasión, la bondad y la pureza del Corazón que poco a poco se nos ha ido marchitando. Debilitando. Extinguiendo. Apagando.

Nos acostumbramos a ver a seres humanos intentando huir de su hogar, de un país que les destierra, que les echa, que les pega una patada a la dignidad como si fueran unos despojos. Un país donde reina la violencia, la muerte, las balas, las bombas, la injusticia, los abusos y las malas maneras. Ahogándose muchos de ellos en un mar sin calma. Gritando ayuda con la poca voz que les queda después de habérsela silenciado. Pagando un precio muy alto por tener un hueco, para ellos y para sus familias, en una lancha cuya única gasolina con la que cuentan es la esperanza de que algún barco solidario les salve de su indudable naufragio y les lleve a *'tierra amiga'*. Y nosotros en el sofá. Con el mando en la mano. Sin sentir ni padecer. Como si estuviéramos viendo una telenovela. Comiendo palomitas y bebiendo cerveza. Pasando del *'pobres'* al *'aquí que no vengan que nos quitan el trabajo'* y terminando con el indiscutible *'¿a qué hora empieza el partido?'*. Sin darnos cuenta, de que un día nosotros fuimos ellos. Y de que, quizás, algún otro día, volvamos a serlo. Nos acostumbramos a la velocidad con la que canta un gallo. Y sí, es habitual. Muy habitual. Pero de NORMAL, no tiene nada.

Nos hemos centrado tanto en tener cosas que nos hemos olvidado de SER HUMANOS. La humanidad, en esta época por la que estamos transitando, brilla, pero por su ausencia. Parecemos máquinas. Hombres de paja. Corazones de hojalata. Buscando la manera de cubrir nuestra soledad, sea como sea. Aunque sea, no SIENDO. Echando a un lado, al cuarto oscuro, la ética y la moral con la que nacimos. Así nos va. De Guerra en guerra y *a tiros* porque me toca...

Ya lo dijo Gandhi:

“Ojo por ojo y el mundo acabará ciego”

¡Y tan ciegos que estamos!

Cuando somos conscientes y admitimos nuestra propia ignorancia, es cuando empezamos a SABER y cuando podemos comenzar a cambiar algo (tanto Dentro como Fuera). Mientras tanto, seguimos siendo unas simples marionetas de nuestros propios miedos y unos totales analfabetos en lo que a Vida y Amor se refiere. Que, a fin de cuentas, es lo único que en última y en primera instancia

importa. Al menos, a mí.

*** Para ti:**

¿Qué es lo más importante que hay en tu vida? ¿Lo que más valoras y por qué?

¿Qué personas te han enseñado a abrir los ojos y cómo lo han hecho?

¿Con qué experiencias has sentido más Amor y más compasión?

¿Qué es para ti la sabiduría? ¿Crees que eres una persona sabia? ¿Por qué?

Reflexiona sobre tus respuestas.

Y Recuerda:

*Siempre ten presente que, al otro lado de la pantalla, de la piel,
hay un ser humano que siente y padece igual que tú.*

Sea de donde sea, de la religión que sea y del color que sea.

*Y su 'historia' la desconoces por completo,
por mucho que te la hayan contado en las noticias
y por mucho que te creas que 'sí sabes'.*

No te olvides nunca de tu Humanidad.

*Es lo más preciado que TIENES
porque es lo que verdaderamente ERES*

CAPÍTULO 10

CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL

Aceptación



*Nada te hace perder más energía que el resistir y pelear
contra una situación que no puedes cambiar.*

—DALAI LAMA—

La Vida es lo que Es. Y muchas veces lo perdemos de vista. “*Queremos ser Dioses cuando aún no hemos aprendido a ser humanos*”. Queremos volar cuando lo que tenemos son pies para caminar. ¿Alas? También, pero para soñar. Creer que todo se puede hacer realidad, es tan bonito como ingenuo. Pasamos de los ‘no puedes’ a ‘si quieres, puedes’. De un extremo a otro. De ángeles a demonios. Olvidándonos del sentido común. Del camino del medio. De lo que Somos, no de lo que nos gustaría ser. De lo que pasa, no de lo que desearíamos que pasara. De lo que tenemos, no de lo que anhelamos tener.

ACEPTAR no es conformarse, resignarse o doblegarse. Quiere decir ASUMIR de una manera madura que hay ‘algo’ que está fuera de mi alcance cambiar. Por ejemplo: una enfermedad, que anulen un viaje, que se vaya la luz, que se me estropee la lavadora, que me pierdan las maletas, una caravana de dos horas, la muerte... Cuando ocurren, es normal que me enfade en ese momento. O me entristezca. O me resulte indiferente. Lo de ocultar las emociones no es la mejor opción. Sean cuales sean éstas. Necesitamos expresarlas en el momento que surgen. No podemos decidir lo que sentimos a cada instante, pero sí qué hacemos con ello. De qué modo las manifestamos. Cómo las gestionamos. Y las ‘formas’

son muy importantes porque puedes hacer mucho daño con ellas. Pero una vez pasada la tormenta (que no suele durar mucho), la Aceptación es el siguiente paso si no quieres sufrir más de lo necesario. Por mucho que grite, que llore o que saque espuma por la boca, ni la maleta va a aparecer por arte de magia ni el viaje se va a reanudar ni mi padre se va a curar del cáncer cuando yo lo diga ni los coches van a desaparecer de la carretera ni mi abuela va a resucitar. Es lo que es en este instante. Aquí y Ahora. Se llama tocar con los pies en la tierra. Ser realista, objetivo, cabal y sensato.

El error surge cuando confundimos aceptación con ‘aguantar’, con sometimiento, con sumisión. Otra creencia más que lleva, entre otras cosas, a que nos callemos, a que no alcemos la voz por nuestros derechos, por las injusticias y a que seamos capaces de soportar impasibles cómo nos roban, nos estafan, nos engañan, nos manipulan, nos mientan y nos vendan churros por meninas en nuestra propia cara. Y cuanto más manga ancha damos, más abiertamente lo hacen y más nos vamos acostumbrando a ello. Volviéndonos cada día más ciegos, más inconscientes, más títeres y más *rebaño*. Creando una *sociedad de marioneta* con unos ciudadanos que hacen oídos sordos ante la corrupción, la deshonestidad y la falta de responsabilidad de sus ‘líderes’. Llámale líder, llámale presidente del gobierno, príncipe, rey, diputado, director de un banco, ‘gurú’, bestseller, jefe, padre, amante, pareja, vecino, amigo o figurante. Ellos, los poderosos, los conocidos, los famosos, los que están arriba, *saben* (de la rama que sea). Los demás, el pueblo, los desapercibidos, los alumnos, los pequeños saltamontes, somos unos ignorantes. Y ‘*si lo dicen, es por algo*’ y ‘*hay que acatar sus órdenes*’. Así es como funciona una parte de nuestra mente, de la que somos inconscientes. Creyéndonos que como alguien lleva galones es más inteligente que nosotros, hará lo correcto y puede decirnos quienes somos, cuál es nuestra verdad y el secreto de nuestra felicidad. Cuando el tesoro, las respuestas y el poder está en nuestro interior. En nuestro Corazón. En el de nadie más. Por muchos libros que haya vendido y mucha sabiduría que moje su saliva. Ellos saben de su camino, pero no del mío. Ni del tuyo. Y así es como nos vamos paseando por el mundo, por nuestra vida: agachando la cabeza, caminando de rodillas, escuchando y confiando en latidos ajenos en lugar de en los nuestros y creyendo que si somos

buenos samaritanos (ver, oír y callar), Dios no podrá negarnos un trocito de Cielo cuando llegue nuestra hora.

Tenemos tan metido en las tripas a la *víctima* y al '*pobrecito*' que ni siquiera somos conscientes de cuándo se están aprovechando de nuestra buena fe. Creemos que estamos siendo compasivos con el otro, solidarios, empáticos, sin darnos cuenta que nos estamos tomando el pelo a nosotros mismos y que, a veces, la mejor ayuda que podemos ofrecer es un NO, alto y claro, por respuesta. Para que esa *víctima* (sea otro o seas tú) deje de comportarse como tal, coja las riendas de su vida y se haga responsable de ella. Aceptar no tiene nada que ver con decir SÍ a todo y a todos. Eso es una falta de poder, de seguridad, de personalidad, derivada de una autoestima que cada vez tenemos más hundida con este tipo de creencias y de actitud. Siéndonos infieles constantemente para que el otro esté contento. Para que el otro no se enfade conmigo. Para que el otro no deje de amarme. Para que el otro no me abandone. Para no quedarme sola sin nadie que me sostenga. Sin nadie que haga por mí lo que yo no sé hacer ni estoy dispuesta a aprender porque el miedo a lo desconocido me supera. Porque el miedo a sentirme más vacía de lo que ya me siento me paraliza. Porque '*más vale malo conocido que bueno por conocer*'.

La mayoría de las veces, cuando dejas de luchar es cuando empiezas a ganar. ¿Ganar qué? PAZ. Con dinero podemos comprar muchas cosas: fama, poder, sexo... Hasta hijos. Pero no el dormir con la conciencia tranquila. Con la pierna suelta. Eso no está en venta, afortunadamente. Es algo que debemos ganarnos a pulso. A un pulso que nace del Corazón, de la bondad, de la honradez, de la honestidad, de la responsabilidad, de la compasión, de la comprensión, de la tolerancia y de la hermandad. Aferrarnos a conseguir un resultado, sea el que sea, implica pagar un precio, a veces demasiado alto. Hace ya tiempo que aprendí que *prefiero tener paz que razón* (aunque, en ocasiones, se me olvida). Que intentar convencer es ya una batalla perdida. Que desgasta mucho y en poco tiempo. Y que '*mi verdad*' no vale tanto la pena. La pena del dolor que provoca querer que las cosas, que las personas, sean como no son. Como a mí me gustaría que fuesen para yo dejar de sufrir. Y eso, de lo que carece es de respeto y de lo que abunda es de egoísmo.

Lo siento por aquellos fervientes ‘creyentes’, pero no siempre se puede. No siempre vence el amor, aunque desde otro lugar... siempre lo haga. No siempre la esperanza triunfa. Y no siempre ‘Dios’, el Universo o la ley de la atracción nos conceden nuestras plegarias. Y en estos casos, la rendición es la mejor salida para encontrar lo que estamos buscando. Que no es nada más que quietud, sosiego, calma y armonía. Quizás, éste sea el principio de la felicidad. O quizás, sea el final... Lo que está claro es que sin Paz, no hay descanso. Y sin descanso, no podemos disfrutar de la vida. Porque para hacerlo, es imprescindible estar bien despiertos. Si no, se nos escapan de las manos esos detalles, esos instantes, esas miradas, esos sonidos, que se quedan tatuados como una sonrisa en nuestras retinas. En nuestra Alma. En nuestros recuerdos. ¿Y a que no sabes qué es lo único que nos llevamos ‘al otro lado’? Bueno, sinceramente no tengo ni idea porque aún estoy en ‘este lado’. Pero intuyo que es eso...

ACEPTAR implica mucha humildad. Tengo que dejar a un lado todas las sendas que he recorrido, las piedras con las que he tropezado, los libros que he leído y las creencias que me he creído, para no decirte a ti, que ‘*aún estás aprendiendo*’..., por dónde tienes que ir, con qué zapatos caminar y bajo qué aguas beber para triunfar como yo supuestamente he triunfado. Tengo que alzar la vista al frente, ver a través de los ojos que tú miras y quedarme observando cómo creces, cómo se caen tus vendas, cómo te hieres, cómo maduras y cómo te empoderas. Sin meterme por medio. Sin *hacer por ti*. Sin señalarte las trampas. Sin limpiarte unas heridas que solo tú puedes sanar. Sin facilitarte las pistas. Con mucha paciencia y con muy pocas prisas. Porque si no hago todo esto, tendrías que volver a empezar de nuevo el *juego*. Y yo contigo, por no haber sabido aceptar tu viaje elegido y haber querido imponerte el mío.

Inténtalo, sí. Que de eso, no sea. Que no te arrepientas luego de los ‘y sis’. Pero no te pases la vida intentando. No te mereces esa pena... Cuando no lo puedas cambiar, para de luchar. Y sigue adelante. Mirando o sin mirar atrás, pero adelante. Y a lo mejor, el día menos pensado, el día menos *intentado*, el milagro se hace realidad. O no... ¡Qui lo sa!

*** Para ti:**

Piensa en todas esas situaciones que, a lo largo del día, se producen y no puedes cambiar, por muy nimias que te parezcan, y que no aceptas. Desde que un compañero tenga una opinión diferente a la tuya hasta una cola tremenda en el supermercado o en el banco. Y date cuenta de la paz que te quitas por intentar que *así no sea*. Ya sea mentalmente o con alguna acción.

Ahora, algo que te toque más de cerca. Como por ejemplo que tu padre, tu madre, tu pareja o tu hermana, sean de una manera determinada y tú de otra totalmente opuesta (ordenada/desordenada, optimista/pesimista, terrenal/espiritual etc). Y siente el conflicto que se genera en tu interior por el hecho de creer y querer hacerle entender que *tu opción* es mejor que la de ella.

Responde, a continuación:

¿Qué consigues no aceptando? ¿Te compensa? ¿Crees que así eres más libre?

Y Recuerda:

Aceptar no es enmudecer, venerar ni obedecer.

Si en algo no estás de acuerdo, HABLA

CAPÍTULO 11

CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL

Presencia



El ‘para siempre’ está hecho de muchos ‘ahora’.

—EMILY DICKINSON—

Hay algo que he intentado muchas veces y que, al final, he dejado por imposible: acudir los “x” ya planificados días de la semana o mes a una actividad que me gusta. Soy incapaz. Quizás es una rebelión interna mía hacia una supuesta ‘obligación’. O no. O es que hago tanto lo que me apetece, en cada momento, que ese método no sirve para mí. No soy fan de los horarios fijos. Clases de yoga, guitarra, fútbol, gimnasio, cursas de running, talleres de crecimiento personal, artes marciales... Nada. Al poco, ya me había desapuntado o no asistía, perdiendo el dinero que había pagado por adelantado. Hasta que aprendí la lección y AHORA, o es algo que me apasiona mucho y un día puntual, con libertad de movimiento a la hora de ir o no ir, o ya no me inscribo. También me pasaba a la hora de quedar con amigas o familiares. Llegaba el momento de ir a una cena o comida o a cualquier otro acontecimiento y tenía que ir sí o sí porque me había comprometido a ello. En varias ocasiones, me elegí antes a mí que al ‘compromiso’, con la consecuente sensación de culpa. Así que también decidí no comprometerme con nadie a no ser que lo tuviera muy claro. Bueno, y lo de ir a un sitio por ‘deber’ (bodas, comidas de empresa, cumpleaños...) para no quedar mal ‘con el grupo’, eso ya ni me lo planteo.

Si todos fuésemos honestos y coherentes con nuestro sentir, la mayoría de las

culpas, reclamos y ‘echadas en cara’ desaparecerían. Porque cuando haces algo que no quieres para que el otro no se moleste o para que no te destierren del club al que has decidido pertenecer, ese dolor de infidelidad a ti mismo acaba saliendo tarde o temprano por alguna parte. ¿Verdad...?

Recuerdo una cena que querían organizar en una de las empresas que he trabajado. Había bastante tensión en el ambiente entre las compañeras y querían ‘hacer piña’. Querían forzar la piña más bien... Deseaban que hubiera el mismo buen rollito que hacía unos meses. Pero en ese momento, no era posible porque habían sucedido una serie de circunstancias que habían provocado el distanciamiento entre algunas. Anhelaban un pasado que no podía regresar, en lugar de asumir y aceptar la nueva relación que teníamos entre nosotras. Mucho menos amigable que la anterior, pero respetuosa y la que existía en ese Presente. Yo desde un principio dije que no, simplemente porque prefería el viernes por la tarde, horario no laboral, estar en mi casa tumbada en el sofá o “siesteando” que haciendo teatrillo. Fui la única que expresé mi ‘no apetencia’ a la cara. Nadie me recriminó nada. Al revés. Ya me conocían. Sabían que lo de aparentar no iba conmigo. Éramos unas doce personas. Pues todas, por detrás, me dijeron que ellas tampoco querían ir pero que se sentían como ‘obligadas’. Por ellas mismas, claro. Porque era algo voluntario. Pero nadie se atrevía a decir su verdad a los jefes. Para quedar bien. Por ‘miedo a’ reprimendas y lo que no son reprimendas. Que no hubo. Pero vamos con el miedo en la garganta, ‘por si acaso’. Y por ese ‘por si acaso’, lo único que perdemos es a nosotros mismos.

Si con una absurdez así, con gente que ni te va ni te viene, no se es honesto y transparente, ¿cómo lo vas a ser con tu pareja, tus amigos o tu familia...? ¿Hasta qué punto eres auténtico con ellos? ¿Hasta dónde eres capaz de llegar, de mentir, de engañar, con tal de no decepcionarlos?

A medida que vas sabiendo decir NO cuando sientes no y SÍ cuando sientes sí, más fácil se te hace apostar por ti y más complicado ceder ante las demandas ajenas. Es cuestión de práctica. Al principio cuesta y te sientes mal porque es a lo que estamos acostumbrados y a lo que hemos acostumbrado a los demás. Pueden surgir enfados, incomprensión, chantajes emocionales, silencios muy ruidosos... No pasa nada. Se pueden entender sus ‘*si yo no me permito hacer lo que quiero,*

tú tampoco' disfrazados de rabia. Pero para nada ese dolor es comparable a la LIBERTAD y Paz que sientes por haber hecho caso a tu sentir, a tu Corazón, y no al de otros. Y no a las creencias, pactos de sangre, '*contigo hasta la tumba*', lazos emocionales–familiares, con los que nuestra mente nos mantiene encorsetados.

Esto, tiene mucho que ver con la Presencia. Con el Aquí y Ahora. ¿Cómo vas a saber lo que vas a sentir en un día, en una semana o en un mes? No se puede. Cuando veo a alguien programando una boda para al cabo de un año, me echo las manos a la cabeza. Para mí, es impensable saber lo que haré la misma tarde, imagínate al cabo de 365 días. Anda que no puede llover... Supongo que la experiencia es un grado. O dos. O tres. Los 'para siempre' me dan repelús por este motivo. ¿Y yo que sé si voy a estar enamorada de ti pasado mañana? No puedo ni verbalizarlo porque siento que no estoy siendo sincera. No hace falta agregar fechas. Y si alguien te lo pide, no es más que por inseguridad y necesidad.

'*Te amaré toda la vida*'. Un poco atrevida esta frase, ¿no? Una cosa es tu deseo y otra la realidad. Porque como te la CREAS, puedes correr el riesgo de que, aunque seas infeliz con esa persona, te encadenes a ti misma a seguir con ella porque 'firmaste' en papel o en decreto al Universo... un 'hasta el infinito y más allá'. Con todo el Vacío interno que deriva de esta decisión. Luego vienen las depresiones y las crisis sin supuesta razón aparente. ¡*No sé qué me pasa!* ¡*Si lo tengo todo!* Todo, menos a ti. Menos a tu Presencia, que la abandonaste y la diste por perdida cuando los sentimientos de tu pasado tomaron el poder de tu *actual* vida. Que no es la misma que la de hace diez años ni que la de hace siete meses ni que la de hace tres noches. Aunque así te lo parezca...

La Presencia significa estar por lo que estás. Si alguien te está hablando, escucharle. A él, no a tus pensamientos. Si estás dando un masaje, sentir el contacto de tu piel con la del otro. No la piel del cuerpo siguiente. Si estás duchándote, disfrutar de la sensación del agua resbalándote, limpiándote, purificándote. No de dónde está la toalla o el secador. Si estás comiendo, saborear los alimentos. No tragar y poco más. Y así, con todo. Ahora bien, estar 24 horas Presentes, de esta manera, es humanamente poco factible y muy utópico. Porque hay algo llamado mente a la que le encanta viajar a cualquier otro lugar

que no sea este preciso Instante que estás viviendo y de la que no nos podemos desconectar. En ocasiones, breves, sí se puede. Pero poco más...

Así que pasarse media vida con este objetivo por meta, no solo es una pérdida de tiempo, sino también supone un desgaste enorme, un no fluir con quién estás siendo en ese momento y una frustración e impotencia eterna. Aceptar que somos humanos y no máquinas perfectas, es primordial para no sufrir más de la cuenta. Si no se puede, no se puede. Y que lo diga quién lo diga. Lo puedes intentar, claro. Es más, hasta que no lo haces, no averiguas que no es posible. De los 'no posibles' de verdad. No de los 'no posibles' porque a la primera de cambio me rindo. Te invito a que lo pruebes, a ver a qué te 'sabe'...

Yo voy a lo práctico. A lo sencillo. A lo real. A lo que es 'apto para todos los públicos'. No a lo ilusorio. A lo excepcional (de excepción, no de magnífico). A lo teórico. Y a lo 'apto para iluminados'. Que ya me gustaría a mí ver a los que han tildado y tildan de 'iluminados' cómo se han comportado y comportan entre bambalinas...

A mí me encanta divagar, soñar, imaginar, dejar que mi mente vuele hasta donde le plazca. Si nos arrebatamos eso, nos estamos amputando la Creatividad también. Y adiós al arte, a la música, a la poesía, a la pintura, a la magia, a la inocencia y a la espontaneidad. Adiós al niño que todos llevamos dentro y que la mayoría se quiere extirpar. El tema no es 'dejar de' sino no 'apegarse a'. Si tengo un dolor de cabeza inusual, lo primero que me vendrá a la mente será la palabra 'tumor'. Quiera o no quiera. Es algo automático. Casi siempre pensamos en lo peor de la situación. Vale. No pasa nada. El tema es que no se quede ahí y empiece a darle vueltas a esa idea y a creérmela. Aquí es cuando el no estar Presente es perjudicial y debo volver a tocar con los pies en el suelo. Debo centrarme en lo que hay AHORA, que seguramente no sea nada más de lo que es, y aterrizar de la nube en la que me he subido.

Lo mismo ocurre cuando estamos esperando los resultados de una prueba, aunque sea una simple analítica de control o una radiografía rutinaria. Casi pedimos el ingreso voluntario de todo lo que nos hemos llegado a imaginar en el transcurso. Además, es un sufrimiento sin sentido. Porque no podemos hacer nada al respecto en el 'mientras'. Si llega la hora de que el diagnóstico no es

favorable, ya nos preocuparemos entonces. Pero no antes. Esto sí que lo podemos evitar. La manera es darnos cuenta de cuándo hemos pasado esa línea y volver al presente dejando de visualizar futuros inexistentes o recuerdos de pasados también inexistentes en este momento. Ya está. Cuanta más práctica, más Presencia. Y si no somos capaces de hacerlo tanto como nos gustaría, ACEPTEMOS eso. No pasa nada. Somos Humanos, no máquinas que nos podamos programar y desprogramar cuando nos venga en gana. Por mucho que algunos así lo crean. Si pudiéramos no sufrir, ¿te crees que elegiríamos hacerlo? Claro que no. Pero es más bonito y esperanzador creer en los milagros que en la Realidad. Que en el Aquí y Ahora. Que en la perfección de la Presencia tal y como es y no tal y como nos gustaría.

¿Que existen los milagros? Puede ser... No niego nada. Pero yo sigo prefiriendo hacer de mi vida 'el milagro' y no del milagro 'mi vida'. Y si algún día me hace una visita, pues bienvenido sea. Mis ojos, mi mente y mi corazón están abiertos a ello.

Es parecido a lo de: ¿Vives para trabajar o trabajas para vivir?

Pues eso.

El 'para siempre' está hecho de muchos 'ahora'. Y de muchos miedos a que nada cambie, a que nada se transforme, a que nada desaparezca. A no quedarme sin lo que tengo. A no tener que volver a empezar, contigo o sin ti. Conmigo o sin mí. A que me abandonen. A que me dejen de Amar. A darme cuenta de que la que no se ama soy yo. A la soledad. A SENTIR lo que no quiero ver. Lo que no me gusta sentir.

En definitiva, a la raíz de mi 'mal'.

*** Para ti:**

1. Intenta estar Presente lo máximo que puedas en algún momento del día. Como ejercicio, como experimento, no como obligación. Para ver qué pasa. Para ver qué ocurre. Para ver qué descubres. Cuantas más veces lo hagas, mejor. Sin expectativas. Sin objetivos a alcanzar.

Por ejemplo: cuando estés fregando los platos, siente el agua, el jabón en tus manos. Los sonidos que surgen. Préstales atención. Como si no existiera nada más en ese instante. Y si ves que tu mente ‘se va’, vuelve de nuevo.

O cuando estés caminando. Pon tu atención en tus pies, en tus zapatos. En los pasos que das. Primero uno y después el otro. En el movimiento que realizan tus piernas. En el vaivén de tus brazos. En si sientes alguna molestia o algún dolor. Pero sin ir más allá. Sin analizarlo.

2. Reflexiona sobre las veces que haces lo que sientes de verdad. Que acudes a un lugar porque te apetece y no por los demás. Y no porque ‘es lo que toca’ o porque es lo que hacen todos y no quieres ser la oveja negra del rebaño y que te miren raro...

Antes de tomar una decisión o de hacer algo, pregúntate y respóndete si es eso lo que quieres. Lo que quieres AHORA, no ayer ni anteayer. Podemos cambiar de sentir las veces que sean. Permítete ser quien eres en cada momento. Permítete ir en contra de la mayoría y a favor tuyo. Eres tú y solo tú la que te obligas. Nada ni nadie más. Recoge la responsabilidad, la coherencia y la libertad que te pertenecen y dales el lugar que se merecen. Que te mereces. Asúmelas. Intégralas.

Llegó la hora de SER TÚ. Llegó la hora de votarte a ti.

Y Recuerda:

*No es lo que piensas sino el miedo que te CREAS al hacerlo
(de Creer y de Crear)*

CAPÍTULO 12

CLAVES PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL

Consciencia



*El secreto no es correr detrás de las mariposas...
es cuidar el jardín para que ellas vengan hacia ti.*

—MARIO QUINTANA—

Tú eres el jardín. Pero no somos Conscientes de ello. Creemos que regando únicamente al otro nos crecerán las flores a nosotros. Y no funciona, porque sin beber agua no podemos apaciguar la sed de Amor que tenemos. La semilla está en nuestro Corazón. Y para que crezca, para recoger los frutos que deseamos, debemos sembrarla, cultivarla, 'bonito y bien'. Con ternura, con cariño, con humildad, con paciencia, con gratitud, con honestidad, con responsabilidad, con valentía, con honradez y con compasión. Entonces, solo entonces, será cuando las mariposas que tanto anhelamos, guiadas por el aroma de nuestra verdadera Esencia, llamen a nuestra puerta, brillantes y hermosas como siempre hemos soñado.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado...

Toda una historia de Amor, con final feliz. Es lo que nos gustaría, pero no siempre ocurre así. A veces, acaba como queremos y otras no. Nadie sabe cómo será el final de nuestro Final. Por lo tanto, tampoco podemos confirmar que terminaremos nadando en ese paraíso terrenal si nos amamos a nosotros mismos como dicen las sagradas escrituras... Seguramente, el sufrimiento será mucho menor. Más ocasional. Menos frecuente. Pero que se anule completamente 'por

los restos de los restos', lo dudo. Nadie puede saber qué sentiré mañana o cómo reaccionaré según qué circunstancias, imprevistos, muertes de personas muy cercanas, enfermedades... NADIE. Ni el más sabio de los más sabios. Ni el más vidente de los más videntes. Por lógica, cuanto más inteligencia e independencia emocional tengamos, mejor sobrellevaremos esas situaciones. Pero eso no nos convierte en superhumanos que no van a sentir y padecer nunca más. Si así sucediera, sería indicativo de que nos hemos alejado de la vida, de su intensidad, de todo lo que engloba. Observándola desde arriba, desde fuera, en lugar de viviéndola desde Dentro, con todas las lágrimas y sonrisas que conlleva.

¿Que en ocasiones duele? Sí, claro. ¿Y qué? Cuanto más miedo tengamos a las emociones 'negativas', más sufriremos por evitarlas. Y huir de ellas va de la mano de huir de las 'positivas', que del mismo modo las estarás visualizando desde la lejanía. Y sinceramente, vivir por vivir es tontería. Yo para eso, 'no vengo'. Me quedo en mi pedacito de Cielo dibujando figuritas con las nubes y me ahorro 80 años de reencarnación perdida. Ya que estamos, vamos a por todas, ¿no? Es como apuntarse a jugar a fútbol y quedarse siempre en el banquillo voluntariamente por si te lesionas o por si no marcas ningún gol y así no sentirte frustrado o que has fracasado... No tiene ningún sentido. Mejor, nos matriculamos en zumba que corremos menos peligro. Aunque seguro que encontramos alguna excusa para no ir... 'por si acaso'.

La Consciencia es íntima amiga de la Libertad. Si no eres consciente de tus creencias, de las mentiras que te cuentas, de tus boicots y de tus engaños, no puedes elegir. Estarás encadenado a actuar mecánicamente, guiado la mayoría de las veces (por no decir todas) por el miedo 'a algo'. Y creerás que el mando lo tienes tú porque es tu dedo el que ha apretado el canal que sale en la pantalla. Pero la realidad será que, en tu mirada, en tus ojos, en tu perspectiva, en tu enfoque, solo podías ver UN botón porque tus velos de inconsciencia tapaban el resto.

Es como creer que lo que tienes enfrente es lo único que existe porque es lo único que puedes ver y que tras de ti, a tus espaldas, no hay nada.

Bien. De acuerdo. El tema está en que seamos conscientes de nuestros miedos para luego poder decidir qué hacemos con ellos. Pero (y he aquí la gran

pregunta):

¿Cómo hago Consciente a mi Inconsciente?

Pues sinceramente, no tengo ni idea. A través de los *espejos*, del ‘poner atención’ a tus emociones y analizarlas para intentar averiguar por qué siento lo que siento y el lugar en el que se ocultan nuestras sombras (aquello que no queremos aceptar de nosotros), se podría intuir algo. Pero, según mi opinión, la respuesta más honesta sería que ‘no se puede’. Si tuviésemos la capacidad de darle consciencia a la inconsciencia, la inconsciencia no existiría.

No sé cómo funciona y qué es lo que provoca, en un momento determinado, que “de repente” se me caiga un velo. Quizás cuando alguien me lo dice tal cual o cuando me veo reflejada en una película o en una persona o al leer un libro... La cuestión es que se produce como un ‘clic’ interno que hace que de pronto Veas lo que hasta hace un segundo no veías. Pero por qué en ese día y hora y no en el anterior, es una incógnita. Yo lo asemejo a ‘*La gota que colmó el vaso*’. Tenemos un vaso vacío para cada creencia, para cada miedo, para cada inconsciencia. A medida que vamos experimentando, viviendo, ese vaso se va llenando de gotas de su creencia. Hasta que llega un Instante, en el que una última gota colma el vaso. Y entonces es cuando rebosa, nos ‘moja’ y nos damos cuenta de lo que había ahí Dentro. Nos hacemos Conscientes. Y entonces, pasamos al siguiente vaso, que puede encontrarse ya ‘a punto de’ brotar... o no. Por eso, no depende de lo que hagamos o dejemos de hacer para hacer consciente lo inconsciente, sino de la cantidad de agua que contenga nuestro vaso. ¿Y cómo saber cuánta tiene, cuánto queda para que se derrame? Tampoco lo sé. Es otro misterio con el que debemos caminar.

Uno de los grandes aprendizajes que he adquirido es el de asumir que hay una explicación para todo pero que no todas las explicaciones podemos saberlas; que nuestra *Ilimitación* tiene sus propias limitaciones; que nuestra perfección está adornada de unas cuantas imperfecciones; que *NO todo es posible* por muy posible que sea y que yo quiera; y que hay sueños que se hacen realidad y otros que no por mucho que los sueños... Ser Consciente de ello, aceptarlo y vivirlo con total serenidad supone una gran liberación a todos los niveles. Sentir que no tienes por qué saberlo todo y que tampoco necesitas hacerlo, te quita un gran peso

de encima. Sobre todo, cuando la exigencia es una de tus principales virtudes... Llevamos una gran mochila de *perfección* auestas y ya es tiempo de soltarla de una vez. No hemos venido aquí a ser impolutos, intachables e irreprochables las 24 horas del día, sino simplemente a SER lo que somos en la medida que podemos llegar a serlo.

(Aunque pensándolo bien, ¡y yo qué sé a qué hemos venido!)

Pretender ser perfectos es tan agotador como esclavo. Y de lo que se alimenta esa pretensión es de barritas de *miedo*, aunque parezca todo lo contrario. La ambición en el ámbito del crecimiento personal, de desear por todos los medios convertirte en *la mejor versión de ti mismo*, te puede arruinar la vida, la Paz y el Amor. Puede hacer que la culpa, la impotencia, el desespero, la incomprensión y la frustración, sean las que te coman a ti y no tú a ellas, por querer ser (futuro) algo que no estás siendo (presente). A mí me gusta sentir que soy mejor persona, mejor ser humano hoy que ayer. Que me trato mejor a mí y a los demás. Que soy más compasiva, más sensible, más tolerante, más bondadosa... Pero también soy consciente de los efectos secundarios que produce ese 'querer ser más' cuando no sale como tú consideras y si antes no has aceptado y amado quién eres ahora; con cada uno de tus brillos y con cada uno de tus apagones...

El día que nos *demos cuenta* que el tenernos a nosotros mismos es lo único que necesitamos para respirar en Libertad, entonces dejaremos de necesitar 'ser conscientes' de nada más y nos dedicaremos a disfrutar y a gozar de cada momento como si fuera el último (ya que podría serlo...). Y con esto, no me refiero a entrar en un éxtasis constante de montaña rusa y no bajar nunca de él, sino a valorar la Vida tal y como es, tal y como nos está viviendo. Agradeciendo 'a nada ni a nadie' que nuestro Corazón sigue latiendo y que, mientras lo haga, tenemos la oportunidad de Amar. Lo que sea y a quién sea, pero Amar.

¿Acaso hay algo más importante que eso?

Vivir para vivir. Amar para amar. Nuestra Vida. Nuestras mariposas. Nuestro jardín.

*** Para ti:**

¿En qué momento dejaste de ser Consciente de que tú eres esa Libertad que tanto buscas y que la puedes utilizar cuando quieras?

Haz una lista de todo aquello que Crees que ‘es así’, que no has podido elegir o no puedes hacerlo y que te gustaría que fuese de otra manera (exceptuando a la familia que ya nos viene *de serie*).

Realiza una reflexión profunda y honesta sobre hasta qué punto tú mismo te coartas esa libertad con tus miedos.

Siempre tenemos, como mínimo, dos opciones. Sí o no. Me quedo o me voy. Derecha o izquierda. Dentro o fuera. Levantarse o quedarse ‘caído’. Intervenir o no hacerlo. Playa o montaña. Carne o pescado. Cante o baile. Sola o acompañada. Rojo o verde. Dulce o salado... Y quizás, ninguna de esas dos alternativas es la idílica, la que soñamos, la perfecta (según nuestra creencia de perfección...), pero SÍ tenemos la Libertad de, entre ellas, decidir cuál es la que más nos gusta. La más acorde a nuestro Sentir. A nuestros valores.

Creemos que si no tenemos en nuestro *abanico* toda la infinidad de opciones que pueden existir, no somos libres para nada. Y nos echamos a un lado. Y nos abstenemos de votar (lo cual, ya es una elección). Y callamos (otra elección). Y agachamos la cabeza porque ‘*para ver lo que hay, prefiero mirar el suelo*’ (elección). Y nos victimizamos con el *pobrecito de mí* (elección). Y hacemos de la *queja* nuestra banda sonora (elección). Y culpamos a la mala suerte o a cualquier otro “cualquiera” de nuestras penas (elección). Y nos resignamos (elección). Porque, al final... ‘*todo es una mierda*’ (elección).

Estamos eligiendo continuamente cómo queremos que sea nuestra Vida, pero no somos Consciente de ello. Estoy de acuerdo en que, a veces, no nos toca la lotería sino más bien todo lo contrario. Pero hay algo que nada ni nadie nos puede arrebatar: nuestra ACTITUD. Nuestra ‘manera de’. Y es esta Libertad, más que ninguna otra, la que marca la diferencia.

Y Recuerda:

*Lo importante no es tu cantidad de Inconsciencia
sino lo que haces con todo aquello de lo que eres Consciente*

CAPÍTULO 13

CUALIDADES A DESARROLLAR

Honestidad



Ningún legado es tan rico como la honestidad.

—WILLIAM SHAKESPEARE—

Comparado con lo habitual, soy extremadamente honesta (herencia que le agradezco a mi padre). No conozco a nadie que lo sea tanto como yo. Y que se me acerque, a muy poquitos. Lo cual, no es buena noticia para la humanidad porque tendría que ser lo normal, no lo ‘raro’. ¿Te imaginas que todo el mundo fuera capaz de decir ‘no me apetece’ cuando no le apetece y, más aún, que nadie se sintiera ofendido por ello? El día que eso ocurra, será un indicativo de que hemos ido por buen camino.

¿Por qué tengo que poner excusas para no ir a un sitio o para no quedar con alguien? Entramos en un teatro, en una farsa, en una mentira, en una hipocresía, que es ridícula. Sobre todo, porque el otro sabe perfectamente, la mayoría de las veces, que no es verdad lo que estamos diciendo. Y seguimos disfrazándonos de ‘*es que me sabe mal*’ cuando lo cierto es que no nos atrevemos a mostrarnos tal y como somos por miedo al qué dirán, a que nos excluyan del grupo, a que nos abandonen, a la soledad...

No soporto la mentira. Me resulta una falta de respeto increíble. Yo no la concibo en mi vida ni concibo a mi lado personas que no sean capaces de decirme lo que sienten de verdad y de hacer lo que su corazón les dicta. Coincida con el mío o sea todo lo contrario, me da igual. No puedo ser amiga de este tipo

de máscaras (conscientes). La escena de estar hablando con alguien que te cuenta una milonga por no admitir su sentir real, me parece absurda. Quien me conoce ya sabe que soy un radar emocional, que huelo la mentira a leguas y que no me quedo callada ante ella. La confianza es imprescindible para mí. Si no puedo confiar, no puedo entablar una relación o seguir con ella. Me da igual del tipo que sea y el tiempo de duración que lleve. Como alguien intente o consiga engañarme, se acabó. Pero no por falta de perdón o comprensión, sino porque se me rompe de cuajo el vínculo que existía entre las dos. Y eso, nadie lo puede restablecer. Y olvidar tampoco. Al menos yo, que para eso tengo muy buena memoria. Me es muy complicado conceder segundas oportunidades porque el dolor que siento es muy fuerte (supongo que como el de todo el mundo) y no se me va en dos días ni en tres ni en cuatro. Y cuando se ha sanado, para entonces, esa página del pasado está más que *pasada*. Soy muy de '*a otra cosa mariposa*'. Quizás, demasiado... Pero como no puedo no sentir lo que ya estoy sintiendo, no me queda otra que aceptarlo. Que aceptarme. Tal vez algún día logre no ser tan drástica. Tal vez algún día...

Dicen que el Amor puede con todo. El problema aparece cuando tienes que elegir entre el Amor por el otro y el Amor por ti. Ahí, uno de los dos sale perdiendo, pudiendo con el tiempo transformarse esa pérdida en ganancia. Pero en ese momento, en ese AHORA, no sabes lo que ocurrirá y tienes que apostar a ciegas con el 'corazón partido'... Da igual el lado que escojamos. Lo importante es ir hacia lo que sintamos, hacia lo que nos lata en ese instante. ¿Cómo? Apelando a nuestra honestidad. Así, evitamos que el arrepentimiento venga a quitarnos el sueño a pesar de que el resultado no sea el esperado, el deseado.

Tener la conciencia tranquila es lo que nos aporta Paz. Es el síntoma de haber hecho lo correcto. Teniendo claro que lo que es correcto para mí puede ser lo incorrecto para ti. Y viceversa. Por eso, los consejos en ese tipo de situaciones están tan carentes de validez y son tan poco *aconsejables*... Con 'estar' y escuchar es más que suficiente, para no influir en el otro (a no ser que te pregunte directamente). Difícil, lo sé. Sobre todo, cuando es alguien a quien quieres. Pero considero que es lo que más le puede ayudar. No solo porque en esa tesitura lo que menos necesita uno es que alguien le diga lo que tiene que hacer y cómo

hacerlo (obviando tu sentir), sino porque le puedes arrebatar la responsabilidad que únicamente él debe asumir para con su vida. Convirtiéndolo de esta manera en una marioneta andante más y en un más que probable futuro ‘echador de culpas’.

Honestidad no es decir todo lo que piensas a todas horas y de cualquier manera (a lo que muchos erróneamente llaman sinceridad). Eso es incontinencia verbal desmesurada, poco empática y aún menos inteligente, si cabe. Una persona honesta es la que es sincera consigo misma y la que admite abiertamente cada uno de sus sentires, de sus emociones, de sus pensamientos y de sus opiniones, le gusten o no. A ella o a los demás. Para ‘bien’ o para ‘mal’. Con sus virtudes y sus defectos. Con sus luces y sus sombras. Con sus lágrimas y sus sonrisas. ¿Por qué? Porque su Verdad está por encima de cualquier apariencia. De cualquier ‘qué dirán’. De cualquier miedo. De cualquier ‘no me entenderán’.

La Honestidad es una de las cualidades del ser humano que más admiro porque hace falta ser muy valiente para expresarla. Yo no he sido siempre así. Cuando era más jovencita me callaba casi todo para no entrar en conflictos y evitar de este modo ir en contra de alguien (o de la mayoría) con quien no estaba de acuerdo. Me ocultaba para no llamar la atención. Nunca me ha gustado que se me viera demasiado (menos cuando llevaba una copa de más, o dos o tres, que salía toda mi personalidad leonina). Era bastante insegura y me daba miedo *hablar*, aunque en lo importante jamás me escondía. Como por ejemplo con mi lesbianismo. A los 22 años fui consciente de que era gay. Aparte de la atracción que sentía por algunas mujeres, me encantaba salir por lugares de ‘ambiente’ (frecuentados por gays). Empecé a acudir a ellos en mi época universitaria, con algunas compañeras. Al principio me decía a mí misma que solo me gustaba estar allí por el morbo, lo prohibido, lo diferente y la libertad que se respiraba allí dentro. Pero no porque yo fuera *como ellos...* Poco a poco, fui viendo la diferencia que sentía cuando acudía a discotecas gays y cuando lo hacía a heterosexuales. En las primeras me sentía como en casa. En las segundas me aburría y deseaba irme de allí. Mis amigas eran casi todas de fuera de Barcelona y cuando acabé la Universidad cada una siguió su camino. De vez en cuando quedábamos, pero ya no era lo mismo. Me quedé bastante sola, así que empecé a

chatear por internet en canales de *lesbianas*. Antes había muy poca visibilidad. Y de chicas menos. Internet fue una salvación para muchas de nosotras que nos sentíamos perdidas. Éramos como una pequeña familia. Me pasaba horas y horas, tanto de día como de noche, hablando con ellas. Hasta que un día me decidí a quedar en persona y resultó perfecto. Por fin, podía ser yo con alguien.

Mi hermana es un año mayor que yo y siempre hemos tenido muy buena relación. Cada una tenía su grupo de amigos, pero muchas veces yo salía con ella y otras, ella conmigo. Estuve como un mes escondiéndole mi nueva vida nocturna... y mi condición homosexual ya asumida por mí. No le había contado nada porque me daba miedo su reacción. No quería que esto fuese un motivo de separación entre nosotras. Había sucedido todo muy rápido y aún yo estaba asimilando como podía ese cambio. Pero no aguanté mucho. Lo de ocultarme no va conmigo. Y al hacerlo, sentía que me estaba siendo infiel, que me estaba diciendo ‘no eres normal’, ‘eres una vergüenza’, ‘estás tarada’. Mi honor y mi dignidad están por encima de cualquier prejuicio. Incluso estuvo por encima de toda la falta de autoestima e inseguridad que me caracterizaba entonces. Así que un día le escribí un email con todo lo ocurrido y revelándole mi homosexualidad. ¡Qué liberación! Como ya he comentado en capítulos anteriores, en mi casa no reinaba la comunicación emocional. Por eso elegí esa vía ya que era la más fácil para mí en aquel momento. Ella me respondió con total respeto y amor incondicional y me dijo que lo importante era que yo fuera feliz. Se me cayeron las lágrimas al leerla. Siempre ha estado a mi lado y me ha apoyado en todas y cada una de mis ‘rarezas’. Y sigue haciéndolo. Tiene un Corazón tan puro que no necesita ser y hacer nada ‘espiritual’ para Ser Espiritual...

A mis padres no hizo falta decirles nada. Mi madre, como madre que es, se dio cuenta enseguida y esperó a que yo se lo confesase. Lo hice al cabo de un tiempo, cuando me fui a vivir con mi pareja. Reaccionó igual que mi hermana. Y mi padre, a pesar de sus creencias e ideologías de derechas, lo asumió como un padre tiene que hacer. Para él, lo más importante éramos (somos) nosotras y nuestro bienestar. En este caso, el Amor sí pudo con ‘todo’. Y así nos lo ha demostrado siempre. Todos tuvieron que realizar, en mayor o menor medida, un gran trabajo de aceptación. No únicamente yo. Cuando un miembro de la familia

se sale de la ‘norma’, el resto lo hace con él; les afecta, quieran o no. Conozco muchos casos en que los padres han echado de casa a sus hijos por ser gays y a muy temprana edad. Insultos, rechazos, psicólogos para que se cure... En fin, un desastre. Por eso hay tanta gente que hace una doble vida. Para no sufrir los efectos secundarios de ser quien eres. No solo los de la sociedad sino también los que te provocas a ti mismo por haber sido mal-educado en cierto tipo de creencias. O eres honesto contigo mismo y con los demás o te pasas la vida huyendo de ti, con las consecuencias que derivan de ello. Que no es ni la Paz ni la Plenitud ni la Felicidad. Y a quien no le guste, Adiós. Por mucho que nos cueste la despedida, es mejor hacerlo de alguien que no nos respeta y ama tal y como somos que acabar matándonos por Dentro para evitar decepciones.

No volví a esconderme nunca más. Y eso no quiere decir que no me costara decir que tenía novia cuando todos me preguntaban si tenía novio. Pero lo hacía porque la visibilidad y la aceptación empieza por uno mismo. No sirve de nada salir a manifestarse a la calle el día del Orgullo Gay si luego en tu día a día te pones un disfraz para que nadie vea quién eres en realidad. Actuando así, el primero que se discrimina eres tú. Y si tú no te sientes ‘orgullosa’ de ti, ¿por qué lo van a hacer los otros? Les estás transmitiendo lo mismo contra lo que luchas: exclusión y marginación. Una incoherencia total.

Las ‘banderitas’ (del tipo y color que sean) van bien siempre y cuando se saquen *en casa* (familia, trabajo y amigos) también. Pase lo que pase y le pese a quien le pese. Si no, son una pérdida de tiempo.

De ti depende el legado que quieres dejar.

*** Para ti:**

¿Hay algo de ti de lo que te avergüences? ¿Por qué? Reflexiona sobre las creencias que hay ahí detrás. Qué familiar tuyo las tiene, de dónde vienen...

¿Alguna vez haces algo ‘a escondidas’? ¿Qué crees que pasaría si lo contaras? ¿Cómo te sentirías si nadie te juzgara?

Intenta ser consciente de las veces que no eres honesto con los demás y que les mientes por miedo al ‘qué pensarán’.

¿Te gusta la gente honesta o la que no lo es?

Cuando uno deja de juzgarse a sí mismo y se acepta tal y como es, no necesita excusarse ante los demás. Solo cuando crees que estás haciendo (o siendo) algo incorrecto, entras en la justificación. Y recalco, CREEES. Es entonces cuando reaccionas ante mofas ajenas. Porque en ese momento te estás creyendo lo que te están diciendo, aunque no lo seas.

Si me viene alguien y me grita: ‘maricona de mierda’, a mí me resultará indiferente porque me tengo más que aceptada. Es que mi mente ya ni siquiera registra eso como un insulto. Lo oigo, pero no lo escucho. En cambio, alguien que se rechace, se sentirá ofendido y le afectará internamente porque seguramente es lo que se dice él a sí mismo continuamente. Es un claro ejemplo también de Espejo. Alguien te viene a mostrar desde Fuera cómo te tratas tú por Dentro.

Así que no es tanto lo que te digan los otros sino lo que te dices tú a ti.

Y Recuerda:

*Cuanto más Honesto seas contigo,
menos mentiras e hipocresía de los demás tolerarás*

CAPÍTULO 14

CUALIDADES A DESARROLLAR

Valentía



El valor es el resultado de un grandísimo miedo.

—FERDINAND GALIANI—

Lo único que diferencia al cobarde del valiente es una DECISIÓN. Nada más. Y nada menos. No tiene nada que ver con tu sexo ni con tu estatura ni con tu peso ni con tu edad ni con tu status social ni con tu inteligencia ni con los títulos que poseas. En realidad, podemos ser como queremos cuando nos dé la gana. Hoy puedo decidir ser un completo cobarde y en cinco minutos el ser humano más valiente que la Tierra haya conocido. Porque, al final, todo se trata de cruzar o no esa delgada línea que nos separa de ser, en ese instante, una cosa o la contraria. El Poder siempre lo tenemos nosotros. Nadie más.

Sin miedo, no podemos manifestar Valentía. No existe la una sin el otro. Estamos empeñados en acabar con el miedo. En que sea lo opuesto al Amor. Cuando algo no es como a nosotros nos gustaría, a la basura. ¿Te imaginas que hiciéramos eso con todas las personas que nos generan malestar? Yo creo que el Mundo se quedaría Vacío porque ni siquiera permaneceríamos con nosotros mismos. Con las emociones nos sucede eso. Buscamos por todos los medios la técnica, la manera, de sacarnos de en medio aquellas que consideramos negativas. Es como si el Cielo desterrara de su Reino a las tormentas, a las lluvias, a los rayos y a las nubes para que SIEMPRE brillara su Sol. Y no lo hace. ¿Sabes por qué? Porque Ama cada una de sus partes y no les quita su importancia y su

trascendencia. Tienen una función específica que nadie más puede realizar. Y si existen, es por y para algo. Y la razón no creo que sea para que dejen de hacerlo. Al menos, Aquí y Ahora, que es donde y cuando estamos vivitos y coleando.

Yo siempre he querido ser la más valiente de todas. Creía que convirtiéndome en una mujer sin miedos, ya no sufriría más y sería todo lo feliz que deseaba ser. Así que me puse manos a la obra y cada vez que sentía que no hacía, no decía (o sí) algo por miedo, allí iba con todo mi arsenal de *valor* para demostrarme a mí misma lo poco cobarde que era. Y tuve que mirar cara a cara a muchos miedos que había en mi interior. La mayoría, desconocidos. Iban surgiendo sin previo aviso. Como cuando abres un huevo Kinder y te encuentras la sorpresa Dentro (pero sin saber que existe, claro). Y los superé. Y desaparecieron. Pero el Miedo es tan libre como nosotros. No le pertenece a ninguna persona ni pensamiento ni acción o inacción. No es esclavo de ningún *objeto*. Nada ni nadie le ‘causa’ a él. Por lo tanto, en cualquier momento y por cualquier motivo, puede llamar de nuevo a nuestra puerta. Igual que la tristeza, la ira, la alegría o la soledad. Todas son emociones que contenemos y que están latentes, a la espera de SER EXPRESADAS (ésa es su función) cuando nuestro estado, nuestro ánimo, esté en consonancia con ellas. A veces, habrá una razón para ello y otras no. No siempre las podemos justificar con algo y no siempre lo más sano es buscar desesperadamente su raíz para que nuestra mente se quede tranquila. Porque la mayoría de las veces es una incógnita. Creemos que sabemos de dónde vienen. Pero la VERDAD real está por encima de nuestras posibilidades. Nos empeñamos en querer saberlo todo y a toda costa, cuando no es necesario. No hace falta. La Sabiduría está en saber qué ignorar, qué preguntas no responder, qué es lo importante y qué no lo es. No en saber y saber y saber más y más y más para transformarnos en enciclopedias andantes repletas de interrogantes supuestamente bien descifrados, en lugar de en los SERES humanos VIVIENTES que somos.

Hasta que entendí que ninguna emoción y pensamiento me define, me dice quién soy, no *descansé* en Paz. Necesitar demostrar, a mí o a otro, que *yo puedo, yo valgo, yo sé o yo soy* te mantiene prisionero de la creencia de que no puedes, no vales, no sabes y no eres. Libertad es poder elegir entre todas las opciones, no

únicamente entre las que están bien consideradas. Es permitirme sentir ese miedo, permitirme no tener la fuerza suficiente para plantarle cara y permitirme sentirme cobarde sin que eso me suponga una decepción y un trauma. Si me EXIJO permanecer continuamente en un estado de alegría, calma, serenidad, plenitud, optimismo, no juicio, 'iluminación' y felicidad, lo que conseguiré será el efecto contrario. Porque cada vez que no sienta eso, me rechazaré y sufriré. Consciente o inconscientemente.

Y para dejar a un lado el personaje que desearías ser y alcanzar, y simplemente aceptar quién eres en cada momento, hay que ser muy valiente. Tienes que amar cada sombra que pretendes ocultar. Cada rincón que no te atreves a mostrar. Cada lágrima que te recuerda que las heridas siguen ahí. Cada piedra con la que vuelves a tropezar. Cada peso que llevas aún a cuestas y que no eres capaz de soltar. Cada una de las cicatrices que la vida te ha tatuado en el corazón y cada una de las que has tatuado tú. No hay nada que dé más miedo que Ser uno mismo. Porque si siendo tú mismo nadie te quiere, ¿qué haces entonces? Para evitar descubrir y enfrentarnos a esa respuesta, nos *prevenimos para no curarnos...* Y lo hacemos cubriendo nuestro verdadero rostro con las máscaras que *creemos* que conquistarán y atraerán el amor tanto ajeno como propio. Pero olvidamos que, aunque olvidemos, no podemos olvidar quienes somos. Porque nuestra Alma nos está recordando constantemente a través del dolor, del anhelo, del vacío, del sufrimiento, de la ansiedad, de la enfermedad y de la soledad que debajo de esas máscaras hay *alguien* que nos echa de menos y al que le impedimos latir. Y cuando cae la noche y ya no hay nada que aparentar, nuestra Voz surge de la prisión en la que la hemos acallado, gritándonos en nuestros sueños que la ayudemos a volar. Y como hace tanto tiempo que no la (nos) escuchamos, no la reconocemos y la vestimos de pesadillas y de 'monstruos' que nos persiguen y nos quieren matar. Y es cierto. Pero lo que quieren que se muera es nuestra falsa identidad.

Solo hay un traje que es de nuestra talla y que nos va como anillo al dedo: nuestra Desnudez mental y emocional. Los demás ropajes, o nos aprietan o se nos caen. O nos asfixian o nos hielan. Pero ninguno de ellos nos encaja como con el que fuimos paridos.

Los miedos no tienen categoría. Da igual qué es lo que te dé miedo. Para mí viajar sola puede ser lo más terrorífico y para otra persona lo más gratificante. Lo que a mí me quita la respiración, a ti te la puede dar. Por eso, el miedo no le pertenece a nada ni a nadie. No es ‘propiedad de’. Una vez lo traspasas, liberas a ese ‘objeto’ del miedo (que no a ti). La única manera de dejar que el miedo te alimente es tragándotelo, no huyendo de él. Si huyes, siempre te perseguirá. Te creerás que ‘lo que sea’ es peligroso y no te acercarás. Te mantendrás distante. Pero la mayoría de esos peligros son erróneos. Son interpretaciones incorrectas que realiza nuestra mente. Y para eso está nuestro sentido común. Para discernir cuáles son unas y cuáles las otras.

Recuerdo el miedo que me daba coger un medio de transporte (avión, autocar, tren...) hacia un lugar al que nunca había ido. ¿Y si me equivoco de andén? ¿Y si me pierden la maleta? ¿Y si cojo otro tren? Y si, y si, y si... Hasta que fui valiente (porque tenía miedo) y todos los ‘y sis’ se evaporaron por arte de magia. La siguiente vez, ya no aparecieron. Ahí, ya no fui valiente (aunque el hecho fuera el mismo) porque ya no había miedo.

Peligroso es adentrarte en un barrio conflictivo enojada hasta las cejas. Peligroso es conducir en sentido contrario. Peligroso es caminar sobre una cuerda floja... Pero viajar, conducir y caminar no lo es. Y si aparece el miedo en estas circunstancias, aquí es cuando tenemos que practicar la valentía y atrevernos a experimentar lo desconocido. Lo que ignoramos. Para así poder reconfigurar de nuevo esa interpretación incorrecta que nuestra mente ha hecho de la Realidad. Y una vez nos hemos atrevido a dar un paso adelante, ese miedo no vuelve a aparecer más en esas circunstancias. Recalco: en esas circunstancias, no en otras.

Antes quería HACER para sentirme valiente. Ahora solo quiero SER para SENTIRME.

*** Para ti:**

¿Te consideras una persona valiente o cobarde? ¿A cuántos miedos te has enfrentado a lo largo de tu vida?

¿Cuántas cosas haces, dices o piensas para no sentirte cobarde?

¿Crees que por el hecho de tener miedo ya no eres valiente?

Y Recuerda:

No tienes que ser la más valiente.

Con SER TÚ, es suficiente.

CAPÍTULO 15

CUALIDADES A DESARROLLAR

Responsabilidad



*Tú eres el resultado de ti mismo.
No culpes a nadie. No te quejes de nada ni de nadie,
porque fundamentalmente tú has hecho tu vida.*

—PABLO NERUDA—

Cuanto más culpo a los demás de mis problemas, más poder les estoy cediendo. Si creo que ellos son los causantes de mis penas, también creeré que lo son de mis alegrías. Y en ese caso, ¿cuál es mi papel? ¿Qué pinto yo aquí? ¿Qué decido, entonces? Una persona libre es la que se hace absolutamente responsable de todo lo que acontece en su vida. Tanto Dentro como Fuera. Lo contrario es estar dependiendo a cada instante de que algo o alguien me haga sentir de una manera determinada. Del mismo modo, el otro también debe hacerse responsable de sus actos y asumir las consecuencias de ello. Igual que yo de las mías. Cuando todos y cada uno de nosotros asumimos nuestro poder, para bien y para mal, la culpa deja de tener sentido y desaparece el acto de *culpar*. Eso no quiere decir que el Sentir también lo haga, ya que lo tenemos muy instaurado en nuestras memorias, en nuestro ADN, y desprendernos de él no es tan fácil. Pero lo que sí podemos es responsabilizarnos de nuestras palabras, de nuestros silencios, de nuestros haceres y de nuestros no haceres, como personas adultas y maduras que somos (o deberíamos ser a cierta edad...).

Nadie nos obliga a actuar de un modo o de otro. Nuestra actitud ante lo que nos

sucede la elegimos LIBREMENTE nosotros. Las heridas, el pasado y los traumas nos condicionan, pero son nuestras manos las que manejan el mando de nuestra vida. Yo decido si ante un insulto pongo la otra mejilla, lo devuelvo con el ojo por ojo por bandera o lo deajo pasar. Me haya afectado o no. Yo decido qué canal quiero ver. Yo decido cambiarlo si no me beneficia. Y si en algún momento creo que me he equivocado, pido perdón y sigo adelante. Sin buscar justificaciones exculporias y sin echarle la mierda al otro para yo sentirme mejor, que es lo que solemos hacer la mayoría.

A medida que vas haciéndote cargo de ti, los reclamos, las peticiones de ‘hazme caso’ y la necesidad de que el otro te haga sentir lo que tú anhelas, van disminuyendo. Dejas de poner tu atención fuera y empiezas a ponerla dentro. Dejas de CREERTE que algo o alguien puede hacerte sentir de tal o cual manera y que nada ni nadie más en el Mundo es o será capaz de hacerlo. Y aunque sigas sintiendo que ‘sin ti no soy nada’ (ya sea por una persona, un trabajo, un objeto, una religión, una afición o una sustancia), SABES que no es verdad. Que ese sentir solo es consecuencia de un automatismo al que tu mente se aferra. A la que han educado para que así sea. Y si somos honestos y hacemos un repaso de todas las veces que creíamos que ‘no podíamos’ y pudimos, confirmaremos esta realidad. No hay mayor droga que la Creencia de que algo externo a nosotros puede hacernos sentir felicidad. Si fuera así, ese algo sería eterno y nunca lo es. Y no lo es, porque no tiene nada que ver con él (fuera) sino conmigo (dentro). En cómo yo analizo lo que me sucede. En mi forma de pensar. En mi manera de sentir. En mis interpretaciones. Y en mis percepciones. En MI, en MI y en MI. Y mientras sigamos creyendo que es en TI, en TI y en TI, vagaremos perdidos por las calles de un laberinto que la mente ha creado para que estemos continuamente buscando la salida de una vida que es muy *nuestra* y que no aceptamos como tal.

Es paradójica la lucha que mantenemos los seres humanos para ser libres cuando es uno de nuestros mayores miedos, por no decir el que más. Nos encadenamos a unos barrotes que hemos construido con nuestras propias manos, mientras lloramos y gritamos ¡Libertad! Somos como aquellos pájaros que desde que nacieron fueron metidos en una jaula y a los que no hace falta ni cerrar la puerta para que se escapen porque ni siquiera contemplan esa opción. Porque se

creen que si salen se caerán al *vacío*... y morirán. Porque desconocen para qué sirven ese par de alas que llevan puestas. Porque nadie les ha enseñado a batirlas. Porque creen que necesitan de otros para poder volar... Nos han repetido tantas veces que no somos libres que nos lo hemos creído. Y son absurdas y extremas las cosas que podemos llegar a hacer para confirmar nuestra no libertad. Para decirnos: *¡Vés! ¡No soy libre!* Para así, seguir durmiendo y despertando cada día y cada noche en esa jaula por la que vemos la vida pasar y pasar tan distorsionada. Tan *a rayas*... Comiendo del “pienso” que otros piensan. Y tragándonos la sed de ambición de la que otros beben.

Es jodido ser libre en un mundo tan cautivo. Porque la oveja negra eres tú. La rara eres tú. La conflictiva eres tú. La rebelde eres tú. La antisocial eres tú. El lobo feroz eres tú. Y los que caminan *encapuchados* para que nadie les ‘vea’, en medio del bosque, de la selva humana, son los normales... Es jodido porque la soledad se apodera en muchas ocasiones de ti. Porque estás viendo cómo se manipulan, cómo se mienten, cómo se actúan, y no puedes hacer nada por evitarlo. Porque no hay más ciego que el que no quiere ver ni más esclavo que el que ama a su esclavitud. Y hasta en ocasiones intentas volver de nuevo al rebaño. Vistiéndote como ellos. Hablando en el idioma de ellos. Quejándote como ellos. Culpando como ellos. Siguiendo al *pastor* como ellos... Pero enseguida tu desnudez sale a flote porque se te hace imposible creer en algo en lo que no crees. Porque se te hace imposible asentir cuando tu corazón está negando. Porque se te hace imposible no ser quien de VERDAD eres.

Es jodido ser responsable cuando la mayoría de las personas se pasa la responsabilidad por el forro. Cuando lo que es justo está al final de la lista de lo primordial. Cuando la honradez es sinónimo de gilipollez. Y la honestidad un bien menor a obviar. ¿Pero sabes que es más jodido aún? Que te jodan bien jodido y tú te creas que te están haciendo el Amor... Eso duele. Y mucho. A tu dignidad. A tu honor. Y a tu orgullo. Cuando la inconsciencia despierta, el ‘*cómo he podido ser tan tonta*’ lo hace con ella. Pero dejarte joder fue tu elección por muy ciego que estuvieras. Y hasta que no aceptes tu responsabilidad en ese juego que decidiste jugar, seguirás jodido, jodiendo y jodiéndote a ti mismo y a los demás. Mientras no dejes el pasado en la jaula, los grilletes seguirán viajando contigo. Perdónate a

ti por todo en lo que voluntariamente te metiste y vuela en Libertad.

El alcohol no es malo. Las drogas no son malas. El azúcar no es malo. Las grasas no son malas. Las bombas no son malas. Las redes sociales no son malas. Los móviles no son malos. Las balas no son malas. Los Dioses no son malos. El fútbol no es malo. Los medios de comunicación no son malos. La política no es mala. El dinero no es malo. Los pensamientos no son malos. Las emociones no son malas. El MAL está en CÓMO los utilizas. En qué uso haces, hacemos, de ellas. Solos no son nada, pero en las manos equivocadas de un irresponsable pueden causar el horror. Nunca es el objeto el que produce el efecto sino aquél que lo utiliza.

Solo la Verdad nos hará libres. Pero hay que atreverse a mirarla a la cara. A mirarnos... a la cara.

*** Para ti:**

¿Te sientes libre de ser quién eres? ¿Por qué crees que no? ¿Quién o qué te lo impide?

¿Asumes las consecuencias de tus decisiones? ¿De aquello que has elegido en tu vida (pareja, trabajo, amigos, creencias...)?

Reflexiona a lo largo del día sobre las veces que culpas a los demás o a algo (padres, amigos, sociedad, tu historia personal, la crisis, tu jefe, tus hijos, un compañero de trabajo, Dios...) de lo que estás sintiendo. Y siendo honesto contigo mismo, respóndete cuan responsable eres tú de esa situación y de ese sentir.

Y Recuerda:

*Mientras CREAS que lo que sientes depende de los demás,
siempre dependerás de los demás para Sentir.
Y así, jamás serás Libre*

CAPÍTULO 16

CUALIDADES A DESARROLLAR

Humildad



Pues polvo eres y al polvo volverás.

–GÉNESIS 3:19–

Nos creemos los reyes del mambo cuando ni siquiera hemos aprendido a bailar. Y vamos por la vida dando clases de cómo movernos, de qué paso va primero y qué paso es el último, de cuál es el ritmo a seguir y de quién nos tiene que dirigir. Sin ser conscientes de que la única música que nos puede guiar a cada uno es la que canta nuestro Corazón. Que mis latidos suenen de una manera y los tuyos de otra. Que puede ser similar o totalmente distinta, pero nunca igual. Y que, si no me escucho, siempre bailaré al son de los demás. Somos tan poco humildes que hasta nos creemos Dioses. Dioses creando escaleras evolutivas donde unos son más que otros dependiendo de si sienten esto o aquello. De si saben de aquí o de *más allá*. De si piensan en blanco o lo hacen en negro. Dioses prepotentes cuyo único deseo es subir más y más y más, a costa de los que se quieren menos, menos y menos.

Estamos plagados de sectas, reconocidas o no. Disfrazadas de religiones, de corrientes filosóficas, sociales o políticas, de movimientos New Age o de espiritualidad. Da igual cómo se llamen. El narcisismo del líder que las crea y las carencias de los fanáticos que le siguen, son las mismas. Con diferentes cuerpos, en diferentes épocas y con diferentes nombres. Casi todos, en algún momento u otro, hemos sido hipnotizados por una personalidad arrolladora, aparentemente

segura de sí misma y con una seducción energética que no se puede evitar. Yo la primera. Pero una cosa es sentir ese poder de atracción y otra dejarse llevar por él. Y otra sucumbir a sus *mágicos* encantos. Y otra besar unos pies que jamás has visto y que ni siquiera conoces. Y otra, apartarte a ti a un lado para que esa persona ocupe todo tu espacio. Es deprimente ver la dependencia emocional que se tiene hacia esos supuestos maestros, gurús o cabecillas de grupo. Donde una foto con ellos o una firma de su libro se convierte en la mayor ilusión que puedes tener en tu vida. Donde verle en persona te acelere más el corazón que ver a tu pareja, a tu familia o a tus amigos. Donde te gastes medio sueldo para pasar un rato cerca de ellos y sentir el subidón que te produce la inyección en vena de su compañía. Donde estés ansioso por tener noticias de alguien a quien no has visto en tu vida y con quién fantaseas noche sí y noche también. Donde en tu cabeza únicamente puedas escuchar su voz, sus muecas, sus miradas y las películas que te has montado con él o con ella. Donde tu día sea una mierda si no responde a tus plegarias o lo mejor que te haya sucedido con tan solo un '*me gusta*' suyo o un '*Gracias*'. Sí, es deprimente. Y también patético verte actuar así. Lo he hecho tantas veces que ya he perdido la cuenta. Por eso no me gusta nada que lo hagan conmigo y por eso intento por todos los medios no favorecer esa dependencia. Porque sé, por experiencia propia, el lugar desde donde se actúa y el vacío, la inseguridad y la soledad que hay detrás de ese fanatismo acérrimo. No permito que nadie se apegue a mí (en la medida que puedo evitarlo). Primero, porque es una sensación que me ahoga hasta asfixiarme. Segundo, porque es lo más irresponsable e imprudente que una persona que se dedica a realizar terapias, del tipo que sean, con un mínimo de sentido común, amor propio, empatía y compasión puede hacer. Y tercero, porque es de un egoísmo abismal preferir llenarte los bolsillos y la agenda de números que facilitar el vuelo a una persona que ya no necesita que la acompañes porque puede perfectamente hacerlo ella sola. Que es el Fin de nuestra labor, no lo contrario. A veces, la mejor ayuda que puedes ofrecer es un NO por respuesta. Pero hay muy poca gente que tenga la honradez, la valentía y la generosidad de proceder de tal manera. Hay algo que se llama ÉTICA que debería estar muy por encima de nuestra ambición y de nuestro miedo al fracaso. Y si un terapeuta no es capaz de llevarla a cabo y estar a su

altura, no debería dedicarse a esto. Porque no estamos jugando con máquinas tragaperras sino trabajando con personas que nos abren su corazón y ponen en nuestras manos su dolor y su sufrimiento, que es lo más vulnerable que un ser humano puede entregar. La manipulación, el beneficio y el provecho de ese estado de desconcierto emocional es lo más ruin y lo menos profesional que puede haber.

Y para no crear más dependencia de la que hay, es imprescindible la Humildad. No creerte más que los demás, por mucho que los demás sí lo crean y te lo hagan saber. Se te puede subir muy fácil a la cabeza esa fama que tanta libertad te arrebató. Hasta tal punto que olvides por qué te estás dedicando a lo que te dedicas y que lo único que tu mente quiera recordar instante a instante, a través de aquellos que te han alzado al pedestal sobre el que *charlas*, es lo 'grande y especial' que eres tú y lo poco que son los demás. Cuanto más subes, más fuerte y dolorosa es la caída. Sobre todo, cuando pierdes la noción del espacio en el que te encuentras. El Real, no el imaginario. Y esto ocurre en todas las áreas de nuestra vida. Siempre debemos ir agarrados de la mano de la humildad porque si no la hostia que nos podemos pegar puede ser impresionante. Aunque lo peor es lo ridículo que resulta ver a una persona escupir soberbia por su boca, creyendo que lo sabe todo cuando no tiene ni idea de nada. En ésta, me he visto yo unas cuantas veces. Aunque, evidentemente, en ese momento no era consciente de ello. Si no, me hubiese quedado calladita, que es cuando estoy más mona, y no me hubiera tenido que tragar mi 'sabiduría' con patatas al descubrir mi total ignorancia sobre el tema del que alardeaba. Es uno de mis puntos flacos y en los que suelo caer con bastante asiduidad: creer que siempre SÉ. Y, además, bastante más que tú. Lo que ocurre es que tengo la misma facilidad en caerme que en levantarme y en volverme de nuevo a caer. La suerte (o no) es que soy lo suficientemente honesta como para admitirlo. Algo es algo. Aunque no sé para qué me sirve si luego no me sirve para nada...

Durante el voluntariado de Guatemala, conocí a un matrimonio que había tenido una vida muy dura y que se dedicaba a dar clases de cocina, escritura, educación emocional, sanitaria, valores, a los niños del pueblo en el que habitaban. Todos ellos pobres y con una situación familiar bastante precaria. Acudían cada tarde, como relojes, a su casa. La cual habían transformado en una

especie de escuela con lo poco que tenían y la poca ayuda que recibían. La mayoría de ésta, de los voluntarios que íbamos allí a aportar nuestro granito de arena. Era increíble ver el ejemplo que les daban a los chicos y chicas que preferían estar allí, con esas ansias de aprender, que jugando o a saber qué haciendo... en la calle. La humildad con la que hablaban y la sabiduría que transmitían era digna de admirar. Era un compartir continuo. No solo material sino también emocional. Una apertura a gran escala de las puertas de su casa y de las de su Corazón. Me calaron muy hondo. Pensé: *‘Así es como se enseña. Dando ejemplo de lo que predicas’*. Me dieron una gran lección que jamás espero olvidar. Aprendí que los ‘grandes’ están entre los más ‘pequeños’. Que son unos AUTÉNTICOS desconocidos. Y que la generosidad no tiene nada que ver con la cantidad de dinero que puedes ofrecer sino con la cantidad de Amor que te atreves a dar. Ésa es la que provoca los cambios en la humanidad. Y estoy completamente segura que esos niños, cuando sean adultos, podrán crear un futuro más equitativo y justo para todos gracias a esas dos personas que un día decidieron dedicar su vida a ayudar a los más desfavorecidos sin importarles lo más mínimo gastarse todo su dinero en ellos.

Por eso me indigna enormemente ver a *falsos profetas* dar lecciones de vida, de paz, de gratitud, de solidaridad, de perdón y de Amor con unos cachés desorbitados e indecentes, mientras dos humildes Guatemaltecos las pasan canutas para que haya luz y agua en su Hogar. Hogar que ceden sin ningún tipo de compensación más que el de tener su conciencia tranquila, a una infancia que es muy mal tratada para que no se sienta tan olvidada y abandonada. Y puede resultar demagógico lo que estoy diciendo. Pero solo cuando no has visto con tus propios ojos la hambruna que hay por el mundo. Solo cuando no has traspasado fronteras, periódicos y televisiones. Solo cuando no se te ha roto el corazón en mil pedazos al ser consciente de lo poco que tienen unos, lo demasiado que tenemos otros y lo terriblemente injusta que es esta diferencia. Y ellos están allí, lejos, en su Tercer Mundo. Y yo estoy aquí, cerca, en mi *Primer Mundo*. Con todos mis antojos y todas mis extravagancias. Y no puedo darle la vuelta de un plumazo a la economía mundial. Que lo haría. Y renunciaría a lo prescindible (que es casi todo) para que los más de 7.000 millones de habitantes que poblamos

la Tierra tuvieran lo imprescindible. Para que todos viviésemos en las mismas condiciones. Y no unos por encima de otros, como actualmente ocurre. Porque dinero hay de sobra para erradicar la pobreza mundial. Pero la Realidad es que no queremos hacerlo porque nuestras 'comodidades' se irían a pique. Y preferimos estar tumbados en nuestro sofá, con nuestra tele de plasma, nuestra nevera llena de *sobras*, nuestro armario atiborrado de ropa, zapatos y bolsos que no usamos, nuestros joyeros rebosantes de piedras preciosas y con una piscina en la que broncearnos un cuerpo lleno de *photoshop*, que ver a un niño dormir sobre un colchón, jugar con un balón y comer con cubiertos (o con la mano) un plato de arroz. Porque tampoco piden mucho más...

Pero *ojos que no ven, corazón que no siente*. Y si alguna vez lo han hecho, pronto se olvidaron de ello.

Humildad, divino tesoro que muy pocos poseen.

*** Para ti:**

Cuando vayas por la calle y veas a esas personas que llaman ‘mendigos, vagabundos, pobres, refugiados’, no te alejes de ellos como si fueran a pegarte algo. Como si fueran basura. Algo de lo que deshacerse. Están ahí para enseñarte que jamás pierdas de vista tu humildad, para que dejes de quejarte por nimiedades y para que seas consciente de que en cualquier momento puedes ser tú el que esté en su lugar. De un polvo surgimos y al polvo volveremos. Todos, sin excepción. No te creas más ni mejor que ellos porque no lo eres. Quizás, ni les llegues a la suela de los zapatos que no tienen. Así que cuando la prepotencia, la soberbia y la vanidad te hagan acto de Presencia, bájales los humos y susúrrales al Corazón que la Igualdad no solo es posible, sino que es una de los propósitos más nobles por los que luchar. Cada uno a su manera y con los medios que tenga; que pueda alcanzar.

Y, sobre todo, no permitas que nadie se crea que es inferior a ti. Sea en lo que sea. Y si para eso tienes que recibir críticas y rechazos en lugar de aceptación y halagos, bienvenidos sean. Es el precio a pagar por fomentar y promover la independencia emocional. De ti o de cualquiera. Muchos no lo entenderán. Te tacharán de borde y de ‘*mala samaritana*’. Da igual. No les hagas caso. Tú sigue adelante. No te rindas. Solo eres su droga. Nada más.

Y Recuerda:

*La Grandeza no está en lo mucho que tienes,
sino en lo mucho que SABES DAR*

CAPÍTULO 17

CUALIDADES A DESARROLLAR

Gratitud



La gratitud es la memoria del corazón.

–LAO TSÉ–

GRACIAS. Siete letras que por separado significan muy poco pero que unidas pueden transformar dolores en sonrisas. La mayoría de las gracias las damos con la mente en lugar de con el corazón. Salen de nuestra boca en forma de educación. Pero no las saboreamos. No las degustamos. No las sentimos. Y muchas veces, ni siquiera sabemos por qué las decimos. Hay tantas cosas por las que dar las gracias como por las que no darlas. Cierto. Y no se trata de ir agradeciendo a diestro y siniestro cualquier acto que nos suceda, nos guste o no. ¿Cómo voy a dar las gracias si alguien me roba? ¿O si un familiar se pone gravemente enfermo? ¿O si la pareja que amo me deja? ¿O si abusan de mi hijo? ¿O si me echan de un trabajo que adoro? Es absurdo. Esas gracias provienen de una creencia, de una imposición nuestra de *‘si no lo agradezco todo, no soy digno del Amor y del reino de Dios’* (llámale Dios, llámale Fuente, Universo, Luz, o Vida). Son fruto del poco sentido común y del deseo de ser *espiritualmente perfecto*. Y estas gracias, de verdad y de honestidad tienen NADA y son muy poco agradecidas con nuestra paz interior. Otra cosa es que a raíz de esos acontecimientos yo saque un aprendizaje y no rechace mi presente, mi actualidad y mi *‘quién soy’* ahora.

Durante mucho tiempo, no solo aceptaba el alcoholismo de mi madre, sino que también lo agradecía porque *sin él yo no sería quien soy ahora*. Porque

GRACIAS A ÉL yo había aprendido a ser fuerte, compasiva, sensible, empática, independiente y autosuficiente. Pasé de rechazar una realidad a pegar saltos de alegría. ¡Qué suerte tenía de haber sufrido tanto! Si no lo hubiera hecho, no podría tener la comprensión que tengo del dolor del ser humano ni seguramente me dedicaría a lo que me dedico. Y es cierto, pero preferir haber tenido una madre alcohólica que una madre sana y alegrarme por ello, no es buena señal. Es que algo en tu mente no funciona adecuadamente. Cuando me separé, acudí a un terapeuta para que me ayudara a mitigar ese vacío que sentía. Me lo había recomendado una amiga. Fui un día y no volví más porque no me gustaron sus recomendaciones. Pero hubo algo que se me quedó clavado. Me preguntó:

–Si pudieras escoger ahora, ¿elegirías que tu madre no fuese o hubiese sido adicta o poder volver con tu expareja? Le respondí, sin lugar a dudas, volver con mi ex.

A lo que me contestó:

–*Entonces, tienes un problema.*

Evidentemente, lo tenía. Si no, no estaría allí. En ese momento, mi sufrimiento venía por la separación. Tenía mono de lo que ella me hacía sentir y no lo superaba. Me daba igual mi pasado. Lo único que quería era que ese desgarró que tenía en el corazón desapareciera. No me importaba nada más. Y, por una parte, es comprensible esa elección a la desesperada. Estaba enganchada a esa droga. Mi cuerpo me la pedía a gritos. Pero cuando ese duelo ya se ha sanado, seguir creyendo que la infancia que he tenido es lo mejor que me podría haber ocurrido, es una total locura y un signo de ceguera absoluta. No hay que mezclar peras con manzanas. Lo mejor que nos puede pasar es tener unos padres que no estén emocionalmente enfermos y que no nos transmitan su enfermedad. Y punto. Lo demás son solo coartadas para nuestra mente. Para evitar *Sentir lo que hubiese deseado que fuera y no fue*. Para evitar ser humanos... Ahora, acepto tener una madre alcohólica que me ama y a la que amo, pero desde luego no lo agradezco. El fin jamás debe justificar los medios. Y nosotros, si en algo somos especialistas es en justificar y en excusar en el nombre de un ‘bien mayor’. Lo cual provoca que la Responsabilidad brille por su ausencia en este mundo y la víctima y el salvador se lleven la palma.

Vamos de un extremo al otro. De ‘todo es una mierda’ a ‘todo es un paraíso’. Y no es ni una cosa ni la otra. Es lo que Es. Ni más bonito ni más feo. Y hasta que no seamos capaces de llamar a cada cosa por su nombre, seguiremos huyendo de lo Real y poniéndole cuernos a los ángeles y alas a la oscuridad. Dependiendo de lo que no queramos aceptar. Aquello que nos impacta es lo que se nos queda grabado en el corazón. Yo lo tengo tatuado de recuerdos bellos y de otros no tan bellos. Se compensan los unos con los otros. El dolor se mezcla con el placer para crear la vida. Mi vida. Hay tanto miedo como valentía. Tanta debilidad como fortaleza. Tanta guerra como paz. No voy a decir que todo es perfecto porque mentiría. Porque me engañaría. Porque sencillamente, no lo es. Quizás, entender que la vida lo engloba todo y vivir sin la respuesta al *por qué de tanto sufrimiento* sea el mayor desafío al que el ser humano se debe someter. Porque nadie quiere sufrir ni ver sufrir, pero lo hacemos. Lo llevamos haciendo desde que aterrizamos en esta Tierra tan hermosa. Y aún no se ha inventado una fórmula para dejar de hacerlo porque quizás, solo quizás, no haya ninguna. Porque quizás forma parte del juego. Porque quizás, si el dolor, la tristeza, el vacío, la ira y la soledad no existieran, tampoco lo harían la alegría, la plenitud, la calma, la dicha y el Amor. Y eso nos convertiría en máquinas insensibles, en hombres y mujeres de paja y en latidos de hojalata.

Hay épocas en las que estoy tan *equilibrada* que parece que si me pinchan no sangro. En las que nada ni nadie me quita de mi centro. En las que me da igual estar viva que muerta. En las que las pasiones están de capa caída. En las que la calma se ha apoderado de las olas y en las que ni siquiera hay nubes con las que crear fantasías. Y no me refiero a un estado depresivo, ni mucho menos. Seguramente es el estado que muchos buscan. Que muchos anhelan encontrar. Pero te aseguro que es lo más aburrido y lo menos VIVO que te puedas imaginar. Y no es que eche de menos pasarlo mal. Lo que echo de menos es SENTIRME viva. Sentir que mi corazón se acelera, que mis venas se dilatan de calor en lugar de estar encogidas de frialdad, que el sudor me moja la piel y que las mariposas revolotean por mi estómago. Cuando todos están buscando la receta para bajarse de la montaña rusa yo la busco para subirme a ella. Es curioso como tener tanta Paz puede llegar a inquietar tanto. La cuestión es no estar conforme con lo que

tenemos, por muy aparentemente idílico que esto sea. Ni siquiera el Paraíso es perfecto. No me extraña que Eva mordiera la manzana. Yo también lo hubiese hecho. Pero hasta que no lo alcanzas, no puedes saber la virtud que hay en el pecado. La luz que habita en la oscuridad. Y lo medio llena que puede estar una botella medio vacía...

Dicen que las comparaciones son odiosas. Pero si no tienes con qué comparar, no puedes llegar a Amar. Para apreciar lo que tenemos debemos haberlo perdido en algún momento. Y en algún momento no quiere decir constantemente. Eso indicaría que no he aprendido nada de la experiencia y que tengo que volver a darme cabezazos contra la pared para saber lo que es el dolor y agradecer cuando no lo siento. El problema es que la rutina nos duerme los sentidos y la costumbre nos ciega la Belleza, por muy enfrente que la tengamos. De ahí, la atracción fatal que muchos sentimos hacia lo *prohibido*. De ahí, la necesidad del Olvido para poder *despertar* el Recuerdo.

¿Un Sinsentido? Sí. Pero es lo que hay... O eso parece, al menos. ¿Quién dijo que el ser humano no iba a ser complicado?

No doy gracias por lo que he sufrido. Doy Gracias por haber VIVIDO.

*** Para ti:**

¿Eres consciente de lo afortunado que eres por el simple hecho de estar vivo?
¿En algún momento lo agradeces?

¿Eres consciente de que hay muchas personas alrededor del mundo que sueñan con tener lo que tú tienes (por muy poco que a ti te parezca)?

En lugar de poner tu atención en lo que NO hay, dedícate unos minutos a ponerla en lo que SÍ hay. Deja a un lado por un momento 'lo que te gustaría', los 'si fueras' y los 'si tuvieras', y céntrate en lo que AHORA te rodea, en lo que eres y en lo que tienes. E imagina que esas cosas, que esos animales, que esas personas de tu Presente a las que amas y que te aman, desaparecieran de tu realidad. ¿Cómo te sentirías sin ellas? ¿Querrías que volvieran?

Intenta disfrutar de todo lo que la Vida te está regalando, instante a instante. Desde un nuevo amanecer hasta una mirada de complicidad. Desde un 'buenos días' del ser que amas hasta la compañía de tus padres o de tu hermana. Desde el dolor de la Soledad hasta su eterna profundidad. Desde las caricias del viento sobre tu piel hasta el susurro de la quietud del mar. Desde las carcajadas que te *parten la caja* hasta las lágrimas que te rompen el Alma. Desde las inmensas alegrías hasta las infinitas penas. Desde el ruido hasta el silencio. Desde el Fuera hasta el Dentro. Desde el Aquí hasta la Tumba...

Porque quizás mañana, por mucho que quieras, ya no puedas.

Y Recuerda:

*No es fácil vivir en un mundo donde el ansia
por mantener la cordura te vuelve loco.*

Así que, no olvides nunca darte las Gracias también a TI

CAPÍTULO 18

CUALIDADES A DESARROLLAR

Respeto



El respeto de uno mismo es la piedra angular de toda virtud.

—JOHN HERSCHEL—

Respetar el camino que elige alguien cuando te afecta negativamente a ti es de lo más complicado que puede haber. Cuando una persona a la que amas se está destruyendo por dentro, su destrucción te salpica y no puedes hacer nada para evitarlo, tienes dos opciones: o te ahogas en el mismo pozo que ella, repitiendo su mismo patrón, o aprendes a nadar en él. Lo llaman Resiliencia: “*Capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas*”.

Y superar no quiere decir que no te afecte, sino que no te transforme en una víctima, en una dependiente emocional y en una persona que no es capaz de coger las riendas de su vida porque siempre encuentra una excusa para hundirse en su propio fango, evitando de esta manera la temida Responsabilidad. En una persona infeliz que no se atreve a tomar decisiones para realizar algo más en su vida que respirar, comer, dormir y trabajar. Y que el resto del tiempo se lo pasa lamentándose, crucificándose, culpándose y mortificándose por no estar haciendo ese ‘algo más’. Pero antes, tienes que respetarte a ti. Respetar cada uno de tus sentires, de tus creencias, de tus *momentos*, de tus virtudes y de tus defectos. De tus ‘no puedo’. De tus ‘no tengo fuerzas’. No es cuestión de ser SuperSeresHumanos. Nuestras imperfecciones forman parte de nuestra naturaleza también. Rechazarlas únicamente nos conducirá a una salida *sin salida*. El

rechazo jamás es la solución a un problema. Asumirlo, la es. Cuanto más neguemos nuestras partes oscuras, más se manifestarán. En cualquier instante, acabarán estallando. Sobre todo, cuando te has pasado media vida intentando ocultarlas. Y no es necesario terminar hechos pedazos con esa explosión que te va minando poco a poco el Corazón. Es cuestión de Aceptar que no somos perfectos y que jamás lo seremos. ¿Quién te ha hecho creer que sí debes serlo? Es ridículo pretender ser un Ángel en la Tierra. Somos lo que somos, no lo que nos gustaría ser. Más que nada, porque ese ‘gustaría’ está repleto de miedos y de creencias insanas que nos mantienen alejados de nuestro Presente, de la Realidad, de ‘con los pies en el suelo’. Es imprescindible coger perspectiva de vez en cuando para darnos cuenta de por dónde cojeamos y para ser conscientes de qué es lo importante y qué no lo es. Si no, siempre estaremos tropezando con la misma piedra, pero con nombres diferentes y entrando en un bucle eterno del que no podemos salir porque nos hemos cegado con otro velo de fantasía más. Que fantasear es precioso. Yo lo hago mucho. Para eso tenemos la imaginación. Pero creerte tu propia fantasía, ya no lo es tanto...

Respetar que una mujer decida ponerse un Hiyab o un burka o una gorra o que haga topless o que practique el nudismo. Que alguien sea de otra religión, de otro club de fútbol, de otro partido político. Que tenga aficiones contrarias a las mías. Ideologías antagónicas. Alimentaciones opuestas. Que le guste un estilo musical que yo aborrezco. Un tipo de películas que a mí me duermen. O una vestimenta con la que ni me disfrazaría. Porque respetar (=no insultar ni burlar ni imponer ni obligar) gustos idénticos o similares no tiene ningún mérito. Eso lo hace cualquiera. Nuestras Creencias jamás deben estar por encima de la tolerancia, del sentido común (por muy poco común que sea) y de la educación. Otra cosa es que yo las manifieste libremente (igual que los demás) y desee que el resto del mundo se acoja a ellas porque son las que considero más sensatas, desde mi punto de vista. Pero siempre, sin olvidarme de que mi verdad no es La Verdad. Es solo la mía (humildad). Y yo no soy más ni mejor que nadie. Aunque en ocasiones, así me lo crea... Cuando se pierde el respeto, se pierde la razón y se encuentra la *guerra*. Ésa que lo que seguro que no le aporta a nadie es Paz. Y es de Paz de lo que más carentes estamos la mayoría (*pacifistas* incluidos).

Desde que nací, mi vida ha sido una montaña rusa constante. He convivido con el caos externo e interno hasta hace unos cuatro años. Pasé de la tormenta a la calma. Del desequilibrio al equilibrio. De la intensidad a la suavidad. He tenido muchísimas experiencias de todo tipo. Con mucho sufrimiento y también mucha felicidad. Elegí bajarme de esa inestabilidad emocional porque me estaba consumiendo por todas partes. Porque no lo podía soportar más. Y en este momento, cuando he logrado la independencia, el desapego, la madurez y la Paz, resulta que echo de menos Sentir esa locura. Esa adrenalina por cada poro de mi piel. Esa VIDA latiéndome sin control. Antes me sobraban emociones. Ahora me faltan. El aburrimiento se apodera enseguida de mi respiración. El dolor, los extremos y las fluctuaciones emocionales, han sido mi ejemplo. Mis guías. Mi educación. Se impregnaron en mi Corazón. Se transformaron en mi Sombra. Con una madre alcohólica siempre estás al acecho. Hipervigilante. Rodeada de engaños, de mentiras. De imprevistos. De accidentes. De náuseas. De vómitos. De caídas. Y de recaídas. De varios tipos. En un instante, todo se viene de nuevo abajo. La Esperanza se convierte en tu mayor aliada para sobrevivir y en tu peor enemiga al perderla una y otra vez. Una y otra vez. Cuando parece que las cosas van por buen camino, todo se desmorona. Y el mayor logro, es que tú no lo hagas también. Esto es lo que he aprendido. A poder sobrellevarlo. A que no me afecte más de lo debido. A que esté preparada emocionalmente para esa próxima vez que siempre llega. A sostener el caos sin convertirme en él. A permitirme llorar, no ser fuerte, compartir 'la carga' y no hacerme responsable de lo que no me toca. Y lo más importante para mí: *a no volver a cerrar mi Corazón para no Sentir*. Por mucho que me duela lo que vea. Por muchas lágrimas que me mojen. Y por muy vulnerable que me vuelva. Porque eso significaría que me he abandonado y que el Miedo ha ganado al Amor otra vez. Y sin Amor, ¿qué somos? Nada.

Donde mejor me muevo es en las crisis. En las urgencias. En el desorden. En las confusiones. En las catástrofes. Es mi punto fuerte. Mantenerme fría cuando hay un incendio fuera. Es lo que he hecho toda la vida. Es mi Don y mi talón de Aquiles. Me atrae la amenaza, el riesgo, la aventura, el desconcierto, porque ha sido el agua que me ha dado de beber. Y quitarse esa sed... no sé si será posible algún día. Pero soy consciente de ello. Y lo acepto. Luchar contra tu sombra es

una batalla perdida. Porque las sombras siempre te siguen, vayas a donde vayas. Pretender eliminarlas es la mayor equivocación que podemos cometer. Yo lo he intentado. He querido ser otra persona. Pero ser otra persona nunca funciona. Hace que te sientas encadenada. Vacía. Dependiente de una apariencia. De un personaje que te has creado para no ver lo que igualmente sigues viendo. No puedes huir de ti. No puedes ocultarte. No puedes borrarte. Lo que sí puedes y debes, si quieres sentirte Libre, es RESPETARTE. No necesito tirarme de un avión sin paracaídas. Pero negar lo que me atrae, lo único que me conducirá es a llenarme de rabia, de tristeza y de soledad. Y todos, sin excepción, tenemos un cuarto oscuro donde escondemos a nuestros demonios Dentro. Creernos que somos esos demonios es el error. Somos lo que hacemos con ellos.

Sí, hay que ser tremendamente honestos para llegar hasta ese punto. Y valientes. No todo el mundo se atreve a profundizar tanto. A mirar de frente al '*monstruo*' que lleva consigo y a abrazarlo. Antes de respetarte, tienes que desgarrarte las entrañas para poder ver lo que contienen. Duele un poquito, lo admito. Pero te aseguro que es mucho más dolorosa la infección de una herida a la que no te quieres ni acercar. A la que pretendes olvidar. Y, ¿sabes lo que ocurre cuando abrazas a ese Monstruo? Que encuentras el Amor que tanto andabas buscando. Y eso no quiere decir que ese Éxtasis, esa Iluminación, vaya a ser permanente. Vamos, es que ni por asomo lo es. No te creas esas patrañas *espirituales* de Ascensión 'a saber dónde'. De fuegos artificiales interminables. La Vida sigue igual. Es la misma. Mi madre sigue bebiendo y su familia *estando* a su lado, aceptando, respetando, amando y, a veces, jodida. Muy jodida. Y siempre, Unida. Muy unida. Lo que cambia es NECESITAR que algo cambie porque CREES que así tu vida será mejor. Cambias el mañana por el hoy. El futuro por el presente. Y empiezas a darte cuenta del Amor que hay en ese caos. Y de que ese caos está lleno de Vida. Aunque en ocasiones, esa Vida... te rompa el Alma.

*** Para ti:**

¿Respetas tus limitaciones? ¿Y las de los demás?

¿Cuántas veces intentas convencer a alguien de que tú tienes razón y él no? ¿De tu punto de vista? ¿De tus Creencias?

Reflexiona sobre tus intolerancias: una religión determinada, una condición sexual, una profesión, una ideología, un deporte, una raza, un tipo de alimentación, un aspecto físico... ¿Qué es lo que te produce rechazo de ellas? ¿De dónde viene ese rechazo? (analiza cómo son tus padres, las personas más cercanas a ti).

¿Te crees mejor que los otros? ¿Y peor...? ¿Eres consciente de que tú también tienes defectos y virtudes? ¿Cuáles son?

¿Te respetas a ti mismo, mostrándote tal y como eres ante los demás? ¿Qué es lo que te impide ser Tú?

Y Recuerda:

*Mientras no respetes lo peor de ti,
no podrás averiguar lo mejor que hay en ti.*

CAPÍTULO 19

CUALIDADES A DESARROLLAR

Paciencia



*He aprendido que no puedo exigir el amor de nadie.
Yo solo puedo dar buenas razones para ser querido...
y tener paciencia para que la vida haga el resto.*

—WILLIAM SHAKESPEARE—

La impaciencia es el caldo de cultivo de la ansiedad. Lo queremos todo YA. Para ayer. En eso no hemos dejado de ser niños... A mí me cuesta mucho tener paciencia. Soy bastante caprichosa. La suerte, es que lo soy en pocas ocasiones. No puedo esperar a mañana. Ni siquiera a dentro de cinco minutos. El Sentir se apodera de mí y la espera me desespera. Aunque bastante menos que antes. He aprendido a ser paciente con mi impaciencia...

Queremos correr cuando aún no sabemos caminar. Queremos que un curso de fin de semana nos dé las respuestas que llevamos buscando toda una vida. Toda una Existencia. Queremos que los frutos crezcan cuando aún no los hemos ni sembrado. ¿Por qué? Porque hemos convertido la espera en un cautiverio. En una agonía. Como si ese '*mientras tanto*' estuviera vacío de vida. Como si nuestros latidos, de repente, se apagaran. Como si el sol dejara de amanecer. Como si ya nada tuviera sentido. De repente, el mañana, el '*cuando lo consiga*', se transforma en lo único que vale la pena. En un objetivo, en una *misión*, en una expectativa, en un destino, sin el cual yo no soy nada y sin el que el AHORA 'es una mierda'. Olvidándonos de que ese mañana tan deseado quizás nunca llegue. Olvidándonos de que lo único Real es lo que estoy respirando en este preciso

instante. Olvidándonos de que el Amor siempre está Aquí, bajo mis pies, y no Allí, sobre mis sueños anhelados. Queremos que la lluvia llueva boca arriba. Parir en 9 minutos. Que el verano sea la única estación de mi recorrido. Que nos crezca el pelo con solo estirarlo. Que el dolor me deje de doler con un chasquido. Y que las lágrimas sonrían con un soplido. Y no funciona así. La Vida no nos pregunta cómo nos gustaría vivirla para traernos nuestros anteojos en bandeja, a nuestra cama, sin que movamos un solo dedo de nuestro perfecto cuerpo. Somos nosotros los que nos tenemos que amoldar a ella. No al revés. Creemos que si logramos volar, iremos mucho más deprisa y podremos adelantar *el tiempo*. Para llegar antes a nuestra meta. Para alcanzar esa sensación de euforia que nos desborda cuando ‘por fin, lo he logrado’. Una sensación que desaparece justo después de haberla acariciado. En lugar de disfrutar de esos pasos, de esos tramos, de esos escalones, de esas fases, de esa caída de hojas, de esa sucesión de acontecimientos que ni siquiera vemos y que son donde se esconde el Amor que hemos olvidado. Cuando pones tu atención en lo que tienes y no en lo que CREES que te falta, la paciencia deja de ser necesaria. Porque no esperas nada más que lo que ocurra. Porque has aprendido que no controlas nada. Que, de tus planes, Dios se ríe. Que tus certezas pueden dudar en cualquier momento. Que el camino que te has trazado está lleno de laberintos. Que la Muerte está muy viva. Y que dejarlo ‘*para otro día*’ puede ser tu última fechoría. Y aunque sigas mirando hacia el Cielo y fantasees con bajar de él una estrella, sabes perfectamente dónde acabas tú y dónde empiezan tus sueños.

El miedo al ‘*qué será*’, a ‘*cuál será el diagnóstico*’, a lo desconocido, hace que nuestra mente empiece a hacer de las suyas. A Crear infinitas posibilidades bañadas en *lo peor*. Provocándonos de esta manera una angustia muy prescindible que nos hace perder la poca paciencia que tenemos y transformar una realidad repleta de belleza en una película de drama y de terror. El apego a una determinada manera de ser y de vivir, nos aleja de SER y de VIVIR lo que nos está sucediendo. Lo que nos está *siendo* en cada momento. Algo que, por muy videntes que seamos, por mucha intuición que tengamos, no podemos adivinar. Aunque, de vez en cuando, de cuando en vez, sí nos toque la lotería. Porque no hay más ciego que el que no quiere ver, más sordo que el que no quiere escuchar y

más ignorante que el que no quiere Saber.

La Paciencia te enseña a valorar lo que hay, lo que Es; a ser humilde, aceptando que no siempre puedes conseguir todo lo que te propongas cuando te lo propongas por muy *grande*, por muy bruja y por muy Dios que seas; a no pararte en seco aunque sientas que las manecillas de tu reloj se han estropeado; a vivir el momento y reConocer la cantidad de detalles que se eternizan en tus retinas, en tu Alma, y que llevan el nombre de imprevistos, de sorpresas, de ‘cuando menos te lo esperas’ y ‘de repente’ grabados en su piel; a ser una tormenta que no te atormenta; a bailar sobre lo que se ha mojado, aunque pierdas el norte, el ritmo y el ‘sentido de’; a CONFIAR, en ti, en él y en ‘que sea lo que tenga que ser’; a dejar de mirar al Más Allá y empezar a mirar al Más Acá, que es donde respiramos, donde abrazamos, donde besamos, donde tocamos, donde reímos, donde lloramos, donde ganamos, donde perdemos, donde despertamos, donde dormimos, donde hacemos el Amor, donde deshacemos las sábanas y donde follamos. Pero para aprender de la Paciencia, no solo hay que tener paciencia sino además querer, ELEGIR, tenerla. Como la mayoría de las cosas en esta vida.

A veces, lo mejor que podemos hacer es no hacer nada y permitir que lo que tenga que pasar, pase y no de largo. Sin quitarnos de en medio. Sin dispararnos. Dejar de sostener una situación que se cae por su propio peso y permitir que todo se derrumbe. Que todo se venga abajo. Que nos estallen los cuatro costados. Que las cenizas nos quemen por Dentro. Que sea la Vida la que nos dicte sentencia. Y simplemente, continuar. Aunque sea con una mano delante y otra detrás. Aunque sea ataviados únicamente con nuestra ropa Interior... Aunque creamos que no vale ni esa pena que nos está destruyendo los sesos. Aunque se nos haya partido la esperanza en mil pedazos. Aunque empecemos desde cero. Por muy infinito y absoluto que éste sea.

A veces, tenemos que dejar para mañana lo que no es posible hacer hoy. Por mucho que nos reviente. Por mucho que nos joda.

A veces, lo único que podemos hacer es Intimar con la paciencia y esperar que el parto salga bien. Igual, hasta nos llevamos una sorpresa... O dos. ¡Quién sabe! Yo, desde luego, no.

Y otras veces, YA.

*** Para ti:**

Cuando la impaciencia, el miedo, no te deje dormir, vuelve Aquí. Pon la atención en tu vida. En tu Ahora. Porque lo más importante ya lo tienes, pero no eres consciente de ello. No lo valoras.

¿Qué es aquello sin lo cual no puedes vivir?

Hasta que no llegues a Sentir que eres tú, no dejes de responderte a esta pregunta.

Y Recuerda:

La espera solo desespera cuando esperas conseguir algo

CAPÍTULO 20

CUALIDADES A DESARROLLAR

Positividad



Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar.

—PAULO COELHO—

Sé positivo. Eso dicen todos. Pero, ¿cómo voy a ser positivo si estoy siendo negativo? Cambiando tus pensamientos. Pero, ¿cómo se cambia algo que ya está siendo? ¿Cómo puede dejar de llover si ya está lloviendo?

Pues quizás (un quizás muy dudoso), con mucha práctica que requiere mucho tiempo. Solución que no es inmediata, que no me vale para mi Ahora (que es lo que me interesa) y que, por consiguiente, se va a la basura de un carpetazo. Por mucho que piense que tengo el pelo moreno, seguiré siendo rubia. A lo más que me podré aproximar será a que, de tanto comerme la cabeza, se me acabe quemando la cabellera y se me oscurezca. También puedo teñirme, entrando en el juego de la falsedad y la artificialidad. O ponerme una peluca para disfrazarme y ocultar a quién no acepto que soy. Pero mi melena, siempre crecerá del color dorado que tengo incrustado en mi ADN. Me guste o no.

Mi padre, mi ángel de la guarda, es fiel seguidor de “*lo importante es la salud*”. El hecho de haber presenciado una Guerra, de haber pasado mucha hambre y de haber tenido que emigrar de su tierra, de su familia y de sus amigos, le han curtido el Alma y lo que no es el Alma. Tiene una fortaleza digna de admirar, de embalsamar y de criogenizar para mantenerla intacta, íntegra,

impoluta e indemne. De ésas que *'como ellas hay pocas'* y que deberían permanecer eternas en la faz de la Tierra y de lo que no es la Tierra... Una persona de su calibre ha necesitado SER de un optimismo brutal para mantenerse en pie tan bien como lo ha hecho. Y eso no quiere decir que se pasee por la vida con unas gafas de purpurina que dispara fuegos artificiales. Significa que ha aprendido a no quedarse con lo feo del mundo (que haberlo, haylo) por mucho que lo que haya visto, revisto y siga viéndolo y reviéendolo. Desconozco el mecanismo mental que hace que unas personas sean incapaces que darle la vuelta a la tortilla y que se estanquen en una sola cara de la misma moneda. En la de su Cruz. No sé por qué algunos, experimentando las mismas situaciones, salen fortalecidos de ellas, y a otros, les acaba destruyendo por dentro. Lo ignoro. Podría sacarme de la manga, o de algún libro, teorías sobre ello para intentar razonarlo, pero todas cojearían por algún lado. Porque al final, saberlo a *ciencia cierta*, no se puede saber. Ya que la ciencia es un universo que aún estamos explorando y a años Luz de alcanzar algún tipo de certeza. Cuando la Tierra no es plana, es redonda, y cuando no, tridimensional. Así que, muy fiable, no es. Por mucho que algunos lo crean.

La Vida es como una botella que está medio vacía y medio llena. Pero ese 'medio' no está partido en dos sino mezclado. Batido. Unido. Lo malo nada con lo bueno. La Luz con la Oscuridad. La pobreza convive con la riqueza. El silencio con el ruido. La salud con la enfermedad. No existen dos mundos paralelos separados entre sí, donde uno está lleno de ángeles y otro de demonios. Donde uno está arriba y otro abajo. No. Solo hay uno. Y en ese Uno, todas las posibilidades habidas y por haber. Y nosotros, nuestro Interior, funciona de la misma manera. Nuestros defectos van de la mano de nuestras virtudes. No somos soles o lunas, somos Eclipses totales. A veces, de Amor. Y otras, de desamor. Pero completos. Infinitos. Indivisibles. Y eternos. Aunque nos hemos olvidado de esto. Nos hemos creído que o somos una cosa o somos la otra. Pero las dos, imposible. No es factible. Es hasta *pecado*, porque un ser evolucionado, hijo de Dios (sea lo que sea ese Dios) no puede albergar el mal en él (sea lo que sea ese mal). Y claro que puede hacerlo. Y ya te digo si lo hace. Lo que no quiere decir que tú tengas que actuar a través de esa negatividad. De esas sombras a las que

albergas. Están en ti por causas conocidas o desconocidas. Latentes o activas. Pero están. Y el rechazo de ellas, las engrandece. Les da más fuerza, más intensidad, que la que tienen. Nuestro deseo de barrerlas es el que les inyecta el chute de latidos. Litros y litros de gasolina para que corran a toda velocidad por nuestras venas. Y cuanto más las sentimos, más aumenta ese rechazo, ese deseo de crucificarlas, de eliminarlas, de hacerlas desaparecer. Es un pez que se muerde una cola envenenada por él.

De repente, un día, empiezas a sentir mariposas en el estómago por alguien de tu mismo sexo. Tú siempre has sido muy liberal. Lo has aceptado sin ningún tipo de problema. Eso sí, con los demás. Pero ese día, te toca a ti. A tus propias carnes. *¿Pero cómo puede ser? ¿Si en 40 años jamás me ha pasado?* Y toda esa aceptación se va a tomar viento. Y todas las creencias que no sabías que tenías, aparecen como por arte de magia. Y con ellas, el rechazo. El tan temido Rechazo. Hacia ese sentimiento. Hacia ese enamoramiento por otra mujer que, además, resulta que es tu amiga. Los peores pensamientos empiezan a desnudarte. Desde *'estás enferma'* hasta *'no es real'* hasta *'tú no eres como ésas'*. Pasas de ser la Madre Teresa de Calcuta a Adolf Hitler. Como quien no quiere la cosa. Como si fuera inviable que los dos pudieran dormir en la misma cama... Pues lo es. Lo ha sido. Y lo será. Y cuanto más pretendes no sentir lo que sientes, más nebulosa se crea en esa relación de amistad que ha ido *in crescendo*. Porque lo que niegas, te somete. Hasta tal punto que se crea una desconfianza, un malestar, una incomodidad, una deshonestidad y una falta de transparencia que impide que esa amistad llegue a buen puerto. Hasta que se corta, sin saber muy bien el por qué, pero con la sensación de que algo no cuadra. Y no cuadra porque no hay sinceridad. Porque hay mentiras en la base. En la raíz. Y ese rechazo que tú misma sientes hacia ti, se lo acabas transmitiendo a Ella. Aunque Ella no tenga claro su origen. Entonces es cuando desaparece de tu vida y te llevas las manos a la cabeza. Y empiezas tu trabajo de aceptación y de amor hacia ti misma, con la pena de creer que no la volverás a ver nunca más porque no te atreviste a ser sincera desde un principio. El miedo a perderla provocó su perdición final. Todos los rechazos que desde pequeña sufriste, se te ponen delante para que los abras, para que los mimes y para que los sanes. Y lo haces. Y a los pocos

meses, cuando has limpiado todo lo que tenías que limpiar, recibes un mensaje suyo, diciéndote que te echa de menos y que si podéis quedar. Y te alegras de poder retomar una amistad tan importante y tan difícil de encontrar. Pero sigues teniendo un tapón en el corazón. Porque, aunque le dijiste en su momento que sentías algo por ella, no le contaste toda la verdad. Y había una conversación pendiente que necesitaba ser liberada. Pero el miedo a perderla otra vez, resurge de las cenizas. Y esa nebulosa, de nuevo, a aparecer. No te atrevías a contarle por todo lo que habías pasado por si te rechazaba. Por si se iba. Y ese no fluir surge de nuevo. Ella sabía que algo no iba bien porque seguía sintiendo esa incomodidad. Y cuando da señales de alejarse y te pregunta si quieres que habléis de algo (intuyendo que sí), entonces es cuando el miedo a que vuelva a ocurrir lo mismo, te puede y dices que sí. Que necesitabas expresarle todo lo que sentías por mucho que te costara. Quedáis, habláis, os escucháis, os sinceráis y el problema (que no era ningún problema) se soluciona. El bloqueo se desbloquea y el río de la amistad puede correr libremente, sin medias tintas y sin síntomas de ocultación.

Así es como nos complicamos la vida de una manera tan absurda. La falta de honestidad en un principio provocó una serie de dolores en cadena para ambas partes que se pudieron haber evitado (o no...). Damos por hecho que pasará lo peor, cuando no tiene por qué ser así. Y en un intento de evitar algo que aún no ha sucedido, acabamos provocándolo. Se pilla antes a un mentiroso que a un cojo. Porque la mentira se huele, aunque no sepas a qué. Y, además, se acaba pudriendo Dentro. Y con ella, las relaciones que la acompañan.

No es cuestión de querer verlo todo de color de rosa, sino de ver lo que hay. Lo que Es. Ya sea blanco o negro. Sin subirnos por las nubes y sin dramatizar. Siendo objetivos. Porque para ser optimista hay que ser *realista*. Y para ser realista tienes que atreverte a ver lo que te gusta y lo que no. Del mundo en el que vives y del mundo que habita en tu corazón. Si no, lo único que lograrás será un camino de hipocresía, de falsedad y de rechazo, que tarde o temprano tocará a tu puerta para que le quites todas las vendas, todos los parches y todos los disfraces que le has colocado. Y entonces sabrás lo que es La Verdad y cómo se las gasta cuando la has negado durante tanto tiempo.

Te puede tocar transitar el *sentido* derecho o el izquierdo, pero el Sentido que le das a ese sentido, depende de ti. Ni medio llena, ni medio vacía. Entera. Tal y como Es. Tal y como está.

*** Para ti:**

¿Cuántas cosas de ti y de los demás rechazas porque consideras que no son positivas? ¿Que no son como *deberían* ser? ¿Cómo te sientes al hacerlo?

Intenta, por un momento, aceptarlas. Ponerles la etiqueta de *normalidad* y no de defecto. Como si nunca te hubieran dicho que eso es una tara. Una aberración humana.

Y obsérvate completa. Con todo lo que sientes y todo lo que piensas. Sin esconder aquello que te produce náuseas. Y mantente ahí. Sin huir. Sin pretender cambiar el pensamiento negativo en positivo. Solo Estar. Solo ver. Solo escuchar. Sin actuar. Viendo a esas nubes pasar.

¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes?

Y Recuerda:

*Serás Libre cuando permitas a lo negativo ser negativo
y a lo positivo, positivo.*

Con todos y cada uno de sus posibles desenlaces

CAPÍTULO 21

CUALIDADES A DESARROLLAR

Compasión



*Si conociéramos el último porqué de las cosas,
tendríamos compasión hasta de las estrellas.*

—GRAHAM GREENE—

Había quedado con mi hermana y mi sobrina para ir a un parque cercano a casa. Debían ser las 18h de la tarde, más o menos. Un sábado como otro cualquiera. Y de pronto, al lado del estanque, vemos que hay un par de niños mirando entre unos arbustos. Nos detenemos y uno de ellos me dice que hay una cría de gaviota que parece que no está bien. Nos acercamos y vemos que no puede caminar. Alguien, por no llamarlo de otra manera, le había atado las dos patitas con algo similar a hilo de pescar y la había tirado de nuevo al lago para que se ahogara. Parece ser, que no era la primera vez que ocurría. Casi le colgaban de lo fuerte que las habían apretado. En ese momento, se me desgarró el Corazón. Algo dentro de mí se rompió.

¿Cómo un ser humano podía ser tan cruel? ¿Cómo podían haber elegido divertirse de esa manera?

Un par de personas más y yo intentamos paliar ese desastre. No teníamos nada con qué cortar el hilo. Fuimos preguntando a la gente que estaba por allí hasta que alguien nos dejó un cortaúñas. Podía servir. La cría de gaviota temblaba. De frío, de dolor y de miedo. Mientras yo la sujetaba, otro chico deshacía el nudo tan tremendo que había. Fue muy difícil porque estaba tan pegado a su piel que era casi imposible encontrar un hueco por el que cortar el cable. Pero con mucha

paciencia, al final lo logramos. Casi no se tenía en pie. Le costaba hasta dar un paso. Se quedó sentada en el suelo. Seguía temblando. Estaba tan indefensa, tan vulnerable, tan bonita... La gente se fue marchando porque ya no se podía hacer nada más. Busqué el teléfono de alguna protectora de animales. Llamé varias veces, pero nadie lo cogía. Ya era tarde. Pero yo era incapaz de irme y dejarla allí sola, así que me quedé con ella dándole algo de cariño. Algo de calor. Abrazándola, acariciándola, acompañándola. No sabía qué más hacer. Estuve hasta las 21h de la noche a su lado. Se levantaba, andaba unos pasos y se volvía a sentar. Y yo detrás de ella. Me tenía que ir porque iban a cerrar el parque. Le pedí perdón por lo que le habían hecho los de mi “especie” y me fui con el corazón roto. Su mirada se me quedó grabada y tatuada en el Alma. Fue como si me diera las Gracias (o eso quise escuchar yo). Estuve como una semana en ese estado de extrema sensibilidad. En ese estado en que mis latidos no podían dejar de llorar. Y a veces, mis ojos con ellos.

Fue Ella la que me enseñó, la que me recordó, lo que es la Compasión. Jamás había sentido eso por nadie. Es difícil explicar un sentimiento tan profundo e intenso como éste. La gente confunde compasión con pena y no tienen nada que ver la una con la otra. Es una mezcla de ternura, de sensación de protección y de Amor. Todo en uno. Es Sentir el sufrimiento del otro y no desear que sufra ni un segundo más, porque es como si te estuviera doliendo a ti. Como si estuvieras *sangrando* tú. Y sin necesidad de que sea alguien cercano. Alguien a quien conoces. Alguien a quien Amas. A partir de esta experiencia, la Compasión formó parte de mi Vida y no ha vuelto a separarse jamás de mí. Ha ido in crescendo a medida que mi coraza se ha ido desprendiendo. A medida que mi *Miedo a Sentir* ha dejado de guiar mi vida.

En ocasiones, es necesario que *algo* nos impacte tan fuerte que pueda vencer a todos los muros y armaduras con las que nos hemos cubierto. Con las que nos hemos protegido para no ver el dolor y el sufrimiento que existen a nuestro alrededor. En nuestro interior. Nuestros ojos están tan acostumbrados a la muerte, a los llantos, a los gritos, a la violencia, a la hambruna, a las lágrimas, a los golpes, a los insultos, a la tristeza, a los abusos, a las mentiras, a los engaños, a los chantajes y a los fraudes, que llegamos a normalizar y consentir una situación,

un acto, una palabra, una realidad que de normal tiene muy poco, por habitual que sea. Es un mecanismo de defensa que muchos hemos adoptado y adoptamos para sobrevivir emocionalmente a según qué experiencias que nos están sucediendo. Y no pasa nada por hacerlo. No somos máquinas insensibles e invulnerables. No somos superhéroes. Pero jamás debemos perder de vista lo que es correcto y lo que no lo es. Lo que está bien y lo que está mal. Dónde acaba el Amor y dónde empieza el miedo. Y mantenernos ciegos, mudos e impasibles ante las injusticias y el sufrimiento de los demás, no se debería contemplar como una opción. Al menos, no como una opción HUMANA. Porque las consecuencias de *la mala costumbre* de cerrarnos los ojos y taparnos la boca pueden llegar a ser devastadoras y provocar secuelas irreversibles. Tanto en nosotros como en los que nos rodean. Y en los que rodean a los que nos rodean. Creándose así un efecto dominó muy difícil de parar y de sanar.

La empatía es un Don que todos tenemos. Unos más que otros. Podemos sentir lo que sienten otras personas. Cada una de sus emociones. Es la herramienta que nos permite comprender la voz de un corazón que no es el nuestro. Porque los corazones hablan un único idioma y se entienden a la perfección. Y tenemos dos opciones:

1. O la utilizamos para construir, para escuchar, para consolar, para unir, para estar, para Amar y para SER compasivos.
2. O para destruir, para acallar, para huir, para abandonar, para separar, para dañar, para odiar y para ser crueles.

Tenemos el poder de mejorar o empeorar el mundo que habitamos. Un abrazo, una mirada, un *gracias*, un *lo siento*, una caricia, un *estoy aquí para lo que necesites*, son esos detalles que marcan la diferencia. Son la medicina que necesita nuestra Alma cuando estamos jodidos. Cuando se nos derrumba el coraje, la valentía, la seguridad y la fuerza. Cuando nos hemos abandonado tanto que ni siquiera sabemos quién somos y dónde estamos. Cuando la vida nos pega un revés y nos deja desnudos ante un vacío y una soledad que despellejan nuestras ilusiones, nuestros sueños y nuestras '*ganas de*'. Y es justo ahí, en esos instantes

en que lo único que deseamos es morir, donde la Compasión nos hace renacer. Nos hace no solo creer sino además sentir que quizás valga la pena respirar un poquito más. Caminar un tramo más.

Para ello es necesario, además de la mente, abrir también el Corazón. Podemos elegir encerrarnos en nuestra cueva. Pero en ese lugar no entra ni sale nada. A lo mejor no tendrás penas, pero tampoco alegrías. Tampoco sorpresas. Risas. Magia. Seducción. Pasión. Deseo. Entusiasmo. Amor. Y por experiencia, no conozco mayor pena que ésta. Que la de vivir sin sentir por miedo a sufrir. Éste es el único mal que existe. Porque si nos atreviéramos a rasgarnos las vestiduras y el pecho seríamos incapaces de mirar hacia otro lado cuando vemos algo que no nos gusta. Que nos toca la fibra. Que nos recuerda nuestras heridas. Que nos despierta un sentimiento de humanidad que nunca debió ser dormido. Y en lugar de cambiar de canal, de acera o de apariencia... nos levantaríamos del sofá, de nuestra comodidad y actuaríamos en la medida que nos fuera posible. No es cuestión de salvar al Mundo sino de poner la parte que nos toca. Nuestra pieza del puzzle. Al menos, para poder dormir con la conciencia tranquila. Que me da que, a final de cuentas..., será con lo único que nos quedemos. Y ya que no nos podremos llevar el cuerpo, al menos que no se nos escape la Esencia de nuestra Alma. Que ésta, dicen que es eterna.

El Amor, la Compasión, siempre es una buena 'razón' para que todo lo demás, para que todo lo prescindible, falle.

Eso sí. Empieza por ti o no te servirá de nada. Que cavando hacia *arriba* se llega más lejos. Pero para eso, antes tienes que estar DENTRO.

*** Para ti:**

Reflexiona sobre las veces que has sentido compasión. ¿Hacia quién iba dirigida? Una persona, un animal. Era conocido o desconocido...

Y, ¿cuántas han sido hacia ti?

¿Cuál es tu actitud, tu reacción, ante el sufrimiento de los demás? ¿Hay alguna diferencia entre vivirlo in situ o a través de la televisión? Y ante el tuyo propio, ¿qué haces?

En una situación de profundo dolor personal, ¿cómo te gustaría que actuaran contigo?

¿Te da miedo sentir al otro? ¿Te da miedo sentirte a ti?

Y Recuerda:

*La frialdad, la intolerancia y la maldad
terminan cuando somos capaces de sentir el dolor ajeno
en nuestra propia piel.*

Y para eso, lo único que hay que ser es Valiente

EL FIN DEL PRINCIPIO

Regreso al Hogar



Quizás, el Fin no sea conseguir la felicidad sino aprender a sufrir, aprender a morir, para poder VIVIR en mayúsculas. Mientras haya personas ahogándose en los mares por huir de un conflicto bélico, de una persecución o de la pobreza; mientras haya niños que no tengan ni un plato de arroz con el que alimentarse; mientras el suicidio sea para demasiados su única salvación; mientras la violencia y los abusos sean el pan de cada día de muchos; o mientras exista un solo SER en el planeta que SUFRA (me da igual de qué), yo me siento incapaz no solo de decir que *soy feliz* sino además de sentirlo. Y tampoco hay que irse tan lejos, a otros ‘mundos’. Estamos rodeados de miserias, de penas, de dramas, de películas de terror. Algunos las hemos padecido en primera persona y otros han sido ‘vecinos de’. Hay historias tan escabrosas que superan la ficción de lo impensables e inimaginables que son. Conozco unas cuantas, escritas por humanos (que de humanos tienen o han tenido muy poco) y que han utilizado como tinta la *sangre* de los que supuestamente amaban. Una demostración de amor basada en golpes, insultos, patadas, puñetazos, violaciones, faltas de respeto, encierros, castigos, indiferencia, rechazo, dominación y un largo etcétera... que deja mucho que desear.

Y esto no significa que me tenga que quedar llorando en mi casa, culpándome cada vez que como, que bebo y que me divierto. Evidentemente, no es eso lo que quiero decir. Pero alguien con un mínimo de empatía y de compasión no puede ser feliz hoy en día, con todo lo que está ocurriendo. Ya sea en tu propia casa, en la de enfrente o en otro continente. A no ser que hagas oídos sordos y *miradas ciegas* a lo que sucede a tu alrededor. Lo cual indicaría que actúas desde la

inconsciencia o desde el miedo. Y desde ahí, podrás autoconvencerte de que eres feliz, pero habrá algo de lo que carecerás seguro: de Independencia y de Libertad. Así que estaríamos en las mismas. Podemos apagar el televisor o cambiar de canal cada vez que escuchamos o vemos una noticia que impacta con nuestra acomodada realidad. Ojos que no ven, corazón que no siente. Es lo que solemos hacer y lo que creemos que es mejor. Y sí. Elegir quién sí, quién no y quién nunca, forma parte de la creación de nuestra propia vida. De los límites que debemos poner ante ciertas actitudes y comportamientos de otros que afectan negativamente a nuestro bienestar. Pero ponernos una venda en el corazón para que ningún dolor nos ‘toque’ no es la solución. Ni para nosotros, ya que eso es una huida como cualquier otra, ni para el resto de la humanidad. Si queremos un mundo mejor, más justo, más equitativo, más pacífico, tenemos que mover el culo. Salir a manifestarnos a la calle. Luchar, desde un lugar amoroso, para que ninguna dignidad y honor sea vapuleado, apaleado y denigrado. El silencio puede ser un arma de doble filo cuando se utiliza para callar cuando lo que más se necesita es hablar. Alzar la Voz. Gritar.

Fácilmente podemos pasar del respeto a la sumisión. Estamos tan llenos de creencias tipo ‘*hay que aguantar*’ que ya no sabemos diferenciar una cosa de la otra. Y cuando alguien se sale de la norma, del rebaño, ‘es que está loco’. Es que es muy conflictivo. O es que no sabe vivir en sociedad. Y es verdad. Porque amoldarse a una sociedad donde el que se queda mudo, el que se mantiene al margen y el que se abstiene es el más *listo de la clase* (ya que su paz se mantiene intacta), se traduce en convertirse en una persona cobarde, egoísta e insensible. Prefiero ser la más tonta del colegio si ello supone también ser la más honesta, la más noble y la más compasiva. Cada uno elige qué postura tomar, a quién votar, qué camino seguir y por qué valores guiarse. Yo no quiero ser recordada por la que nunca se mojaba. Por la que se escondía bajo las sábanas de su mamá o de su papá o de cualquier otro *poder*. Por la que salía corriendo cada vez que su *confort* era amenazado. Por la que pasaba desapercibida hasta para la vida... No. Qué va. Y no hablo del olvido de los demás o de pasar a la historia porque he sido *alguien*. Me refiero a MI propio reconocimiento. A que cuando *regrese a mi hogar*, me sienta orgullosa de haber sido quién he sido. A no arrepentirme por no

haber hecho lo que sentía por miedo a las represalias o a cualquier otro Sentir. Y a no avergonzarme por haber fomentado con mi silencio la inmoralidad humana.

Puede que en un mañana no sea necesario, pero hoy, Aquí y Ahora, en este Presente en el que habitamos, tenemos que ser Rebeldes. De mente y de corazón, no de puños. Hay muchas *causas perdidas* que con la ayuda de todos podrían ser encontradas... Tantas como excusas para mantenernos obedientes. Esclavos. Y adoptando esta actitud de sometimiento disfrazado de docilidad seguramente no recibiremos ningún *balazo*, pero tampoco ninguna medalla. Ningún premio. Ninguna recompensa. Para la vitrina de nuestra Alma, no para la de nuestro salón.

Tenemos una Responsabilidad, para con nosotros y para con los demás. No vale con limpiar nuestras heridas y quedarnos observando cómo las del vecino se pudren. No vale con salvar nuestro pellejo mientras el cuerpo de otros es despellejado simplemente por su raza, su ideología, su sexo o su religión. No vale con incrementar nuestra cuenta corriente y vivir como marajás cuando hay personas que duermen en la calle. No. Lo siento, pero no vale. Hay muchas formas de ser solidarios. Y no hace falta donar medio sueldo y llegar ahogados a fin de mes. Pero si en lugar de mirarnos tanto el ombligo, aparcáramos durante un día, solo un día, nuestro materialismo y nuestro consumismo, más de un ser humano podría seguir respirando. Muchos lo llaman demagogia. Yo a esos muchos les invito a que, en lugar de irse de vacaciones a tumbarse a la bartola en la playa, se vayan a hacer un voluntariado. Que se planten frente a la mirada de los cientos de miles de niños que no se tienen ni en pie de lo débiles que están y les digan que están deprimidos porque les han echado del trabajo, porque su novia les ha dejado, porque su club de fútbol ha perdido una final, porque no tienen aire acondicionado en sus casas, porque padecen una crisis existencial, porque están gordos o porque sus amigos tienen piscina y ellos no. Ni siquiera sabrían de lo que les estás hablando porque ellos sí que están luchando por su vida. No tienen tiempo para que su mente les fustigue porque su cuerpo está demasiado ocupado en sobrevivir. Se nos debería caer la cara de vergüenza cada vez que los del supuesto primer mundo nos quejamos por tonterías. Sobre todo, porque no hacemos nada por cambiarlas. Por mejorarlas. Porque esperamos que los demás resuelvan nuestros problemas. Porque nos colgamos un cartel en la

frente que pone:

“Soy una víctima y el culpable eres tú”

Sí, una víctima de nosotros mismos. De nuestros miedos y de nuestras cobardías. De nuestra codicia, de nuestra envidia y de nuestra ambición. Con el *pobrecita de mí* por bandera nos paseamos allá por donde viajamos. Pretendiendo que un tal Dios baje de donde quiera que esté y haga justicia. Mientras nosotros los humanos, los que vivimos aquí abajo, aguardamos inmóviles y enmudecidos a ver qué pasa. A que el destino nos alcance. A que la suerte nos tenga. A que la esperanza se adelante. Y a que la lotería nos toque sin comprar ni un solo décimo. Y nos quedamos tan panchos, tan a gusto, contestando: ‘*Es su karma*’ o echando balones fuera con la Ley del Equilibrio o cualquier otra Ley del Universo que justifique nuestra impasibilidad y nos mantenga la conciencia bien tranquila.

¡Olé nuestros huevos! ¡Viva nuestra Humanidad!

En el nombre del AMOR, de la Unidad y de la Paz Interior, permitimos que nos machaquen, que nos pisoteen, que nos manipulen, que se burlen en nuestra propia cara y casa, que nos roben, que nos estafen, que nos engañen, que nos aten de pies y de manos para que no nos podamos mover, que nos pongan una *mordaza* en la boca, que nos vacíen los bolsillos para llenarse los suyos, que encarcelen nuestro Pensar y que discriminen nuestro Sentir. Estamos muy equivocados. Continuamos presos de los pecados, de los mandamientos y de las penitencias de la religión. Se llame ésta como se llame. Se enmascare como se enmascare. Hacemos caso a cualquiera menos a nosotros mismos. No es cuestión de hablar o de callar siempre o nunca, sino de saber cuándo y cómo hacerlo. ¿Y quién te enseña eso? La vida, señores y señoras. La Vida. Con sus experiencias. Con sus errores. Con sus fracasos. Con sus dolores. Con sus caídas. Con sus aciertos. Con sus éxitos. Con sus levantamientos. Con sus placeres. Y con sus alegrías. Tanto con lo bonito como con lo feo. Con lo positivo como con lo negativo. Con la luz como con la oscuridad. Porque para ser Sol hay que correr el riesgo de ser tormenta. Para ser plenitud, la posibilidad de ser Vacío. Para ser Silencio, escuchar el ruido. Y para

Vivir, ser consciente de que a lo mejor mañana vas a morir.

Eso no es ser pesimista. Es la pura Realidad. La Independencia Emocional, la Libertad, se logra cuando somos capaces de convivir con nuestras sombras. Cuando, a pesar de todas las miserias que nos atrevemos a mirar, seguimos adelante. A veces, con una sonrisa en la boca. Y otras, con la piel llena de lágrimas. Pero no nos rendimos ante el miedo a sufrir. Ante el miedo a Sentir. Solo podemos resurgir de las cenizas cuando nos hemos quemado por algo. Solo nos podemos derrumbar cuando antes nos hemos construido. Con cada piedra con la que hemos tropezado. Con cada sueño por el que hemos apostado. Y todo eso, está lleno de vida.

Porque cuando todo funciona, no te preguntas qué falla. Cuando sabes quién eres, no te preguntas *¿Quién soy?* Cuando sabes DÓNDE ESTÁS, no te preguntas de dónde vienes ni a dónde vas. Cuando ERES, no necesitas ser nada ni nadie más.

Cuando era pequeña y me preguntaban (o yo misma me preguntaba) *qué quería ser de mayor*, respondía con una profesión: policía, forense, abogada, periodista, bombera, jugadora de fútbol. Quería ser muchas cosas, como no... Pero jamás un estado emocional. Y tampoco es que mi infancia haya sido ideal. No me planteaba que yo no era feliz por estar sufriendo en determinadas ocasiones. Muchas incluso. Lo cual me lleva a que la famosa búsqueda de la Felicidad no tiene nada que ver con haberla perdido en algún momento sino en haber desaprendido con el tiempo lo que significa el concepto de VIDA. De vivir. Del cual me fui alejando a la misma velocidad, distancia y medida que fui cerrando mi Corazón por miedo a sufrir. Por miedo a Sentir.

No es que no sea feliz, es que nunca lo he sido. ¿Por qué? Porque no existe la Felicidad como tal. Porque lo que llamamos felicidad implica no sufrimiento. Implica una paz permanente. Y la Vida no solo está compuesta por momentos de Gloria, sino también por momentos de absoluto caos. Y es este caos el que tememos y la causa principal por la que iniciamos ese viaje de búsqueda de la perfección, de la felicidad, de la Iluminación. Cuando éramos niños ya lo sabíamos. Nuestra pureza rimaba y bailaba con la pureza de la vida. Con TODA ella. Y de lo que nos hemos olvidado no es de Amar, sino de Vivir. Con todo lo

que *vivir* conlleva.

El día que volvamos a Recordar lo que es la mismísima Vida; el día que dejemos de tenerle tanto miedo al dolor emocional; el día que Aceptemos que nacemos con la pulsera del ‘todo incluido’ en nuestro Corazón; entonces será cuando ante la pregunta *¿Qué quieres ser de mayor?*, nuestra respuesta, nuestro objetivo, nuestro Fin inmediato, no será el de *ser Feliz* sino el de simple y sencillamente SER. Sin ningún atributo más. Y justo en ese Instante, cesará la búsqueda *del Hijo Pródigo* y Regresaremos a nuestro Hogar, dulce Hogar.