

'PUESTOS A AMAR, AMÉMOSLO TODO'

**EL AMOR  
NO ENTIENDE  
DE ARREGLOS**

— EMMA VÁZQUEZ —

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

**<https://lhatidos.wordpress.com/>**

**@lhatidos**

**Emma Vázquez, 2021**

**Dedicado a todas aquellas personas que me han tocado el Alma  
con su Luz y me han recordado la pureza e incondicionalidad  
del verdadero AMOR**

---

# PRÓLOGO

---

Un día (y alguno que otro más...) creí estar desarreglada. Y al creérmelo, un día (y alguno que otro más...) me empecé a arreglar. Hasta que llegó el AMOR y me desarregló los *arreglos* con los que oculté la Perfección.

Con estas tres líneas podría resumir este libro que aún está por escribir... Y mi vida. Y, posiblemente, también la tuya. Y la de la mayoría de la Humanidad. Con escenarios distintos. Con la misma raíz mental.

Porque el AMOR es lo que hace: desnudarte de las máscaras con las que has vestido a tu piel y de los disfraces con los que has adornado a tu Alma. Para llevarte a SER, Aquí y Ahora, quién eres y no quien te gustaría ser o quien te han dicho que tienes que ser.

No. El AMOR no entiende de arreglos, pero lo *arregla* todo tan sólo con su Presencia. Con su Pureza. Y con su Incondicionalidad.

Este libro que aún está por escribir... va de AMOR. Va de AMAR.

No va de heridas ni de traumas ni de iluminaciones ni de lugares que alcanzar ni de Hogares a los que Regresar. No te dará herramientas de autoconocimiento, técnicas para solucionar problemas ni métodos para sanar. No te dirá qué hacer o qué no hacer. Qué sentir o qué no sentir. Qué pensar o qué no pensar.

(O, quizás, paradójicamente, sí)

Simplemente va de AMOR. Simplemente trata de AMAR...

Me encantan los contrastes. Me encanta mezclar lo dulce con lo salado. El flamenco con los mantras. Las miradas con las caricias. Las preguntas con las respuestas. Las lunas con los soles. Lo femenino con lo masculino. El Dentro con el Fuera. El Arriba con el Abajo. Lo divino con lo humano. Los sueños con la realidad. El ruido con el silencio. El mar con la montaña. La

compañía con la soledad. Y un larguísimo punto y seguido... con un cortísimo punto y final.

Y también las reflexiones con los microrrelatos. Y la poesía con los cuentos. *Y lo que no tiene nombre con lo que no se puede nombrar.*

Y así será este libro que aún está por escribir... Una mezcla de contrastes donde nada sobra. Donde todo falta. O donde todo sobra. Y nada falta. Donde TODO es abrazado. Donde NADA es rechazado.

Desde el orden hasta el caos. Desde el cielo hasta el infierno. Desde las sonrisas hasta las lágrimas. Desde la sabiduría hasta la ignorancia. Desde la consciencia hasta el miedo. Desde la dualidad hasta la no-dualidad. Desde la salud hasta la enfermedad. Hasta que la Muerte nos UNA... en la Eternidad.

Porque, por si todavía no lo he comentado, este libro que aún está por escribir... va de AMOR. Va de AMAR.

Y, puestos a AMAR, Amémoslo todo.

Y, puestos a AMAR, Amémonos YA.

---

# LA MADRE QUE ME PARIÓ

---

Tenía en su mirada el ansia por no despertar. Ya no quería estar en este mundo en el que era incapaz de caminar.

Su padre murió de un infarto unos días antes de cumplir 12 años. Ahí fue cuando se le rompió el Corazón. Un Corazón que fue incapaz de recomponer. Porque nadie le enseñó a *perder*. Porque nadie le enseñó a *doler*.

La bebida fue su salvación ante el no saber Sentir. Y, a la vez, su perdición.

Me encantaba cuando cantaba... Y cuando nos tocaba la guitarra con ese oído tan fino con el que nacen algunos. Ahí estaba su Luz, iluminándonos a todos. Yo me quedaba embobada mirándola en esos momentos. ¡Ésa era mi madre! La que afinaba con su voz nuestros desacordes. La que cuando mostraba su alegría, alegraba la mía...

Pero por su sangre corrían los deseos de un alcohol que oscureció cada poro de sus latidos, de sus cuerdas vocales y de su Olor. Era más fuerte que ella. Y lo intentó. Te juro que lo intentó. Y nosotros, también. De todas las maneras. Con toda nuestra desesperación. Y con todo nuestro amor.

Pero... si uno no siente ese AMOR Dentro, hacia sí mismo, el de Fuera es muy difícil que llegue. Se puede colar algo por alguna brecha. Un *algo* que, en su caso, fue insuficiente ante tanto sufrimiento, ante tanto vacío y ante tanta soledad.

No se atrevió a vivir la vida que quiso. No se atrevió ni a saltar ni a soltar. No se atrevió a volar. Se sentía atrapada. Ahogada. Enjaulada. Obligada a respirar.

Y, así, sin Libertad, es imposible AMAR (se).

Quiso quitarse de en medio en varias ocasiones. De varias formas. Y yo, se lo impedí en todas ellas. No sé si por un acto de egoísmo o de amor. O de ambos.

¿Quién era yo para prolongar su sufrimiento? ¿Quién era yo para arrebatarle su decisión de no seguir viviendo?

Quería liberarse de sí misma. Quería trascender su ego. Quería Iluminarse. Quería la Paz eterna. Quería volver a Casa. Y sólo contemplaba, sólo veía, una única opción: la muerte de su cuerpo.

Tenía mucho líquido en el corazón (entre otra infinidad de patologías causadas por no haberse cuidado nada). A mediados de septiembre, se le complicó la cosa. Tuvo un episodio de mucho ahogo (más del habitual). Llamamos al médico. La derivó al hospital. Y ahí empezó el Final...

No querían intervenirla, sacarle el líquido, porque era muy peligroso. Después de una semana de ingreso, la mandaron a casa. Querían probar con una medicación, a ver si surgía efecto. Y el efecto fue más complicación.

Y como a mi madre le marchitaban los hospitales, aguantó y aguantó y aguantó hasta que le fue imposible aguantar más. Al cabo de un mes, nos fuimos de urgencias. Casi no podía caminar de lo hinchadas que tenía las piernas. Iba en silla de ruedas desde hacía ya una semana.

Y la volvieron a ingresar. Estuvo un mes donde únicamente atendieron su parte física. Se olvidaron de la emocional. De la que ya estaba muy tocada. De la más importante para poderse recuperar.

Empezó a dejar de comer (tampoco comía mucho antes). A dejar de sonreír. A dejar de querer vivir. No paraban de hacerle pruebas. Un día tras otro. Yo estuve acompañándola las horas que podía. Que me dejaban. Y se me rompía el Alma cada vez que me iba porque su mal llevada Soledad me partía en mil pedazos.

Estaba muy débil. La tenía que lavar, vestir, peinar. Al final, a regañadientes porque ella ya estaba más allá... que acá. Y le daba todo igual.

Los médicos no se daban cuenta de que la estaban perdiendo. Y yo se lo decía. Se lo repetía. Pero había demasiadas patologías físicas que atender, que diagnosticar, para poder curar. No veían que eran los latidos de su Alma los que se apagaban. Y que si esos se paran..., los otros acaban haciéndolo igual.

Después de que le hicieran dos pruebas diagnósticas seguidas en las que tuvo mucho dolor, dijo ¡basta! Sólo quería irse a casa. Decía que allí ya comería y mejoraría poco a poco. Pidió el alta voluntaria y se fue de ese infierno que ya no soportaba. Un infierno que se le había colado demasiado Dentro...

Ya no podía comer. Ya no quería tomar la medicación. Sólo quería dormir y no despertar. Y yo, de nuevo, no se lo permití, aunque me lo suplicaba de rodillas con la mirada.

¿Cómo iba a dejar morir a mi madre en un sofá, mientras mi padre, mi hermana y yo observábamos tal agonía?

Estaba desorientada. Llamé a la ambulancia y se la llevaron de nuevo al hospital. Duró tres días. Tres días de muchísimo sufrimiento. Donde su cuerpo se fue yendo poco a poco. Donde nadie lo vio venir porque no había suficiente personal sanitario para que la atendieran como alguien en su estado debía ser atendido.

No se mantenía en pie. Casi no hablaba. Había regresado a la niñez. Y el último día, el 8 de diciembre del 2020, después de varias transfusiones que le volvieron a complicar más su pluripatología (porque cuando se solucionaba una cosa, empeoraba otra) empezó a ahogarse más y más. Y así estuvo varias horas. Yo rogando a la enfermera que llamase al médico porque no estaba bien. El médico de urgencia (era festivo y no había ninguno en planta) tardando demasiado... Los medicamentos empeorando la situación. Y yo ahí, en pie y de pie..., intentando sostener lo insostenible. Incluida a mí.

Hasta que insistí mucho en que hicieran el favor de volver a avisar al médico porque mi madre se ahogaba en mis brazos y la causa no era los nervios (como decían...). Le trajeron el aparato de las constantes vitales y todo se vino abajo. Tenía la mano de mi madre agarrada desde hacía ya un par de horas y la ayudaba a sentarse en la camilla constantemente porque acostada no estaba bien. De ninguna manera lo estaba. No sabía cómo ponerse. Y yo no sabía qué más hacer.

Los dedos de las manos se le empezaron a poner blancos y el pulso, a caer. Y todos (ahora sí...) a correr.

Mi madre estaba con 30 pulsaciones, sentada en la cama, muy consciente. Como si sus constantes fueran normales. Y yo delante suya, abrazándola, aguantándola y viendo (y sintiendo) cómo se iba...

Subieron los médicos de la UCI, me hicieron salir de la habitación y en el pasillo me rompí. Empecé a llorar lo que no me había permitido llorar durante todas esas horas tan desesperantes y surrealistas.

Se la bajaron de urgencia a la UCI para quitarle el líquido porque su corazón se había colapsado. Me dijo la doctora que estaba muy mal y que no sabían si iba a superarlo. Que ya me avisarían.

Yo di por hecho que era el fin. Me quedé esperando en la habitación. Estaba agotada, en todos los aspectos. Y medio en shock por todo lo sucedido. Luego me dijeron que podía esperar en la puerta de la UCI. Y al cabo de un par de horas, salieron y me explicaron que la intervención había salido bien. Que la había superado, pero que era necesario esperar para ver cómo pasaba la noche. Me dejaron entrar a verla un rato.

Y allí estaba. Sonriendo. Como si hubiera vuelto a renacer. Contándome muy contenta que se sentía fenomenal. Que ya no se ahogaba nada. Y yo haciéndole bromas como si las horas, días, meses anteriores (con todo su sufrimiento) hubiesen sido tan sólo un sueño.

La cogí de la mano, me la apretó como nunca había hecho y le dije que se durmiera. Que ya mañana volvería a primera hora. Y a los dos segundos, cerró los ojos. Y a los dos minutos, me fui yo.

Ésa fue nuestra despedida. En Paz. Con Amor.

Eran las 23h de la noche más o menos y a las 2h de la madrugada me llamaron porque mi madre había empeorado. Tenía que presentarme allí.

Llegué y había fallecido hacía media hora más o menos. Se le paró el corazón. Un Corazón que ya estaba *parado* desde hacía muchísimos años.

No la pudieron reanimar. Igual que ella tampoco logró hacerlo...

Amamos de la misma manera que nos amamos a nosotros mismos. Mi madre nos amó como pudo y supo. Y con ese ejemplo me enseñó (sin pretenderlo) durante toda la vida, y durante todo su Final..., que AMAR no es arreglar. Que AMAR es Estar. Es Escuchar. Es Acompañar. Es Compasión. Es Vulnerabilidad. Es absoluta Incondicionalidad.

Aprendí que cada uno es libre de vivir su vida como le dé la gana. Aunque haya maneras... que nos partan en dos.

Que AMAR implica respetar, lo que no significa estar de acuerdo.

Que no podemos cambiar a nadie, pero sí podemos cambiar nuestra Mirada hacia ese alguien.

Y que mi Responsabilidad es mi felicidad, no la felicidad de los demás.

Durante muchos años quise arreglar a mi madre para poder arreglarme a mí (con el sufrimiento que esa lucha me conllevó). Me fue imposible. Hasta que Comprendí que *arreglarme* es AMARME. AMAR todo lo que pudo ser y no fue. AMAR todo lo que pude ser y no fui. AMAR lo que sí fue. AMAR lo que sí fui.

Aprendí a quedarme con las afinaciones tan bonitas de mi madre... Y a Comprender sus desafinos. Y sus desatinos. Y también, los míos.

AHORA puedo decir que AMO a la madre que me parió, sin *peros* y sin condición, porque así es como AHORA me AMO yo.

---

# LO QUE ES DENTRO ES FUERA

---

La Belleza no habita en LO que miras.

La Belleza habita en la MIRADA.

---

# LA CUEVA OSCURA DONDE TEMES ENTRAR

---

Ahí. Justo ahí. En ese espacio al que apagaste la Luz y al que ahora temes entrar por estar a oscuras.

Ahí. Justo ahí. Donde escondes todo aquello que CREES que puede alejarte de tu Hogar.

Ahí. Justo ahí. Al cruzar los muros que tú mismo levantaste para no rozarte con tus otras partes.

Ahí. Justo ahí. En lo más Profundo de Ti.

Se encuentra *aquello* que llevas tanto tiempo buscando. *Aquello* que te hace sentir solo. *Aquello* que te hace sentir indigno. *Aquello* que te hace sentir Incompleto. *Aquello* que te hace sentir Imperfecto. *Aquello* que te hace sentir Vacío.

Sí. Eres tú. *Aquello* también eres tú. Una rama del árbol que Eres. Una ola que surge del Mar. Un latido de tu Corazón. Una piel extendida de tu propia Piel.

Ahí. Justo ahí. Bajo capas de miedos temblorosos que tan sólo querían protegerte de unos monstruos ilusorios. Miedos creados desde la Ignorancia, pero también desde el Amor. Como cuando una madre intenta por todos los medios que sus hijos no sufran. Medios a los que se les gira una letra y se convierten en miedos.

Por una sola letra. Por una sola letra...

Ahí. Justo ahí. Donde escuchas las voces que no te dejan dormir en Paz. Ni tampoco, Despertar. Voces que están rogando ser atendidas. Ser abrazadas. Ser leídas. Ser Vistas.

Tus Voces. Tus reclamos. Tus peticiones. Entonando, día tras día, el Olvido al que han sido sometidas. Arrodillándose ante tu Corazón para ser

queridas. Para ser bendecidas. Para ser aceptadas. Para SER... Amadas sin ningún condicional.

Ahí. Justo ahí. Por donde no quieres Caminar. Donde no quieres Sentir. Estás TÚ. Está tu Hogar. Esperando. Esperándote desde hace demasiado tiempo a que dejes de buscar tanto Fuera para echar la Mirada Dentro. Y así RE-Conocerte. Y así Saberte. Y así Volver..., de nuevo, a Ti.

*Aquello* ES en ti. Y en TI ha de Iluminarse. Y en TI se ha de Amar.

En nada ni nadie más.

La Cueva Oscura donde temes entrar son los aullidos de AMOR que te niegas a DAR(te).

---

# LÁGRIMAS

---

Dicen que el Cielo llora  
para recordarle a los Humanos  
que no se traguen la lluvia

---

# PORQUE ES IMPOSIBLE NO HACERLO

---

Te AMO...

Por la Belleza con la que me Despiertas.

Por la cordura con la que bañas mis locuras.

Por la contundencia de tus sutilezas.

Por los suspiros que me quitas sin darte cuenta.

Te AMO...

Por la fortaleza que habita en tu maravillosa Sensibilidad.

Por las verdades que silencias.

Por los misterios que te llenan.

Por tu encantadora Inocencia.

Por la delicadeza con la que acaricias las tristezas.

Te AMO...

Por la melodía tan embriagadora que cantan tus Latidos.

Porque me descolocas las razones.

Porque mi Alma se derrite con tu Mirada.

Porque llevas la Ternura y la Luz pegadas a tu boca.

Porque hueles a Libertad.

Porque sabes a Hogar, DULCE Hogar.

Porque, cuando Caminas..., sueñas a Pureza y a Incondicionalidad.

Y, principalmente,

te AMO

porque es imposible no Amar

al AMOR tan bonitamente encarnado.

Porque mira que llegas a ser Bonita, niña.

Mira que llegas a ser Bonita.

---

# VER

---

Disculpa un momento.

Voy a ver

qué Veo

cuando miro

Nada.

AHORA vengo.

---

# SER FELIZ NO ES UNA OBLIGACIÓN

---

Ni tampoco, no serlo. Para “ser feliz”, antes tenemos que saber qué significa eso. Porque si creemos que ser feliz es estar de carcajadas con la Vida las 24 horas del día, entonces, seguramente, jamás nos SENTIREMOS felices porque nuestra mente, con nuestra IDEA de Felicidad, no nos lo permitirá.

Yo, sinceramente, he dejado a un lado la meta: *Ser Feliz*. No porque no quiera serlo, sino porque prefiero SER, sin más. Cuando ERES (sin más...), no tienes necesidad de alcanzar ningún otro estado distinto al que AHORA eres y estás. Me resulta más sencillo, más simple, Ser lo que Soy en cada Instante que pretender Ser lo que no Soy en cada Instante.

Me agota ponerme objetivos. Me agotan los destinos futuros. Me agotan las misiones por cumplir. Me agota vivir en otro tiempo que no sea el Presente.

Y en el Presente no se puede Ser Feliz o Infeliz. Sólo se puede SER.

¿Que lo que siento en ocasiones me incomoda y no me gusta? Bienvenidos a esa Madurez Sabia que es Consciente de la Realidad. Lo que no significa que te encante sentirte como una mierda. Lo que significa que asumes que las tormentas forman parte de la meteorología de la Vida.

¿Te imaginas a un árbol cabreado con la Vida constantemente porque el viento le despeina las hojas y las ramas...? ¿Te lo imaginas quejándose y culpando a la Vida por ello?

Pues eso...

Vivir no siempre es fácil. A veces, te dan ganas de escapar de tanta Intensidad y largarte a la otra parte del Planeta, del Universo, de la Galaxia...

Para no escuchar nada ni a nadie. Para que tus sentidos se ensordezcan y sea el Silencio tu único compañero.

Pero, queridos míos, la Vida es así de caprichosa. Así de sorprendente. Así de jodida. Y así de Bella.

Y, cuando digo Vida, no me refiero a algo externo a mí. No tendría ningún sentido, a estas alturas, creer que es la Vida la que nos quiere pisotear la alegría. Para nada. Cuando hablo de Vida, hablo de mí y mis circunstancias. De mis pensares y mis sentires. De mis inseguridades. De mis miedos. De mis ignorancias. Y de todos sus contrarios.

TODO sucede Dentro de cada uno de nosotros. Lo de Fuera tan sólo son escenarios a los que cada uno da un significado. Una interpretación. Una *“forma de”*.

Si no fuera así, todos sentiríamos lo mismo ante una persona, una situación, un lugar, una comida, un olor, una caricia, un beso o una canción.

He intentado por pasiva y por activa, por teoría y teoría..., entender al Ser Humano (a mí). Cómo funciona la mente. Cómo se generan los pensamientos. Las emociones. Y todo en un intento de Ser Feliz. De no sufrir. De vivir en Paz.

Y por mucho que pueda comprender el funcionamiento de nuestra mente, por mucha UNIDAD que haya sentido, por muy Consciente que pueda ser (cuando lo soy), al final..., la Vida Es la que Es. Y no podemos evitarla. No podemos amansarla. No podemos domarla. No podemos preverla. No podemos controlarla.

Ese conocimiento nos sirve para reflexionar. Para escribir un libro o un blog en el que contar tus historias, lo que has sentido, lo que has aprendido, en lo que te has equivocado, lo que sigues ignorando... Pero para poco más.

Porque esa Comprensión no va a hacer que dejes de tener las experiencias que sean. No va a hacer que dejes de Sentir inseguridad, miedo, frustración,

decepción, vulnerabilidad. No va a hacer que deje de dolerte lo que te vaya a doler. No va a hacer que dejes de VIVIR.

¿Y de qué se trata Vivir? Pues de experimentar. De Sentir. En ocasiones, alegría. En ocasiones, tristeza. En ocasiones, Paz. En ocasiones, miedo.

Lo que viene siendo *Ser Humano*, vamos.

No quiero ser mejor. Ni en versión ni en no versión. Ni más vibración. Ni otra dimensión. Ni iluminación. Ni *más allá*. Ni alcanzar donde AHORA no estoy ni soy.

No me interesa. Me resulta de un esfuerzo muy agotador querer ser y sentir lo que AHORA no siento ni soy.

No quiero saber nada de esa obligación tan latente que tenemos todos (o no todos) instaurada en cada poro de nuestra piel de "*o eres feliz o tu vida ha sido en vano*" que nos asfixia los latidos.

Pues no. La Vida sirve por el mero hecho de Ser Vida y de Estar Vivos.

¡Qué sabremos nosotros los Humanos que sólo sabemos que no sabemos nada... del Plan de *Dios*!

Quizás, tan sólo se trata de experimentar lo que experimentamos. Desde lo más jodido hasta lo más hermoso. Desde la Luz hasta la Oscuridad ¿Para qué? ¡Y yo qué sé! ¡Y qué sabe nadie!

A lo mejor, sólo a lo mejor... (por añadir una teoría más), a Dios, a la Vida, le encanta sentir la infelicidad a través nuestro (que no somos más que Dioses Inconscientes en miniatura. Bueno, esto es otra teoría más). ¿Para qué? Pues no sé.... Por ejemplo, para poder Sentir también la Felicidad, el Amor y la Paz.

Porque, ¿cómo puedes saber lo que se siente siendo feliz si siempre has sido feliz? ¿Cómo puedes saber lo que es el Amor si siempre *eres* Amor?

Quizás, no se trata de cambiar nada. De arreglar nada. De eliminar nada. De transformar nada.

Quizás, sólo se trata de Vivir lo que vivimos. De sentir lo que sentimos. De experimentar lo que experimentamos. De SER lo que SOMOS. Sin ninguna otra pretensión más. Sin ninguna otra meta más. Sin ningún otro objetivo más. Sin ningún otro destino más.

Quizás, Dios, la Vida, el Amor, nos Ame tal y como somos. Tal y como sentimos. Sin “obligarnos” a ser ni a sentir otra cosa de lo que somos en cada Instante.

Quizás, el Juego que hay *Más Allá* de lo que la mayoría considera el Juego, no sea Ser Felices o acabar con la Oscuridad o evolucionar o trascender el ego o eliminar la enfermedad o la violencia o los desastres naturales o Iluminarnos o Regresar a un Hogar.

Podría darse la posibilidad de que TODO FUESE PERFECTO TAL Y COMO YA ES. De que no existe Juego sin la dualidad. Sin el bien y sin el mal.

Pero bueno, eso tan sólo es una teoría más donde TODAS las teorías, todas las opciones, todas las creencias, todas las vibraciones... FORMAN parte del Juego para que el Juego pueda SER.

Estamos queriendo mejorar el Mundo cuando quizás, sólo quizás, el Mundo no es mejorable, sino tan sólo AMABLE, asumible, aceptable. Experimentable.

A la mayoría de personas, seguramente, esta posibilidad les chirriará porque ¡¡Todo el Mundo quiere ser Feliz!!! (yo también, eh)

Pero quizás, sólo quizás..., el primer paso para Ser Feliz sea dejar de obligarte a serlo y dedicarte tan sólo a VIVIR.

O no. O sí. O no. O sí...

---

# IMPERFECCIÓN

---

En un Mundo donde la mayoría  
se está esforzando por ser perfecto  
por considerarse Imperfecto,  
a mí lo que me llama,  
lo que me atrae  
y lo que me apasiona  
es esa Imperfección

---

# EL LOCO CAMINANTE SIN CAMINO

---

## ÉRASE QUE SE ERA...

un Loco caminante que viajaba sin Camino. Sin mochila. Sin huellas. Y sin piel...

Tenía una mirada de ésas que lo dice Todo porque no alberga Nada. Que está Llena de lo Vacía que Es. Los poros de su no-piel saltaban chispas de inocencia y de ilusión. Como si Nunca Jamás... hubiese pisado Tierra. Como si acabara de nacer.

Estaba desnudo de conocimiento. Tanto... que ni siquiera sabía que no sabía nada. Era como una Enciclopedia Universal en blanco, abierta en canal para SER (y para) Escrita.

Un día no-cualquiera, cualquiera para cualquier Cuerdo..., el Loco arribó a un poblado cuyo nombre no le interesó pues no era de identidades entendedor. Y mientras le silbaba a la Vida, un sonido silencioso le conmovió.

*¿Qué es Eso que me hace Latir con mucho ton y mucho son? – se preguntó.*

Y un susurro de mariposas en el estómago le respondió: Se llama Amor, Loco. Se llama Amor.

*¿Pero de dónde viene? Por mucho que mis ojos lo buscan, no lo encuentran.  
¿Dónde habita Eso que me ha hecho estremecer?*

Habita en ti, Loco. Tú eres Eso.

*¿Y por qué no lo había sentido antes? ¿Quién me lo ha escondido?*

Nadie te lo ha escondido. Es lo que Eres. Y es al Caminar cuando lo (te) puedes re-Conocer.

*Tengo miedo. ¿Y si lo pierdo? ¿Y si me vuelvo a Olvidar de Él?*

No puedes perder lo que Eres, pues ESO eternamente ES.

Pero el Loco se hizo el loco... y la cordura se apoderó de él. El temor por dejar de Ser lo que Era creó en su no-piel una Piel a la que le puso de nombre diEGO. Se colgó una mochila que no era suya a sus espaldas. Se compró un Camino por el que no caminar. Y se quedó quieto sin quietud sobre la huella ya plantada que el Miedo le tatuó en toda la cara.

Y mientras un ojo se echaba para atrás..., el otro se pasaba de vueltas hacia adelante, vigilantes ambos de Eso que no puede ser arrebatado y dejando así de VER la pura Realidad.

Llenó sus Instantes de años futuros y pasados, cargando a sus latidos con el peso de un Ahora Olvidado. La Ilusión se tiñó de desesperanza y la inocencia empezó a respirar del revés.

Un día cualquiera... (sentía Él), una Loca que le silbaba a la Vida, le rozó sin esos querer queriendo... la no-piel con la que fue parido. Y el Loco se quedó loco de placer. Un placer de los que se quedan a vivir contigo, aunque tú no les hayas dado permiso.

*¿Qué es Eso que me hace Latir con mucho ton y mucho son? – se preguntó.*

Y un susurro de mariposas en el estómago le respondió: Se llama Amor, Loco. Se llama Amor.

*¿Pero de dónde viene? Por mucho que mis ojos lo buscan, no lo encuentran.  
¿Dónde habita Eso que me ha hecho estremecer?*

Habita en ti, Loco. Tú eres Eso.

*¿Y por qué no lo había sentido antes? ¿Quién me lo ha escondido?*

Nadie te lo ha escondido. Es lo que Eres. Y es al Caminar cuando lo (te) puedes re-Conocer. Y es al no-Caminar cuando dejas de Sentir Lo Que Eres-Es.

Y el Loco Despertó a su Locura, puso a sus ojos en su sitio..., se desprendió de los nombres a los que se había aferrado, de la huella que no había dejado, se levantó los pies del suelo y continuó..., de Nuevo..., Caminando sin Camino mientras canturreaba junto a la ligereza de sus latidos:

¡Caminante no hay Camino, me hago Camino al andar!

**Y COLORÍN, COLOREADO.... ESTE CUENTO YA SE HA PINTADO.**

---

# LO QUE ES ARRIBA ES ABAJO

---

Y le dijo el Cielo a la Tierra:

*¡Vuelas tan alto que me da vértigo asomarme a ti!*

---

# PAPELES EN BLANCO

---

Soy un papel en blanco en el que se garabatea la Vida. A veces, tengo forma de poesía. Otras, de melodía. Otras, de osadía. Otras, de arrogancia. Otras, de inconsciencia. Y otras, de ignorancia bendita.

Soy un papel en blanco en el que se garabatea la Vida. Un papel en blanco que no puede ser borrado. Ni arreglado. Ni olvidado. Un papel en blanco que no es de usar y tirar pues, si así fuera, en ese mismo Instante, morirían también las experiencias por dibujar.

¿Y qué sería de mí sin Tinta con la que garabatear? ¿Qué sería del papel en blanco si en él nada se pudiera plasmar?

Soy un papel en blanco que nació para ser coloreado. Para que las Huellas me fueran dejadas. Ya sean lisas, monas... o arrugadas. Ya sea en mi derecho. O en mi revés. En lo más alto. O en lo más bajo. Con brocha. Con rotulador. Con pluma. O con pincel.

Porque yo SOY ese papel en blanco que no pinta NADA..., pero donde TODO es pintado.

Ese papel en blanco que es tan Silencioso. Y por la mente tan silenciado.

Sí, queridos y queridas. Soy un simple... papel en blanco en el que se garabatea la Vida.

¿Pero qué sería de la Vida sin mí?

¿Pero qué sería de mí sin la Vida?

---

# LO QUE ES

---

Nada... es lo que parece.

Todo... es *Lo Que Es*.

---

# CONCÉDEME ESTE BAILE, AMOR

---

Sólo te pido un baile. Uno de esos en los que nos bailamos las ganas de no soltarnos las entrañas. Uno de esos donde tu piel huele a mi piel. Donde me miras con mis ojos. Donde nos besamos los latidos. Donde nos abrazamos los gemidos que aún están por ver...

Sólo te pido un baile. Un baile de esos en los que nos arrancamos los sentidos. Uno de esos donde nuestras razones se toman un respiro. Donde las mariposas revolotean por nuestros estómagos. Donde nuestras Alas se acarician las plumas. Donde las palabras se callan. Donde sonreímos al mismo ritmo.

Sólo UNO, Amor. Sólo un último baile para saborear lo que pudo haber sido.

Un último baile donde tú pongas la Música y yo la Pasión.

Un último baile donde tú suenes a Eternidad y yo a Principio.

Por favor, concédeme este baile, Amor. Concédeme este baile.

Eso es lo único que te pido.

---

# RUIDO

---

Se daba tantas vueltas sobre sí misma  
que acabó tirándose... al hilo  
y pariendo peonzas

---

# ME QUEDO CONMIGO

---

No podemos escaparnos de nosotros mismos. Y mira que lo intentamos... Hay tantas distracciones ahí fuera que lo difícil es quedarse dentro, con uno mismo, sintiendo lo que sentimos. Por mucho que no nos guste. Por mucho que nos incomode. Por mucho que nos pese. Por mucho que nos quiebre.

Porque eso que sentimos es lo que somos en ese momento. Sea el Sentir que sea. Y huir(nos) cuando más nos necesitamos es lo más doloroso que nos podemos hacer.

¿Te imaginas que cuando ves a tu hijo, a alguien a quien Amas, sufriendo, llorando, en lugar de abrazarlo, te vas corriendo?

Pues así es cómo actuamos con la persona más importante de nuestra vida. Con la que nos acompaña de noche y de día. Cuando reímos y cuando lloramos. Cuando nos caemos y cuando nos levantamos.

Yo, me quedo conmigo. Aunque las tentaciones me lleven a no hacerlo. Porque aquello que puedo pretender no sentir, también se queda conmigo. Por mucho que lo tape. Por mucho que lo esconda. Por mucho que lo razone. Por mucho que lo enmascare de otra cosa.

Al final, las emociones no sentidas, del tiempo que sean..., permanecen en nosotros. Si no lloran nuestros ojos, llorarán nuestros órganos. Hasta que haya tal cúmulo de rechazo en nuestro interior que se acabe enfermando nuestro cuerpo o nuestra Alma con una depresión.

La Vida es un misterio. Nosotros somos un misterio. Tenemos experiencias que nos suben al Cielo y otras que pueden bajarnos al Infierno. Y no podemos controlarlas. Ni evitarlas.

¿Quién no ha sentido el desgarramiento del corazón de un amor no correspondido o de una separación cuando estás enamorado? ¿O el duelo de la muerte de alguien a quien amas?

Son sucesos que forman parte de la vida de todos. Y por muchos cursos que hagamos para “aprender a ser feliz”, el verdadero Maestro es la misma vida. La misma experiencia que te está partiendo el Alma es la que te está enseñando a amarla. A Amarla.

Sólo podemos aprender a nadar cuando estamos metidos en el agua.

Y esa agua es la tristeza, es la ira, es la rabia, es la inseguridad, es el miedo, es el vacío y es la soledad.

Nos encantaría no tener que pasar por experiencias dolorosas para aprender a no huir de ellas. Para no huir de una parte de la vida que nos vive de esa manera. Pero cuanto antes asumamos, aceptemos, que la vida tiene muchas caras, una de ellas el dolor y el sufrimiento, antes nos *quedaremos con nosotros*.

Porque es al quedarse con uno mismo cuando puedes descubrir que todo aquello que tanto temías tan sólo era ignorancia. Que esa Oscuridad va acompañada de la Luz. Y que el Monstruo que creías que te iba a comer, acaba compartiendo su plato contigo.

Y no estoy diciendo que sea fácil. Para nada. Cuando estás en medio de la tormenta no hay fuegos artificiales. Estás jodida. Y negar “estar jodida” para no sentirte débil, para mantener tu Status Espiritual..., por el qué te dirás o por el qué te dirán, no es ni honesto ni coherente ni te aporta paz.

AMAR implica incluir cualquier estado emocional que estés sintiendo. Cualquier pensamiento que te aparezca. Sea de la calidad... que sea.

Porque cuando AMAS lo que estás siendo, sintiendo y pensando... YA estás vibrando en AMOR INCONDICIONAL.

No es LO que sientes ni lo que piensas, es lo que haces con ello.

¿Lo AMAS o lo rechazas? ¿Te quedas contigo o sales corriendo?

Yo, me quedo conmigo.

¿Y tú?

---

# RAÍZ

---

Algunos creen que irse por las ramas...  
les hará encontrar la Raíz

---

# MEMORIA DE UNA VIDA OLVIDADA

---

## **ÉRASE UNA VEZ... un personaje soñado que creyó estar despierto.**

Me llaman VIDA, aunque ése no es mi nombre. Ni ése ni ningún otro. Pero al Ser Humano le encanta “llamar a las cosas por su no-nombre” para asegurarse de no perder la razón. Lo que ignora es que es precisamente al perderla, cuando la encuentra. Y es al encontrar su “razón” cuando las cosas (él incluido) desaparecen de su vista. Vista que hasta entonces no Veía...

Os voy a contar mi historia (que es la vuestra). Una historia (sin historia) que no tiene ni espacio ni tiempo, pero que, si lo tuviera, sería infinito y eterno.

Mi fecha de nacimiento es SIEMPRE y mi lugar, UNIVERSO. Soy TODO, incluido NADA. La Trinidad de Conciencia-Presencia-Amor hecha UNA: Yo-Vida. Y una de las ‘cosas’ en las que ‘me Vivo’ (en las que soy lo que SOY) es el Ser Humano, a quien hago creer que es ‘alguien’ y además separado de mí y del resto de las otras ‘cosas’ en las que también SOY.

Aparentemente, estoy dividida en infinitud de ‘formas’. Pero eso sólo es a los ojos-mente de ese Ser Humano que se cree que me ha creado y que me puede decidir.

Mi existencia no tiene ni un ‘por qué’ ni un ‘para qué’. Ni inicio ni fin. No hay propósito ni misión más que la de SER lo que SOY: VIDA.

Del mismo modo, como fractales que mis ‘cosas’ SON de mí, ellas tampoco lo tienen, aunque así lo Crean... y así se lo hayan creído. Y como su propio nombre indica, ‘SER Humano’ es lo único que tiene que y puede ser (esfuerzos por no serlo, incluidos).

7.000 millones de personajes soñados creyendo estar despiertos y separados de mí. Creyendo ser olas individuales que no tienen nada que ver con el Mar que SON. Creyendo ser los soñadores del sueño en el que están atrapados. Sueño perfectamente diseñado para que la dualidad SEA. Y yo (VIDA), en ella. Sueño del que esos personajes humanos no pueden despertar por muy despiertos que se crean.

A algunos de ellos les susurro al oído que pueden hacerlo y les acaricio el Corazón con ese anhelo. Lo han llamado “Regresar al Hogar” o Iluminación. Pero sólo es otra ilusión más dentro de La Ilusión-Sueño del Ser Humano. Otra ‘forma’, de entre las infinitas que creo (sin crear), para SER Lo Que Soy. Igual que la forma ‘árbol’, la forma ‘mineral’, la forma ‘estrella’, la forma ‘río’, la forma ‘animal’, la forma ‘tormenta’, la forma ‘pensamiento’, la forma ‘emoción’, la forma ‘futbolista’, la forma ‘alma’, la forma ‘reencarnación’, la forma ‘ángel’, la forma ‘religión’, la forma ‘guitarra’, la forma ‘enfermedad’ o la forma ‘muerte’. Existen en la medida en que existen los sueños o las películas, pero no son Reales. No son ‘Lo Único Que Es’: YO-VIDA.

Sí, hago que me olviden. Que olviden lo que SON. Si no, no podría SER en dualidad. No podría SER en la tristeza, en la alegría, en el sufrimiento, en la compasión, en las lágrimas, en las risas, en el placer ni en el dolor. Opuestos que también, como TODO y NADA, SOY sin ‘serlos’. Opuestos que danzan al unísono en mi perfecta Ley del Equilibrio-Armonía. Ley que no tiene ninguna Gracia... ni tampoco ningún castigo, aunque la ‘cosa Ser Humano’ así lo haya creído.

Soy Neutra. No juzgo. No comparo. No etiqueto. No clasifico. No analizo. No SEPARO... entre el bien y el mal. Entre lo bonito y lo feo. Entre el ayer y el mañana. Entre delgado y gordo. Entre carencia y abundancia. Entre felicidad e infelicidad. Entre silencio y ruido. Entre lo mejor y lo peor. Entre los defectos y las virtudes. Entre lo de arriba y lo de abajo. Entre lo de dentro y lo de fuera. Entre lo femenino y lo masculino. Entre lo terrenal y lo espiritual.

Soy Unidad. Soy Todo, incluido Nada. No entiendo de fronteras, de muros, de colores, de razas, de dimensiones, de estados, de procesos, de sexos, de colores, de niveles o de etapas.

Soy 'el cuerpo', no la mano ni la pierna ni el ojo ni la cabeza ni el riñón ni el cabello ni la sangre ni la mente ni el corazón ni la suma de todos ellos. No soy un conjunto de olas, soy el MAR.

La mente-humana 've' conceptos. Ve ideas. Ve identidades. Ve posesiones. Ve fragmentos. Ve tiempos. Ve espacios. Ve cajones. Todos distintos entre ellos. De diferente 'padre y madre'. Por eso, el Ser Humano se siente imperfecto. Incompleto. Infeliz. Vacío. Porque se SEPARA de 'los otros' que son 'sí mismo'. Se separa mentalmente de Lo Que Es. Y así tiene que ser simplemente porque 'Así ES'. Una de las infinitas 'cosas-formas' en las que SOY. Todas Perfectas tal y como son.

Recuerda que 'yo' no juzgo. Que soy Neutra. Que no tengo propósito ni misión ni fin. Por lo tanto, no pretendo cambiar nada ni a nadie para que sea 'mejor' de lo que Es.

No ayudo, no guío, no acompaño, no alivio, no sano, no curo, no enfermo, no salvo, no oscurezco, no ilumino. Sólo SOY lo que SOY. Es la mente de la 'cosa-humana' la que lo piensa en su estado de separación-dualidad. Forma parte del sueño-juego. No es un error mío. De la existencia. De 'la vida'. ES lo que ES, como todo lo demás.

El Ser Humano lleva siglos (según su tiempo) intentando eliminar el sufrimiento, ignorando que no es posible porque su condición, su 'cosa-forma-mente-humana' implica dualidad. Y dualidad, implica sufrir. Y sufrir, implica felicidad. Sólo hay que darle la vuelta a la misma moneda en la que respiran y retroalimentan ambas Ideas-energías.

Pretende alcanzar lo inalcanzable. Pretende 'Ser No Humana'. Y eso no es posible por mucho que intente disfrazarse de 'Ser Divina-Unidad'.

Esto es a lo que está más ciega la 'cosa-humana'. Y de aquí le surge el mayor sufrimiento de todos: *el querer ser lo que no es*. De aquí surgen todos sus

conflictos internos, luchas, dolores, soledades y guerras. No acepta su condición Humana. Su limitación. Su 'Es lo que Es'.

Yo-VIDA soy Ilimitada, permanente y eterna. La 'cosa-humana' es limitada, impermanente y muere, aunque su mente le quiera hacer creer que no.

El Ser Humano no se conoce en ABSOLUTO (y en relativo, tampoco). La mayoría se están proyectando fuera, en otros, continuamente. Culpándoles de lo que ellos sienten, de sus enfermedades, de sus conflictos internos, de sus vacíos, de su soledad, de su infelicidad. Echando en cara a otras 'cosas-humanas' lo que no quieren (o pueden) ver de sí mismos. Creando, de este modo, Fuera, las guerras que ellos tienen Dentro.

Algunos ni siquiera son conscientes de ello. Otros, que lo son, caen en la trampa de rechazar y demonizar a esas partes de sí mismos que les hacen sentir emociones incómodas y molestas. E intentan mil y una técnicas para ocultarlas, para enmascararlas, para evitar que se vean y que ellos las vean. Entrando entonces en el abandono y el no-Amor, lo cual les provoca más vacío, más frustración, más Separación.

Y pocos COMPRENDEN que no es cuestión de cambiarse, de mejorarse o de aniquilarse, sino de Rendirse ante lo que son. De Aceptarse en todas sus partes. De Amarse en esa Incondicionalidad que casi ninguno entiende-siente.

Pero para esto último tienen que CONOCERSE. ¿Qué si no van a Amar? ¿A un personaje dentro del personaje que ya son?

Conocer esa dualidad que les habita y habitará, no para hacerla desaparecer sino para abrazarla, para acogerla, para escucharla, para ESTAR en ella. Para Ser UNA con ella. En ese Instante es donde y cuando surge la PAZ. La real.

Y para conocerse es imprescindible que PAREN de ir hacia delante o hacia atrás, se miren al espejo, buceen en sus entrañas, en la profundidad de su pozo y descubran todas las caretas que se han ido colocando año tras año. Que saquen a la luz todas las mentiras que se cuentan. Y todos los miedos que les guían.

No se conocen para huir de ellos mismos, se conocen para soltar lo que no Son para así poder SER (manifestar) quienes son en realidad cada uno en su 'cosa-humana individual' y DISFRUTAR-se (con todas las emociones que ello conlleva).

No es una búsqueda, es un Encuentro.

En ese Encuentro experimentan dolor. Un dolor que llevan toda su vida-humana forjando, cultivando. Un dolor que sólo deja de doler cuando se abren a que les duela. Unas lágrimas que sólo dejan de ahogarles cuando las lloran. Es el dolor de la SEPARACIÓN. La separación en la forma 'cosa-humana'.

La 'cosa-humana', siguiendo su patrón dual, desea prepararse para tener una Muerte digna, pacífica, en solitario, en compañía, en la naturaleza, en su casa, sin sufrimiento, con conciencia... Desea controlarla a su CREENCIA y semejanza, sin seguir COMPRENDIENDO que la Muerte es la que Es, igual que la Vida es la que Es. Y como sea, así de Perfecta será, porque no podrá haber sucedido de otra manera, aunque la mente humana, de nuevo, así lo crea.

**ÉRASE UNA VEZ... unos personajes soñados que creyeron estar despiertos y separados.**

**HASTA QUE LA MUERTE LOS UNIÓ.**

**-NO FIN-**

*(He AQUÍ y AHORA mi MEMORIA. Memoria de una VIDA olvidada)*

---

# SILENCIO

---

No es que hablar me encante.  
Es que el beso con el que me callas  
es impresionante

---

# SÍ A LA VULNERABILIDAD

---

¡¡Sí!! Un Sí alto y fuerte. Un Sí que nace de dentro. Un Sí que se abre a Sentir. A Amar. A Vivir.

Yo era de las que se creía que sentirme vulnerable me hacía débil. Que era un terreno resbaladizo y peligroso. Que podía atraparme cual arenas movedizas para no volver a dejarme salir nunca más.

Y le cerraba las puertas. Y la repudiaba. Y la rechazaba. Y la desterraba de mi Corazón.

¿Cómo este *temblor* puede hacerme bien? – pensaba yo.

Me pasé la vida tragándome lo que sentía por temor a que esas emociones fueran a arrasarme conmigo. Me iba de un extremo a otro. De un polo al otro. De lo más frío a lo más caluroso. De no sentir nada a sentirlo todo.

Porque las emociones no te piden permiso para entrar, más que nada porque su puerta ES Dentro.

No me daba cuenta de mis armaduras. No me conocía en absoluto. Creía que sentir tanto era una tara. Que había que protegerse para no morir de tanta intensidad.

¡Protegerse para que la Vida no te matara! Qué ironía...

Y lo único que sucedía era que estaba luchando contra mí. Que estaba rechazando mi manera de Sentir tan intensamente las emociones. Esa manera tan pasional con la que mi Corazón sólo sabe Amar.

Desde muy pequeña tuve que disfrazarme de Fuerte. De guerrera. De salvadora. De los demás... No podía permitirme llorar. Y cuanto más tiempo pasaba, menos me lo permitía. Inconscientemente, tenía la sensación de que, si empezaba a hacerlo, no iba acabar jamás.

Me olvidé de mí para ocuparme de otros. Por Fuera era un Templaria. Por Dentro una delicada mariposa que no sabía volar...

Me separé del Mundo. Me encerré en el mío. Ahí estaba a salvo. Ahí lo tenía todo controlado. Cuando se me acercaba alguien que me removía los latidos, salía pitando. O lo echaba de mi vida muy sutilmente (o no tanto...).

Pero un Corazón tan Sentido... no puede vivir aislado porque se marchita. La Soledad y el Vacío se hacían cada vez más Presentes. Por muchos cursos, talleres y retiros que realizaba, no se iban.

Quería sacarlos de mi vida desde el sofá de mi casa. Utilizando mi mente analítica para entender mis heridas. Mi pasado. Mi historia. Mi "yo".

También utilicé esas "experiencias espirituales", esas Iluminaciones que tenía donde podía Comprender-Sentir la UNIDAD. La no-dualidad. Donde todo era Perfecto. Donde yo era Perfecta. Donde no había nada que cambiar ni que arreglar... ni que transformar.

Pero cuando el subidón... desaparecía, volvía de nuevo el Vacío que me engullía. Busqué mil y una justificaciones. Mil y una razones. Desde que yo era muy sensible y no encajaba en este mundo insensible (la culpa es del otro...) hasta sentir que eso era normal y simplemente lo tenía que aceptar.

¡Aceptar que no iba a sentirme nunca Plena y Feliz! ¿Cómo se me pudo ocurrir?

Mi honestidad, mi cuestionamiento continuo sobre mis creencias, sobre mi misma..., me llevó a VER que lo único que me pasaba era que estaba acojonada. ¿De qué? ¡¡De mí!! Que no tenía ni idea de Sentir. Que de lo que estaba huyendo era de la Vida. De esa Vida que se hace más intensa cuando te relacionas con los demás. De esa Vulnerabilidad que sale a la Luz cuando dejas de esconderte del Mundo y cuando el Mundo te planta en toda la cara los miedos que alberga tu Mirada.

Y, cuando lo Ví, tuve dos opciones: o saltar al Vacío y descubrir qué había en él o quedarme atrapada entre sus *ramas*...

Decidí Saltar. Y sigo haciéndolo cada Instante. Porque Sentir la Vida así es increíblemente Bello. En ocasiones, doloroso, sí. Pero es tan Bonito... Hay tanto AMOR flotando alrededor (y dentro) nuestro. Un AMOR tan Puro, tan increíble, que prefiero que me deje sin respiración a no saber a qué respira.

¡¡Sí!! Sí a la Vulnerabilidad. Un Sí alto y fuerte. Un Sí que nace de dentro. Un Sí que se abre a Sentir. A Vivir. Y a Amar.

¡Vivamos! Hagámoslo a lo grande. Bebámonos la (be)Vida... de la que nuestro Corazón esté sediento. Que no nos quede ni una gota de su aroma por saborear.

Que para estar Muertos... ya tendremos tiempo.

---

# POESÍA

---

La Poesía es un Alma  
de doble filo  
que dispara emociones  
para revivir Latidos

---

# DATE LA VUELTA

---

¡Ey! Tú ¡Sí! Tú. Date la vuelta. Suéltate el pelo. Enciende la oscuridad. Y apaga los miedos. Mírate del revés... que del derecho ya estás demasiado hecho.

Hay otra piel que aún no has rozado. Que te está esperando. Sabe a autenticidad. Sabe a pureza. Sabe a *Lo Que Eres-Es*.

No tiene trampa ni cartón. Ni ruidos de parangón. Ni está forjada con muros de hormigón.

Quizás no eres un nueve, sino un seis. O ambos respirando a la vez.

Hay tantos puntos como vistas. Hay tantos ángulos como maravillas.

¿Cuántos has descubierto tú...?

¡Ey! Tú ¡Sí! Tú. Date la vuelta. Suéltate el pelo. Enciende la oscuridad. Y apaga los miedos.

Mírate del revés... que del derecho ya estás demasiado hecho.

---

# ¿QUIÉN SOY?

---

Somos la huella que dejamos,  
la huella que nos dejan,  
el Camino que caminamos  
y Aquél que camina por y con las huellas.  
Y Nada de Todo eso, también.

---

# LA GRANDEZA DE LAS DIFERENCIAS

---

¿Te imaginas que el Mundo girase en la misma dirección que nosotros? Siempre estaríamos en el mismo sitio. Viendo las mismas cosas y con la misma gente.

Por mucho que camináramos, no nos moveríamos del lugar en el que estamos porque el “suelo”, el resto del Mundo caminaría también en el mismo sentido y al mismo ritmo que nosotros.

Cada Instante sería idéntico que el anterior. No aprenderíamos nada porque ya lo tendríamos todo más que aprendido. No nos ilusionaría nada porque lo tendríamos todo ya muy visto.

En las diferencias está la Grandeza. En que cada día sea un nuevo día repleto de posibilidades. De misterio. De finales y de comienzos. De paradas y de movidas.

Amaneceres distintos. Lunas a veces nuevas y a veces llenas. Cielos estrellados o encapotados. Tormentas que nos mojan o soles que nos brillan. Vientos que nos arrecian o brisas que nos acarician.

Bienvenidas. Despedidas. Idas. Y venidas. Todo diferente. Todo sorprendente.

Lo desconocido te puede provocar curiosidad o miedo. Puedes cerrarte y cruzarte de brazos o aceptarlo con las intrigas abiertas. Puedes maravillarte con lo que nunca has visto o escandalizarte con tus prejuicios.

Porque, al final, la Grandeza de la Vida no depende de la Vida, sino de la Grandeza del Corazón con la que la miras.

Yo decido. Tú decides.

---

# SILENCIO

---

Me pasaría la Vida  
escuchando el Silencio  
tan Bello que tienes

---

# EL SONIDO PERFECTO

---

Casi todos los fines de semana voy a hacer senderismo en grupo. La naturaleza me llama después de pasarme el resto de la semana en la urbe. Una urbe (Barcelona) de la que estoy enamorada por lo global que es. Porque ES la fusión de las diferencias, igual que yo. Porque le encantan las mezclas, igual que a mí.

La Naturaleza tiene un sonido Perfecto. En realidad, la Vida, nosotros, también lo tenemos. Es el mismo que se escucha cuando caminas entre los árboles. Entre las calles. Entre los Seres Humanos. Entre los Seres animales. Entre los Seres Minerales. Entre los Seres Vegetales. Entre los Seres...

Cada UNO sonamos Perfectos. Y todos juntos, sonando nuestro sonido Perfecto, suena también a Perfección.

Lo que sucede es que la Naturaleza no se modifica el sonido. No intenta mejorarse, según sus creencias, con otros sonidos que aparentemente puedan sonar más alto. O con más vibración... Y eso hace que el sonido de la Naturaleza suene a Naturalidad y no a disfraz.

El olmo no quiere poner peras. Ni el peral, manzanas. La rosa no quiere desprenderse de sus espinas. Ni el Mar, de sus olas...

Se AMAN tal cual son. Por eso SON lo que son y no son otra cosa.

Los Seres Humanos, no sé cuándo ni por qué, creímos que aquello que sentíamos, teníamos, éramos... no era correcto. No era suficiente. Creímos que nos faltaba algo. O que nos sobraba. Que nuestra versión YA no era la mejor. Que nuestra Perfección sonaba a imperfección.

Y quisimos convertirnos en lo que no éramos, desafinando así todas nuestras notas Esenciales. Quisimos volar en lugar de caminar. Quisimos ser Ángeles en lugar de Humanos. Quisimos tocar el Cielo en lugar de tocar la Tierra.

Y así, año tras año. Siglo tras siglo. Vida tras vida. Corriendo hacia un mañana aparentemente Perfecto. Olvidándonos de la Perfección de este momento.

Dejamos de Amarnos. Pasamos a repudiarnos. Y, desde entonces, caminamos perdidos por un laberinto mental que nosotros mismos hemos creado y del que no podemos escapar.

Las salidas están en las entradas. Las respuestas en las preguntas. Y los efectos en las causas.

¿Y si no hubiese nada que arreglar? ¿Y si ya, todos y cada uno de nosotros, sonáramos Perfectos? ¿Y si lo único que tuviéramos que hacer es *dejar de hacer*? ¿Y si lo único que hubiese que Amar es lo que YA ES?

Quizás, no exista ningún laberinto.

Quizás, no exista ningún lugar que alcanzar.

Quizás, el AMOR es la Luz que ilumina lo que hemos llamado Oscuridad. O miedo. O sombras. O traumas. O karma. O heridas. O soledad.

Quizás, tu sonido te suene... Perfecto cuando te mires, te trates, te hables con amorosidad.

Quizás, lo que ves imperfecto tan sólo es una percepción.

Quizás, el único peso que cargamos es el del rechazo hacia nosotros mismos.

Quizás, no se trataba de cambiarte, sino de Amarte.

Quizás, al Amarte, volvieras (sin volver) a la Naturalidad...

Hay un Sonido Perfecto que siempre Es. Que siempre Está. Suena a Presente. Suena a Silencio. Suena a Verdad.

Y lo eres tú. Y lo soy yo. Y lo es la naturaleza.

Sólo hay que ESCUCHAR. Tan sólo ESCUCHAR.

---

# POSIBILIDAD

---

Todo es posible.

Desde que sea posible

hasta que sea imposible

---

# SIN DECIR NADA, LO DECÍA TODO

---

Pisaba fuerte. Muy fuerte. Sabía perfectamente lo que debía decir y lo que era necesario callar. Se movía como se mueven esas pieles que son imposibles de atrapar. Tan femenina. Tan delicada. Tan de pasada de vueltas de lo que a uno aún le quedaba por caminar... Cuando la veía así de genuina, hablar se tornaba un pecado. No quería perderme ni uno sólo de sus alientos. Alientos que me alentaban... a Amarla cada Instante más y más y más. Sus labios chorreaban sabiduría y sus ojos, Pureza. Y cada vez que me miraba, me salpicaba un poquito de su Esencia. Se mojaba igual que se mojan los valientes. Poniendo a cada punto en su sitio, aunque esos sitios no fuesen su punto. Sin decir nada, lo decía todo. Todo... menos el *Te Amo* que mi Corazón aún sigue anhelando.

---

# ALEGRÍA

---

## ¿SE PUEDE DEFINIR LA ALEGRÍA?

Se puede intentar, pero ninguna definición, ninguna palabra, puede acercarse a *Lo Que Es*. Ya sea Alegría, Amor o Paz.

Sólo la experiencia propia puede hacerte Comprender (no a un nivel intelectual, mental) lo que Es un determinado Sentir. En este caso, la Alegría.

Y, aunque lo experimentes, tampoco podemos tener la certeza de que lo que tú sientes es lo mismo que lo que siento yo. Así que, aunque yo te defina la Alegría, estará muy lejos no sólo de *Lo Que Es* sino también de *Lo Que Es* para ti.

Partiendo de esta base que sirve para cualquier otro intento de definición de cualquier otra “cosa”, para mí la Alegría es un estado que implica (consciente o inconscientemente) agradecimiento. Tú no puedes estar Alegre y, a la vez, cabreado con la Vida porque no te da lo que tú quieres. Es incompatible.

La Alegría aparece cuando te das cuenta de que todo es perfecto. Cuando dejas de juzgar. A ti, al Mundo y a los demás. En ese Instante, sientes que no te falta nada. Que ya Eres todo lo que “tienes que” ser. Que no hay nada que arreglar. Que cambiar. Que mejorar.

Y ahí es cuando el agradecimiento por el simple hecho de estar viva, de Ser Vida, de poder Sentir esa Vida en todas sus formas y desde nuestra maravillosa Humanidad-Dualidad... se une a la Alegría de ser Tú. Sin ponerle al *Tú* ninguna traba ni ninguna objeción.

## ¿QUÉ LA DESPIERTA EN TI?

La despierta la Comprensión de que ya estoy completa. De que ya soy en todo momento Perfección. De que no tengo nada que alcanzar.

La despierta la poca importancia que le doy a mi personaje, a Emma. Al personaje de los demás. A los sucesos que me acontecen. A mis emociones. A mis pensamientos.

La despierta el Saberme Viva. Y Vida. Y lo increíble que es poder experimentar la Vida tal y como el Ser Humano la experimenta. Con esa pasión. Con esa intensidad. Con esa dualidad sin la cual no podríamos Sentirnos. Ya sea mediante lágrimas o mediante sonrisas. Ambas son Vida. Y es *La Vida* (no LO que se vive) el Milagro que la mayoría pasamos por alto.

Cuando me desconecto de esa Comprensión, desaparece la Alegría. Que no la Perfección...

Hubo un tiempo en el que pretendía que esa Comprensión, esa Alegría, esa Paz, fuera permanente. Y en esa pretensión, perdía de nuevo la Alegría, pues lo que había debajo era miedo. ¿Miedo a qué? A la Vida. A esas formas de Vida que nos han dicho que no son correctas, plenas, abundantes, espirituales, no-duales.

Una trampa más de nuestra mente en la que caemos muchos. Hasta que Comprendes, de Verdad, que la Vida lo es Todo. Tanto la "alegría" como la "pena". Y que es el significado que le damos, la interpretación que le damos, la creencia que le damos, la que nos la hace sentir de una manera o de otra.

Puedo sentir perfectamente Alegría de Vivir estando triste. Lo puedo sentir si Comprendo que la tristeza es el mismo milagro de Vida que la alegría.

Si me he creído que la tristeza, el vacío, la ira, el miedo, la soledad... son emociones erróneas, son taras, son "no aptas para evolucionados-iluminados" empezaré una lucha contra mí misma cada vez que las sienta. Querré desterrarlas de *mi vida*, ignorando que *mi vida* no existe. Que lo que

existe es La Vida que todo lo incluye. Que todo lo Ama pues Todo Es Ella. Sin excepción.

No hay nada que te aleje más de la Alegría que el rechazo hacia ti misma.

### **¿DÓNDE LA SIENTES?**

No la siento, la Soy. Y cuando *Eres*, el espacio donde *Eres* es Infinito. Es Eterno. No hay lugar, pues es Vacío. No hay cuerpo. No hay piel.

No hay un “dónde la siento”. Sólo hay “la siento”. Sólo hay “la Soy”.

### **¿TIENE ALGÚN OPUESTO LA ALEGRÍA?**

Aunque entiendo como ser humana los opuestos, no contemplo la Vida con opuestos.

Igual que entiendo que la Tierra la hemos dividido en continentes, en países, en comunidades, en provincias..., yo no la veo, no la siento “por partes”. Para mí es todo UNO.

De la misma manera, hemos dividido, catalogado y juzgado, los Sentires en varios. Les hemos dado una forma. Una definición. Un significado particular a cada uno de ellos. Diferenciando los unos de los otros. Clasificándolos en mejores y peores. En positivos y negativos. Igual que hemos hecho con los sexos, con las razas, con las religiones, con las ideologías, las banderas, las filosofías...

El Ser Humano se ha dedicado a Separar la Vida, cuando la Vida es sólo UNA “cosa” que ni siquiera tiene nombre.

E igual hacemos con nosotros mismos. Nos separamos en buenos y malos. En carentes y abundantes. En tristes y alegres. En tontos e inteligentes. En gordos y flacos. En conscientes e inconscientes. En despiertos y dormidos. En terrenales y espirituales. En duales y no duales. Cuando nada de ello existe. Cuando todos somos “la misma cosa”: Existencia. Vida.

¿Cómo vas a sentir Alegría si te separas de Lo Que Eres? ¿Si rechazas Lo Que Eres?

No hay opuestos, pues no existe el "2", sino únicamente el UNO.

### **¿Y ALGÚN SINÓNIMO?**

Sinónimo no. Pero te puedo decir que la Alegría va de la mano de la Gratitude y de la Paz. Se dan a la vez.

### **¿TIENE COLOR, SABOR, AROMA, SE VE?**

La Alegría, como todos los Sentires, se refleja en la mirada. Es una mirada que brilla. Que sonríe. Que quema. Como si un cañón de Luz hubiera poseído tus ojos.

Sabe a Plenitud. Huele a Tierra. Y su color es el mismo que el de los Latidos.

### **¿CÓMO LA EVOCARÍAS?**

Dejando de intentar evocarla. La Alegría no se puede conseguir. No se puede lograr. Ni alcanzar. No hay técnicas. No hay métodos.

Cualquier pretensión de querer serla, tenerla, poseerla, será en vano. Perseguir la Alegría es como perseguir la Felicidad. O a una mariposa. Cuanto más corras hacia ella, más lejos de ella estarás.

La Alegría, la Paz, la Felicidad, son estados que suceden por sí mismos. En realidad, según cómo lo Comprendo yo, TODO sucede por sí mismo. Todo es espontáneo. Y nosotros, nuestro personaje, forma parte de ese Todo.

Aparentemente, nosotros hacemos algo. Nosotros evolucionamos. Nosotros aprendemos. Nosotros cambiamos. Pero nada tiene que ver con "nosotros". Emma no decide sentir Alegría o miedo o ira o una Paz inmensa. Emma no decide qué pensar ni cómo pensar ni cuándo dejar de hacerlo. Emma no decide Comprender lo que Comprende ni cuándo lo Comprende. Emma no decide ser "consciente de" o "inconsciente de". Emma no decide. Igual que la oruga no decide intervenir en el proceso de transformación a mariposa ni puede manipularlo ni no convertirse en mariposa.

Nos creemos que hacemos algo, cuando simplemente somos canales de Vida, que ni pinchamos ni cortamos.

No se pueden forzar los estados. No depende de “nosotros”. No tenemos ese poder. Somos ilimitadamente limitados en nuestra humanidad.

A veces, siento Alegría. A veces, siento tristeza. A veces, siento ira. A veces, agradezco. A veces, no lo hago. A veces, me doy cuenta de mis juicios. A veces, los juicios vuelan solos sin que pueda evitarlos.

Asumir que somos unos COMPLETOS ignorantes y que no podemos controlar la Vida (incluyéndonos a nosotros mismo pues nosotros somos esa Vida) es el sumun de la Sabiduría.

Si sientes Alegría no tienes necesidad de evocarla. Si no sientes Alegría, lo mejor que puedes hacer es Amar tu no-alegría.

¿Y cómo Amas tu no-alegría cuando no la estás amando? No tengo ni idea. Habría que preguntárselo a La Vida, que es la que manda...

### **MENSAJE FINAL.**

Hace poco escribí un artículo en el que recordaba lo Alegre que me sentía hace unos años. La intensidad con la que vivía. El poco miedo que tenía a Sentir, a experimentar, a Vivir. Y sufría bastante.

Hace unos 9 años, me adentré en el mundillo “espiritual” porque quería dejar de sufrir. Me apunté a meditación para “controlar mi mente”. Qué inocente... Y ahí inicié un viaje hacia la Profundidad. Hacia Dentro. Y profundicé tanto que me olvidé de Vivir. Que me separé de la intensidad de la Vida. Y cuanto más me separaba, más la temía.

Me metí en una burbuja espiritual donde el autoconocimiento se convirtió en mi huida.

La Alegría innata que me caracterizaba se fue apagando poco a poco.

Hace muy poquito que me di cuenta de que lo que en Realidad tenía era miedo. Miedo a sentir. Miedo a que la Vida me doliera de nuevo.

Tengo Paz, pero no siento esa Alegría de Vivir. Y no se puede sentir si la caminas con una armadura en tu Corazón. Y hay una

armadura *espiritual* muy potente que muchos tienen/tenemos y bajo la que nos escudamos para no lanzarnos al Vacío.

Con esto quiero decir que hay que saber mantener el equilibrio entre el Fuera y el Dentro. Entre estar en Silencio y gritarle al viento. Porque si te pasas el día profundizando, corres el peligro de desconectarte de la Vida. De la experiencia de Vida Humana tan maravillosa que tenemos y somos.

Invito a todos a que se arriesguen, a que sientan y vivan más y se autoconozcan menos. A que se maravillen con la *dualidad*. A que se equivoquen. A que lloren. A que se derrumben. A que se despeinen. A que también sean caos.

Que la Vida también duele. Y que, por doler, no es menos Perfecta. Ni menos Vida.

Si quieres Alegría, vas a tener que *mojarte*.

Hay que saber cuándo retirarse del Retiro para que el Retiro no se convierta en tu nueva máscara. En tu nuevo disfraz. Y te impida sentir “La Alegría de Ser Tú”.

---

# DESPERTAR

---

Despertamos cuando abrimos el Corazón,  
no cuando abrimos los ojos

---

# A TI, MIEDO

---

Se habla mucho del MIEDO. Se dice que él es el enemigo. Que él es el culpable. Que él es el causante.

¿Te imaginas sentir miedo y juzgarte, condenarte, castigarte y maltratarte por sentir lo que estás sintiendo...?

Te entraría mucho miedo, ¿no?

Qué incoherencia querer acabar con el miedo con más miedo...

Hace un tiempo, durante unos años, yo también me creía este mensaje. Pretendía eliminar aquellas emociones, aquellos sentires que etiquetaban (yo incluida) como incorrectos. Como taras. Como errores. Como no espirituales. Como de “baja vibración”.

Y jamás funcionó.

¿Sabes por qué? Porque ninguna emoción es indigna.

Porque ninguna emoción es culpable de nada.

Porque nada que ES en ti puede ser catalogado como MAL.

¿Te imaginas CREER que una parte de ti no tendría que formar parte de ti?

Te entraría mucho miedo, ¿no...?

No es el Miedo, es la CREENCIA que tienes sobre el miedo lo que te SEPARA de ti.

No podemos decidir lo que sentimos. Ni tampoco lo que pensamos. Sí podemos ser Conscientes de ello. Y observarlo. Y observarnos. Y no juzgarlo. Y NO JUZGARNOS.

¿Sabes quién juzga? ¿Sabes quién dice que el miedo no es bueno? ¿Sabes quién dice que no hay que sentirlo?

El propio MIEDO.

Porque el AMOR, el gran desconocido, lo abraza todo. Lo acoge todo. Lo Ama todo.

Por eso se llama Amor y no Miedo...

¿Te imaginas que para que alguien te amara, para que TÚ te amaras, no pudieras sentir Miedo?

Te entraría mucho miedo, ¿no?

Se habla mucho del Miedo. Y se habla con mucho Miedo.

Cuando CONFÍAS en la Vida, cuando confías en Ti, no le tienes miedo a nada. Ni siquiera al miedo que puedas sentir.

Porque SABES que lo que está sucediendo, dentro y fuera de ti, es Perfecto.

Porque SABES que tú no eres nada de eso, aunque también lo seas.

Porque SABES que siempre estás en casa.

Porque SABES que tú, así de COMPLETA, eres el HOGAR que tanto buscabas. Y que tanto anhelabas.

Y que es tu mente, con sus pensamientos, los que te hacen creer lo contrario.

Los que te hacen creer que existe la dualidad.

Los que te hacen luchar por lo que ya eres y ya tienes.

Los que te hacen querer alcanzar,

querer conseguir,

querer arreglar,

querer mejorar,

querer evolucionar...

hacia un estado que nunca dejó de SER.

Ni en ti ni en TODO(s) lo demás.

¿Te imaginas que no pudieras sentirte como en casa hasta que TODO el Universo, con todos sus habitantes y todas sus energías, se sintiera como en casa?

¿Te imaginas que no dependiera de ti Regresar a tu Hogar...?

Te entraría mucho miedo, ¿no?

MIEDO, se está hablando mucho de ti.

Y tengo algo que decirte:

- Yo no me creo nada.

No me creo que no tuvieras que existir.

No me creo que te tenga que mal-decir.

No me creo que te tenga que tener miedo.

No me creo que mi PAZ dependa de ti.

Por eso, yo te abro mi Corazón para que descanses en él.

Para que mis latidos te abracen todo lo que los tuyos no son capaces de hacer.

Para que no te sientas excluido, abandonado ni despreciado.

Para que los dos seamos UNO.

Pues UNO es lo que TODO ES.

YO, A TI, MIEDO, TE DIGO QUE TE QUIERO.

Y que en mí puedes permanecer.

Pues no te tengo miedo.

Pues soy AMOR.

Y por eso es AMOR lo que te entrego.

Sin ningún tipo de Condición.

¿Cuándo aprenderemos que si hay lucha  
no puede haber PAZ?

¿Cuándo aprenderemos que luchar contra el miedo  
es también LUCHAR?

---

# QUE SE ABRA EL TELÓN

---

Que se abra el telón. Dejad que la Muerte haga su función. Que se lleve lo que ya no late. O lo que late al descompás de nuestro Corazón.

Que se abra el telón. Que los escondites sean encontrados y, así, liberados de nuestro temor. Que las telas de araña en las que nos enredamos sean desenredadas para que podamos seguir caminando las ganas. Que las flechas que un día Cupido nos clavó dejen de arrastrarnos a un pasado aterrador y gobernador.

Que se abra el telón. Que las Noches Oscuras iluminen nuestro Sol. Que las historias que nos contamos pasen a ser historia y sean únicamente las historias que ya no son. Que nuestra respiración respire las respiraciones de este momento Presente y no las futuras respiraciones en las que pongo toda mi atención.

Que se abra el telón. Dejad que la Muerte haga su función.

Que para eso ha nacido. Para *morir* lo que dejó de ser Vivido.

---

# ABANDONO

---

Tenemos pesadillas  
porque nos llevamos a la cama  
la compañía de todos nuestros abandonos  
(los de los demás y los de nosotros hacia nosotros)

---

# TE NECESITO

---

Antes, la palabra “necesitar” me daba alergia. Me sonaba a dependencia. A apego. A adicción. A enganche. Me creía muy emocionalmente independiente. Y lo parecía, pero en lo más profundo de mí se escondía un miedo que ni siquiera veía. El miedo a recibir Amor. El miedo a ser amada. Y el miedo a ser rechazada.

Y no estoy diciendo que Amar y depender vayan de la mano. Digo que si las muestras de amor, del tipo que sean, te provocan huida, es que hay algo que atender en ti.

¿Sabes qué he descubierto hace muy poquito? Que no necesito que me amen. Que para eso ya me tengo a mí. Pero sí que TE NECESITO a ti, a ella, a él, a “quién sea” para Amar. Porque si no hay *otro* con el que compartir todo el Amor que se despierta en uno cuando Despiertas al Amor..., ¿qué haces con Él? ¿Qué haces con todo el Amor que te hierve dentro? (aparte de escribir un libro...).

El AMOR no existe para meterlo en un cajón. Para acapararlo en una hucha por si acaso me quedo sin... O para esconderlo debajo de un colchón.

El AMOR es Compartir. Es DAR y abrirte a recibir, no sólo por el mero hecho de recibir sino para que otros también puedan DAR.

¿Sabes lo difícil que es callarte un *Te Amo*? ¿Sabes el sufrimiento que conllevan los secretos?

Hace muy poquito, también..., le envié un mensaje a alguien expresándole todo mi Amor por ella. Era incapaz de quedármelo durante más tiempo. Me ahoga. Me asfixiaba. Y lo hice a sabiendas de que no iba a ser correspondida, pero me daba exactamente igual. NECESITABA COMPARTIR ese Amor tan bello con la persona tan bella que me lo activaba a mí. Con

alguien que no temía Recibir. Con alguien que me enseñó, con su ejemplo, a no temer recibir tampoco yo.

Y me sentí tan liberada... Y sí, me moría por ser correspondida. Por fusionarme con ella desde ese Sentir tan Puro. Pero le agradecí (y le sigo agradeciendo) que su piel, que su cuerpo, que su Alma, me lleven hasta ese AMOR tan Incondicional, tan Eterno y tan humanamente Pasional.

Antes, la palabra “necesitar” me sonaba a carencia. Ahora, puedo sentir que TE NECESITO sin creer que me falta algo, sino únicamente sintiendo que ya lo tengo todo porque todo ese Amor que siento ES en mí, no en el otro.

Y, por eso mismo, puedo Compartir, en lugar de reclamar y pedir.

Y, por eso mismo, ya puedo recibir esos *compártires* de los demás sin rechazarlos, sin mal-Interpretarlos y sin huir.

Porque, ¿qué sería de nosotros si no nos pudiésemos expresar en Libertad?

¿Qué sería del AMOR si lo enjauláramos en una habitación sin vistas... sin nada ni nadie que lo pudiera Contemplar?

---

# CASUALIDAD

---

Qué casualidad...  
que fuera justo tu Alma  
la que chocara irremediabilmente  
con mi Sed de AMAR

---

# CUALQUIER TIEMPO PRESENTE ES MEJOR

---

HOY es el único lugar, el único momento, en el que el Amor se puede presentar (de Presente...). Ni ayer ni mañana. Ni lo que pudo ser ni lo que será.

Aquí y Ahora. En el suelo que pisas. En las lágrimas que derramas. En la furia que resoplas. En las sonrisas que regalas.

Estar comparándote continuamente con cómo te sentías en otro instante es agregar sufrimiento al único instante en el que estás sintiendo: Ahora.

Y estar comparándote continuamente con la SUPUESTA idílica vida que tienen los demás es agregar, de nuevo, sufrimiento al único instante en el que estás Siendo: Ahora.

Nuestros pensamientos van por libre. Aparecen cuando les da la gana. Y nosotros, sin darnos cuenta, nos aferramos a ellos. Nos identificamos con ellos como si fueran verdades absolutas cuando tan sólo son pensamientos. Nada más y nada menos que eso.

Por eso, anticiparnos a los pensamientos no tiene ningún sentido. Porque van a surgir sí o sí y en la intensidad y calidad que *quieran*.

¿Qué hacer entonces cuando esos pensamientos nos llevan a otros tiempos, a comparaciones y a sentirnos inseguros, vacíos o solos?

Adivina... AMAR.

Sí. Puedes meditar, puedes llevar una vida sana, puedes cuidarte, puedes hacer retiros, cursos, leer libros, escuchar charlas, hacer terapia... Todo eso está genial. Yo lo he hecho y lo sigo haciendo cuando me apetece. Pero a la

hora de la verdad, a la hora en la que las experiencias nos bajan a la Tierra y la Vida, con toda su magia, con toda su libertad y con toda su intensidad, nos arrebatan todo el conocimiento y todas las enseñanzas..., sólo nos queda sentir lo que sentimos. Vivir lo que vivimos. Y experimentar lo que experimentamos.

En ese Instante, en ese Presente, donde todos somos igual de alumnos que de maestros, el AMOR hacia lo que sentimos, hacia lo que pensamos, hacia nosotros mismos, es LA OPCIÓN.

Amarte en tu tristeza, en tu envidia, en tu vanidad, en tu prepotencia, en tu cobardía, en tu ira, en tu incapacidad, en tu inseguridad, en tu negatividad, en tu baja vibración..., en tu baja evolución..., en tus “no puedo”, en tus “me odios”, en tus luchas, en tus heridas, en tus juicios, en tus violencias, en tus duelos, en tus rechazos, en tus vacíos, en tus soledades y en tus abandonos.

Amarte PARA amarte, no para trascenderte ni para arreglarte.

Porque AMAR no hace nada para cambiarte nada en ese Instante y de ese Instante.

AMAR se dedica a AMAR con Incondicionalidad. Te abraza, te sostiene, te escucha, te acompaña. Es UNA contigo. No te dice que lo que estás siendo-sintiendo-pensando está mal. No te quiere mejorar.

AMAR sólo es AMAR.

Y sólo podemos AMARNOS Aquí y Ahora. Ni en ayer ni en mañana. En lo que está sucediéndonos Ahora. Ni en lo que ocurrió ayer ni en lo que ocurrirá mañana.

Porque cualquier tiempo Presente, que es donde se da la Vida y donde se presenta el AMOR, es mejor que cualquier tiempo irreal, donde el AMOR no Es y donde la Vida no se da.

---

# ESCONDIDOS

---

¿Sabes qué escondemos bajo la almohada?

Los sueños que no nos atrevemos a vivir,

las realidades que rechazamos ser

y los “te amo” que nos hemos tragado

---

# EL BUDA QUE EMPEZÓ A CAMINAR

---

## **ÉRASE QUE SE ERA...**

Un Buda que estaba cansado... de estar siempre sentado. Se conocía a la Perfección. Y también cada árbol bajo el que meditaba horas y horas y horas que nunca cesaban. Todas ellas muy Presentes. Todos los Presentes muy perennes.

Lo Sabía Todo. Todo de Él y de lo que no era él, que también era Él pues Él era Todo, incluido lo que no era. Todo sobre el Silencio. Y todo sobre el ruido que surgía en ese Silencio.

Se dedicaba a SER Iluminación. A respirar PAZ. Y a poco más...

Desde hacía un tiempo, latía en su Interior un anhelo de levantarse y moverse de aquel lugar tan conocido y en el que se sentía tan cómodo y CONFORTable. Una voz muy profunda le susurraba al oído que "había algo más". Que la Luz no era lo único que existía.

Y un día en el que ese anhelo golpeaba fuerte sus latidos, decidió ponerse en pie y Caminar... Sintió por primera vez la Ignorancia al no saber hacia dónde dirigirse. Así que quiso volver hacia atrás... para no perder su conocimiento ni su seguridad. Y en ese mismo Instante, apareció el miedo, el cual ensombreció la Luz que le caracterizaba. Y dejó de brillar...

Cuanto más Caminaba por ese camino tan desconocido para Él, más perdido se sentía y más miedo le engullía.

Con el paso de los años, Olvidó quién era en Realidad, dedicándose a Ser la oscuridad que cubría cada mota de su Sabiduría. De vez en cuando, cuando se dormía bajo la copa de un árbol, un anhelo de Silencio y de Paz envolvían

su Corazón y su Alma. Y en ese mismo Instante, escuchaba una voz muy profunda que le decía que “había algo más”. Que la Oscuridad no era lo único que existía...

Y un día... en el que ese anhelo golpeaba fuerte sus latidos, decidió PARAR, sentarse y Escuchar durante horas y horas y más horas a ese Silencio que sentía tan familiar. Y, sin pretenderlo, una Luz que emanaba de su interior Iluminó a la velocidad de la Luz... cada poro de su Ignorancia y de sus miedos.

En ese momento, se VIÓ Perfecto y pudo sentir por primera vez lo que es el AMOR que siempre fue y será. Un Amor Incondicional con sabor a Hogar.

Desde entonces, el Buda se pasa la vida y las vidas entre el Sentar y el Caminar. Entre la Luz y la Oscuridad. Siendo UNO con ambos. Porque se dio cuenta de que sólo siendo UNO puede respirar sin Anhelo de “algo más”.

Porque sólo experimentando y conociendo la Oscuridad puedes llegar a ser un verdadero Maestro de la Luz.

Porque sólo puedes reconocer al AMOR habiendo sentido antes el miedo.

**Y COLORÍN, COLOREADO.... ESTE CUENTO YA SE HA PINTADO.**

**MORALEJA:**

**El Oro puede dejar de relucir en cualquier momento...**

---

# CREACIÓN

---

El Amor que sentía se esparció por cada rincón del Cielo  
cuando mi sueño por tenerte se estrelló... contra el suelo.

Desde entonces, antes de cerrar los ojos,  
siempre abro la ventana con el deseo imperioso  
de que no haya ni una nube que pueda ocultarme  
esas noches estrelladas...

que están hechas de pedacitos de ti y de mí

---

# EL TIEMPO QUE NOS QUEDA

---

Cuando sientes que te estás muriendo, que la Muerte acecha tu esquina..., las prisas por Vivir se aceleran. Los momentos sencillos como una conversación con un amigo, el abrazo de alguien a quien amas, un amanecer o las risas de un niño se tornan divinos. Te haces consciente de lo importante que es *lo importante* y de lo prescindible que es *lo prescindible*.

¿Cuánto tiempo nos queda? ¿Tú lo sabes? Yo no. A veces, necesitamos que la vida nos pegue un susto para valorar lo que Sí tenemos. Para dejar de poner nuestra atención en lo que nos falta y enfocarnos en lo abundantes que YA somos.

Porque no es cuestión de tener muchas cosas, sino de agradecer las pocas (o muchas) que tenemos. No es la cantidad, es la calidad...

LIBERTAD implica asumir que nada (ni nadie), absolutamente nada, nos pertenece. Ni siquiera nuestra vida. Ni siquiera el tiempo.

Cuando te das cuenta de esto, te das cuenta, a su vez, que en cualquier momento puedes perderlo todo. Desde la vida de aquellos a quienes amas hasta la tuya misma. Desde tu salud hasta tu trabajo.

Y cuando sientes que estamos aquí de paso y que ese paso es tan veloz como un rayo..., el Presente se vuelve maravilloso, independientemente de si hace sol o llueve (dentro o fuera de nosotros).

Porque el Presente es respiración. Y la respiración es vida. Es Latidos.

En esta locura que, en ocasiones, es vivir, tenemos constantemente ante nosotros infinitas posibilidades con las que maravillarnos.

¿Las estoy viendo? ¿Las estás viendo...?

Pocas veces nos PARAMOS a Contemplar la Belleza y Milagro del simple hecho de Existir. De estar vivitos y coleando. Porque sólo estando vivos podemos disfrutar de lo que la Vida nos ofrece. Del Amor y de Amar. Y de muchísimas otras cosas (y no cosas...) más.

El Tiempo que nos queda ES Aquí y Ahora.

¿Mañana? Quién sabrá.

---

# CONSCIENCIA

---

El Tiempo (la Vida) es como un Libro.

Ya está escrito.

Ya está sucediendo TODO Aquí y Ahora.

Y según dónde ponga la atención La Consciencia

(que es la misma para todos),

según por dónde abramos el libro

(que es el mismo para todos),

leeremos, experimentaremos...

un capítulo u otro

---

# NI HOMBRE NI MUJER

---

Ni hombre ni mujer. Eso soy. Ninguno de los dos y los dos, a la vez. Porque, ¿qué es ser un hombre? ¿Qué es ser una mujer? Sólo cuerpos con algunas partes distintas. Mismos sueños. Mismas ilusiones. Mismos miedos. Mismas emociones. Mismos sentimientos. Mismas fantasías. Mismos pensamientos.

Ni hombre ni mujer. Eso soy. Sin femenino y sin masculino y siendo ambos, a la vez. Nombres. Conceptos. Definiciones. Separaciones. Yo soy esto. Yo soy aquello. Yo soy más. Yo soy menos. ¿Seguro que Soy eso...?

Ni hombre ni mujer. Eso soy. El sexo sin sexo y con todos los sexos, a la vez. Porque, ¿qué es ser un hombre? Porque, ¿qué es ser una mujer?

---

# INTENSIDAD

---

¿Cómo voy a olvidarme de ti  
si tu Intensidad  
ha okupado...  
cada recuerdo  
de mi memoria?

---

# LAS NOCHES OSCURAS DEL ALMA

---

¿Cuántas Noches Oscuras me habré provocado? Ésta es la pregunta que me viene nada más empezar a escribir esta reflexión. Cuántas Noches hubieran sido Días si no hubiese luchado contra ellas. Cuántas Noches estaban teñidas de victimismo y de orgullo. De ignorancia y de inconsciencia.

Lo de “echar la vista atrás”, el único sentido que tiene es para Ver dónde estás ahora. No para culparte ni para juzgarte ni para recriminarte ni para menospreciarte.

HOY puedo darme cuenta de que la mayoría de mis infiernos fueron fruto de los conflictos que en esos momentos se terciaban Dentro y tuvieron muy poco que ver con las circunstancias (y personas) que se terciaban Fuera.

Y eso no significa que no fueran Perfectos. ¿Acaso algo no lo es...?

Aunque nuestra mente considere que una experiencia no está “bien”, no es correcta, la Profundidad me dice que NO HAY NADA QUE RESOLVER. Que ya está todo resuelto. Que, si me estoy peleando con la realidad, con *Lo Que Es*, y esa pelea me está haciendo sufrir, me está Oscureciendo la Noche del Alma..., bienvenido sea ese Sentir.

¿Qué hay que resolver cuando la Vida se está dando así? ¿Hay que resolver la Vida? ¿Hay que resolver un Sentir? ¿Hay que resolver lo que la mente CREE que hay que resolver porque considera que esa forma de Vida no debería existir? ¿Cómo voy a poder dejar de existir en esa forma si esa forma ya está existiendo en ese momento en mí...?

Hay situaciones en las que vamos a estar jodidos, sí o sí. En las que no vamos a poder evitar el sufrimiento. Porque sufrir, porque doler, porque que se te

rompa el Alma y el Corazón, es lo más Perfectamente Humano que podemos Ser ahí.

Porque hay experiencias que te van a llevar a tocar fondo. A tocar tu más profunda tristeza. Tu más profundo vacío. Y tu más profunda soledad. Y, aunque sean momentos de desgarramiento absoluto, son igualmente Perfectos. Son también Divinidad.

¿Quién dice que no...? ¿Quién dice que no podemos caer las veces que nos caigamos? ¿Quién dice que el meternos bajo las sábanas durante el tiempo que necesitemos no es lo Perfecto? ¿Quién dice que tenemos que arreglar un Presente que YA está sucediendo? ¿Una mente enDIOSada que nos castiga, que nos karmatiza, si no cumplimos sus mandamientos...?

Tenemos tantas ideas en nuestra cabeza sobre cómo debería ser la Vida, sobre cómo deberíamos caminar, sobre cómo deberíamos pensar y sentir..., que acabamos siendo esas Ideas en lugar de SIENDO... nosotros.

Y en cuanto nuestra experiencia Real choca con esas ideas, aparecen los juicios, las culpas, los castigos y las condenas con las que inmolamos nuestra Perfección y nuestra Paz. Una Perfección y una Paz que no siempre van de la mano de la alegría y de la tranquilidad.

Puede haber tristeza, enfado, caos, miedo o inseguridad. Puede haber sufrimiento, incluso. Pero es un sufrimiento al que te rindes. Un sufrimiento que abrazas. Que permites. Un sufrimiento que no intentas arreglar. Un sufrimiento que Amas con Incondicionalidad por el simple hecho de que Amas con la misma Incondicionalidad a la Vida que te está sucediendo en ese Instante de esa manera.

Esto, dicho cuando no estás jodido, suena a palabras vacías y baratas. Suena a "se nota que no estás en mi piel ahora mismo". Pero si echo la vista atrás... puedo ver la gran diferencia entre las Noches Oscuras que he experimentado amándolas y las Noches Oscuras que he intentado arreglar.

Cuando dejas de luchar por salir de ellas, encuentras Luz en esa Oscuridad. Dejas de sufrir por sufrir... Dejas de añadirle oscuridad a la Oscuridad.

Pero supongo (porque sólo lo supongo por mi experiencia) que para poder experimentar ese Amor hacia la Oscuridad antes tienes que haber experimentado el rechazo hacia ella. Porque es lo que a la mayoría nos enseñan desde pequeños. A luchar. A perfeccionar. A mejorar. A cambiar. A arreglar. Hasta que te das cuenta, tras muchos intentos, tras mucho dolor gratuito, que es el aceptar, el rendirte, el abrazar, el Amar... lo que te permite descansar en Paz en esa Oscuridad. Y que por mucho que intentes no sentirte triste cuando te sientes triste, no lo vas a lograr porque YA te estás sintiendo como quieres evitar sentirte.

¿Dónde queda el AMOR cuando nos intentamos arreglar? ¿Dónde queda el AMOR cuando me estoy maltratando por estar sintiéndome como me siento? ¿Dónde queda el AMOR cuando me estoy juzgando y castigando por tener el cuerpo que tengo?

¿Dónde queda el AMOR en esos momentos...?

Creemos que el AMOR INCONDICIONAL es algo a alcanzar. Que no está ya en nosotros. Que tenemos que pasar por muchos procesos, por muchos aprendizajes, por muchas vidas..., para que Sea en nosotros. Que tenemos que HACER muchas cosas para llegar a Él. Y es al revés...

El AMOR ya ES siempre en todo y en todos. Pero estamos persiguiéndolo tanto y tan a prisa... que no lo vemos. Que no lo sentimos.

Estamos corriendo hacia Él sin saber ni siquiera dónde está. Porque si lo supiéramos, nos quedaríamos QUIETOS y en Silencio. Pararíamos. Dejaríamos de Hacer para poder Escuchar su sonido en lugar de estar atendiendo constantemente a nuestro ruido. Pero para Escuchar, tienes que callar. Y la mayoría no cesan de hablar y de hablar y de hablar...

El AMOR no hay que ir a buscarlo. El AMOR se Encuentra cuando dejas de buscar. Cuando "tú", con todas tus ideas, te quitas de en medio.

Él te encuentra a ti, no tú a Él.

Cuando hablo de poner Amor en ti, en *lugares* internos que no estás amando, no me refiero a hacer algo para ello. No es un “poner” de acción. Es un *dejar de hacer* todo para que ese Amor se dé por sí mismo.

El AMOR ya ES. Eres tú, soy yo, quienes no lo percibimos porque lo estamos ocultando, tapando, velando..., con nuestras ideas, nuestros juicios, nuestras creencias y sus consecuentes *haceres*.

AMAR rechazando lo que estás siendo en cada momento es como intentar que deje de dolerte la cabeza cuando la estás golpeando contra la pared continuamente. Por muchos tratamientos, terapias que hagas para eliminar el dolor; por muchas técnicas, métodos, herramientas, meditaciones... que utilices para mejorarlo, para arreglarlo..., seguirá doliéndote porque continúas pegándote cabezazos contra la pared.

Es un bucle. Es la rueda de Samsara. Es el laberinto sin salida que nos hemos construido.

Es como poner una tirita en una herida que te estás abriendo (inconscientemente) tú misma cada día. Nunca dejará de sangrar. Nunca dejará de rodar. Nunca dejará de reencarnar...

La Vida no existe para resolverse. La Vida existe para experimentarse. Para Vivirse.

Nosotros no existimos para resolvernos. Nosotros existimos para experimentarnos. Para Vivirnos.

La Noches Oscuras del Alma no existen para resolverse. Las Noches Oscuras del Alma existen para experimentarse. Para Vivirse.

¿Puedes sentir la Libertad, la Paz, que habita en el hecho de sólo Existir para Existir? ¿De sólo Vivir para Vivir...?

Nada que arreglar. Todo por SER.

---

# GUERRAS

---

Las guerras que no debieron librarse  
son las guerras que nos pueden enseñar  
a no librar ninguna guerra más

---

# CUANDO TODO SE DERRUMBA

---

En ocasiones, siento como si me quedara desnuda de armaduras. De defensas. De personajes. De identidades. De creencias. Y una ola de Vacío, de Soledad, de incertidumbre, de no saber a dónde ir... me empapa cada célula.

Es como si "yo" me derrumbara. Y sólo quedasen cenizas de LO que fui.

Una *ola* que viene y va. Como las olas... en el Mar. Una *ola* sin tiempo de estacionamiento. Que aparca en mi Corazón y se queda haciendo "lo que sea" que ha venido a hacer. O a deshacer.

Quizás, ésa sea la forma que tiene mi Piel de despedirse de la que fue mi piel.

Quizás, son lágrimas de agradecimiento. De dejar marchar lo que ya no baila a mi son. De decir adiós a un pedacito de disfraz que me cuidó, amó y protegió lo mejor que pudo y supo. Como hacemos todos.

En ocasiones, siento que mis pasos no tienen Tierra en la que apoyarse. En la que dejar huella. E intento volar con mis pies. Dibujándoles Alas con la punta de mi lengua. Como si con tan sólo desearlo fuera posible lo imposible. Como si mis dedos fueran mágicos y mi Mirada un Mundo Nuevo soñado. Para no caerme a "no sé dónde". Para que la duda no me trague. Para huir de lo que ignoro que pueda ocurrir.

Lo llaman Vulnerabilidad. Yo lo llamo Humanidad. Porque no concibo una Humanidad carente de tanta Sensibilidad. De tanta Belleza. Y de tanta Fragilidad.

Muchos reniegan de Ella. Yo no. Yo la Amo porque *cuando todo se derrumba* es cuando me siento más cerca de lo eterno. De ese Silencio que huele a Hogar. Donde lo irrelevante en la Vida se queda sin energía. Donde el anhelo de Amor y de Amar son tu sinfonía principal. Donde Sientes con tal intensidad que parece que el Universo Entero te va a explotar Dentro.

En ocasiones, no sé si estoy del derecho o del revés. Si estoy dormida o despierta. Si soy el Juego o el que está jugando. Si estoy caminando o permanezco quieta. O ninguna de ellas. O todas a la vez.

Simplemente, en ocasiones, NO SÉ. Y todo lo que siento es como si brotara de Él. Como si el No-Saber fuese lo único Real. Como si hubiese una Nada que sólo SER. Una Nada que conocer...

Y AQUÍ y AHORA Soy y Estoy como soy y estoy. No pudiendo ser ni menos ni más. Ni mejor ni peor.

Sólo Siendo lo que Siento. Sólo Sintiendo lo que AHORA, y sólo Ahora, Soy.

---

# COMPLICADO/SENCILLO

---

Lo Complicado que es complicarse la vida  
con las complicaciones de los demás.

Lo Sencillo que es dejar que cada uno  
se complique la vida como quiera.

---

# TE ECHO DE MENOS

---

No sé a quién le hablo. No sé a quién le escribo. No sé a quién Amo. Sólo sé que te echo de menos. Como si llevaras toda la Eternidad corriéndome por las venas. Y como, sin pedirme permiso y en un suspiro, te hubiesen arrancado de ellas. Y ya no sé dónde estás. Y ya no sé cómo respirar.

Te busco entre las Miradas que me remueven el Alma. Y entre las pieles que me huelen a ti. Pero por mucho que se acerquen... siguen sin colarse tan Dentro de mí. Como si mi Corazón tuviese una clave que sólo tú pudieses tocar. Como si mis latidos sólo se acelerasen con el sonido de tu Volar.

Te echo de menos. Como echan de menos los que no han sido dos, sino UNO. Como echan de menos los que se han Amado de manera Incondicional.

Y ahora tengo que vivir con este anhelo tan intenso de ti que no me permite amar a otros cuerpos.

Y ahora sólo puedo verte sin verte. Acariciarte sin acariciarte. Abrazarte sin abrazarte. Besarte sin besarte. Y Amarte sin poder amarte. Con los ojos cerrados. En mis sueños. Y en lo etéreo.

Te echo de menos, mi Amor. Te echo muchísimo de menos.

Como si te hubieses llevado, a donde sea que estés, mi último aliento.

---

# VERDAD

---

Si sabes que no tienes la Verdad Absoluta,  
¿por qué te aferras tanto a tu relativa verdad?

---

# ENTIÉNDETE TÚ

---

Tú eres la única que se tiene que entender. Porque es al entenderte, al conocerte, al comprenderte, cuando puedes Amarte. Cuando puedes decidir permanecer a tu lado, con todos y cada uno de los sentimientos de los que quieres escapar. Cuando puedes dejar de luchar contra ti, contra lo que estás siendo en cada Instante, y abrazarte tal cual eres.

Entiéndete tú para no necesitar que el otro te entienda. Para no forzar al otro a que te entienda.

Entiéndete tú para no necesitar que el otro te Ame. Para no forzar al otro a que te Ame.

No es el Mundo el que tiene que amarte a ti. Eres tú el que, al amarte a ti, puede amar al Mundo.

Entiéndete tú, cariño. Entiéndete tú. Porque al ser libre de “ti” y estar en Paz con lo que acontece en tu interior, serás libre y podrás estar también en Paz con lo que acontezca en ese Mundo que juzgas en la misma medida en que te juzgas a ti.

---

# SURREALISMO

---

Cuadro SurRealista:

*Todos corriendo detrás  
de quien/qué no corre hacia nosotros.*

Mientras tanto,  
seguimos buscando nuestro Norte...  
y sorprendiéndonos  
de no ser felices

---

# LA HUMANIDAD ES NUESTRO HOGAR

---

No existe Espiritualidad sin Humanidad, pues ambas van de la mano. En Realidad, no hay *ambas*. No existe tal cosa como *dos*. Indiferentemente de mires donde mires, mires como mires, percibas como percibas, interpretes lo que interpretes, sólo hay UNO. Pero nos hemos separado tanto de nosotros, de la vida, de Dios, de los demás, que sólo nos hace falta separar a un granito de arena de sí mismo.

(Seguro que alguien lo ha intentado...)

Eso es lo que hemos hecho con nuestra Humanidad. Despojarle la Divinidad de sus emociones y de su cuerpo. Arrancarle de su piel lo YA Perfecto.

Por eso buscamos tanto Fuera lo que YA ES Dentro. Por eso buscamos nuestro Hogar en hogares, en lugares o en templos... ajenos.

Porque nos hemos creído que nuestra Humanidad no está al alcance de la IDEA de Espiritualidad que nos hemos metido en la cabeza. Porque nos hemos creído que Dios no es YA en nosotros. Que la ola no es el Mar y que tiene que arreglarse de muchas maneras para poder regresar al Mar que siempre fue. Al Mar que YA ES. Al Mar que siempre será.

Recuerdo una infancia (y adolescencia y adultez) muy dolorosa. Y también momentos de plena y absoluta felicidad. Y no voy a caer en lo espiritualmente correcto diciendo que como ese sufrimiento me ha hecho ser quien soy, no cambiaría nada.

Claro que lo haría. Claro que hubiese preferido tener a una madre no adicta que me hubiese podido amar de Verdad. Claro que, si pudiese elegir, elegiría otra infancia sin marcas. Sin heridas. Sin miedos. Sin carencias. Sin

abandonos. Sin inconsciencias. ¿Qué Ser Humano desearía lo contrario...? ¿Qué Ser Humano agradecería tener una infancia sin amor? ¿Alguno que necesite justificarla...?

Yo no agradezco esa infancia. Yo no agradezco experimentar roturas de Corazón. Yo agradezco estar viva y seguir teniendo la oportunidad de vivir. Porque Amo la vida. Porque me resulta tan Bella como Maravillosa. Y por ello, acepto también su parte oscura. Pero que nadie se equivoque. Esa otra cara de la moneda no me gusta. No me agrada. Y no me la deseo ni a mí ni a nadie. Por mucho *aprendizaje espiritual* que pueda conllevarme.

Yo deseo que en el Mundo haya Amor y no miedo. Paz y no guerras. Otra cosa es lo que suceda. Suceso... que está fuera de mi control y del de cualquiera.

La cuestión es que el pasado, lo ya vivido, lo ya experimentado, lo ya llorado, lo ya dolido, no se puede cambiar. Da igual lo que hagamos. Da igual las pócimas mágicas que nos inventemos.

Los *golpes* que hemos recibido viven en nuestro cuerpo. Y lo que hemos visto, en nuestras retinas.

Negar nuestras experiencias más dolorosas o intentar bañarlas de un color que no son, no tiene ningún sentido más que el de huir de ellas. El de rechazarlas bajo el manto de una espiritualidad y una consciencia muy alejadas de lo Real.

Realizar terapia es perfecto para poder *mirar* de una manera más pacífica a nuestro pasado y dejar de luchar contra él (contra nosotros), pero no para arreglar lo que somos y lo que nos sucedió. Esto, sí o sí, es una cuestión de aceptación. De, como no, AMOR.

Seamos lo que somos: Humanos viviendo lo mejor que saben y pueden. No tenemos necesidad de maquillar nuestras cicatrices. Forman parte de nosotros. Ha sido nuestra vida. Una vida que, en ocasiones, nos muestra una cara muy luminosa y en otras, una cara la mar de oscura.

¿Y sabes...? No pasa nada. No hay nadie observando desde un altar con la intención de ponernos nota. De juzgar si pasamos de curso o no. Si trascendemos o no lo hacemos.

¿Qué hay que trascender? ¿La Vida misma? ¿Quién es el osado que le va a decir a la Vida (a nosotros) que ha latido incorrectamente y que, por ello, es menos Vida?

Eso jamás lo haría Dios, que es Amor Incondicional y la misma Vida que hemos vivido y que nos ha vivido en nosotros.

Eso lo haría otro Ser Humano en una pretensión muy presuntuosa de ser el Dios que no es.

La Humanidad es nuestro Hogar y es con ella con la que nos tenemos que reconciliar. Porque es lo que AHORA somos. Porque es donde AHORA respiramos.

¿Y si dejamos de huir de *lo humano* y empezamos a Amarlo?

¿Y si dejamos de huir de nuestra Humanidad y empezamos a Amarnos...YA?

Las guerras (internas y externas) sólo finalizan cuando elegimos Amar en lugar de odiar.

Cuando elegimos UNIR en lugar de Separar.

---

# PRESENTE

---

¿Y si en lugar de preguntarnos  
de dónde venimos y a dónde vamos  
nos preguntamos  
*Dónde estoy y Dónde Soy?*

---

# ENSÉÑAME TU GUARIDA

---

Enséñame tu guarida. Ésa donde escondes tus miedos, tus complejos, tus inseguridades, tus vacíos, tus secretos, tus heridas, tus soledades y tus oscuridades.

Deja que las escuche. Que las huela. Que las bese. Que las acaricie. Que las meza. Que las mime. Y que las abrace. Porque sólo así podré Amarte como sólo UNO puede Amarse.

Enséñame tu guarida, Amor. Enséñame tu guarida.

Que tu Paraíso... ya me lo conozco.

---

# ESO ERES TÚ

---

Antes de... que un latido naciese en ti.  
Antes de... que el silencio se tornase voz.  
Antes de... que el agua creara los mares.  
Antes de... que el fuego calcinase los volcanes.

ESO, eres tú.

El “antes de” todo lo imaginado.  
El “antes de” todo lo sentido.  
El “antes de” todo lo pensado.

La Vida que ya vivía “antes de” que vistiera tu piel.

La hoja en blanco.  
La partitura sin acordes.  
Los labios no besados.  
Los abrazos volados.

Los “antes de” que las palabras significasen algo.

ESO, eres tú.

Así de puro.  
Así de infinito.  
Así de espontáneo.  
Así de absoluto.

Siempre tan Presente.  
Siempre tan Eterno.  
Siempre tan Perfecto.

ESO que carece de espacio y de tiempo.  
ESO tan Vacío y, a la vez, tan Pleno.  
ESO a donde todo Ser Humano anhela regresar.  
ESO que jamás puedes abandonar.  
ESO...

también llamado  
HOGAR, dulce Hogar.

Pues ESO  
eres tú.  
Pues ESO  
soy yo.

Ambos  
el mismo ESO  
aparentando Separación.

Porque “antes de” la mentira  
ya existía la Verdad.

Y aunque tú no Recuerdes ESO,  
ESO sí te recuerda a ti.

Así que, no temas Hermano.  
Que por Olvidar que ya estás en casa  
no dejas de SER el HOGAR  
que siempre fuiste  
y siempre serás.

DESCANSA EN PAZ.

---

# CONFIANZA

---

¿Qué si confío en mí?

Confío plenamente  
en las dudas que tengo  
constantemente.

No sé...

si eso cuenta como Confianza.

---

# PARAR TAMBIÉN ES CAMINAR

---

Soy un poco impaciente. De esos *pocos* que saben a mucho... Me cuesta esperar. Mis ritmos son rápidos, en general, aunque para algunas cosas me tomo mi tiempo... Y cuando tengo que compartir un *hacer* con alguien que tiene una velocidad más pausada que la mía (que suele ser la mayoría), necesito respirar varias veces para no ponerme nerviosa. Por eso, me gusta más trabajar sola. Y estudiar sola. Y aprender sola. Porque así mis pasos no se descompasan con los de los demás.

Por otra parte, no me gusta ir corriendo por la vida. Ni llegar tarde a los sitios. Ni tener la prisa como principal compañera de camino. Ni la agenda repleta de citas.

Necesito mi espacio de “no hacer nada”. Y no un ratito a la semana, no. Cada día. Es uno de los lujos que no pongo en venta.

El Silencio. El Contemplar. El Escuchar. El Parar.

Algunos creen que cuando no están haciendo *algo*, están perdiendo el tiempo. Como si el tiempo se pudiera perder... Y les cuesta mucho estar consigo mismos en ese Silencio que te refleja, entre otras cosas, lo que no quieres saber de ti.

A mí no me sucede eso. Yo soy de *las otras*. De las que les cuesta estar con las personas por lo mucho que las Escucha. Por la gran capacidad de mi esponjita de absorber lo que se muestra y, sobre todo, lo que se esconde tras las *muestras*...

Cada uno de nosotros tenemos una energía distinta. Particular. Única. Y no es cuestión de cambiarla ni de arreglarla, sino de conocerla para Amarla.

Para dejar de luchar contra ella (contra nosotros). Para poder SER la nota musical con la que suena nuestra Esencia. Ni más alta ni más baja.

Antes quería conocerme para mejorarme, creyendo que mi particularidad no era la más correcta... Y he intentado en muchísimas ocasiones no ser como soy. Para encajar con los demás. Para no sentirme rara. Para ser más aceptada.

Jamás ha funcionado. Cada vez que lo hacía, mi Corazón sufría. Porque me estaba rechazando. Porque me estaba diciendo yo a mí que esas partes estaban taradas. Que no eran dignas de ser amadas.

Hasta que fui Comprendiendo lo que es el AMOR INCONDICIONAL. Hasta que me atravesó las entrañas y pude Sentirlo en cada luz y en cada oscuridad que me habitaba.

El conocerse, el autoconocimiento, no es para arreglar nada de ti, sino para poder Amarte tal cual eres. Porque eso es lo que hace el AMOR: AMAR sin *peros*, sin normas, sin juicios, sin mandamientos y sin condición.

Tu manera de contar la Vida no tiene por qué ser como la mía. Y eso no significa que haya una que esté mal contada. Significa que “para gustos, colores”.

Tu ritmo es Perfecto para ti si es tu verdadero ritmo y no el ritmo con el que te has disfrazado para poder ser amado.

La cuestión es:

¿Estás danzando al son de tu ritmo o lo estás haciendo al son del ritmo de los demás, al son que te han marcado desde tu infancia o al son que te marcas para sentirte especial...?

Es algo que sólo tú puedes descubrir porque sólo tú puedes conocerte.

A mí me encanta PARAR para Escucharme. Para conocerme. Para descubrirme. Para así poder Amarme.

Y esto lo hago a cada Instante. Porque cada Instante estoy naciendo. Porque cada Instante estoy muriendo. Porque, quizás, mi nota musical de ayer ya no es la nota musical que suena HOY en mi piel.

Parar también es Caminar.

Parar también es Vivir.

Parar también es Amar.

---

# PATAS ARRIBA

---

Hay personas que me despeinan las Ideas  
con la Perfecta vida *patas arriba* que tienen

---

# QUE ME BUSQUEN POR DENTRO

---

Que me busquen por Dentro,  
que acá es donde me Encuentro.

Que me busquen por Dentro,  
donde habitan los vientos.

Las caricias que empapan los besos  
que se esconden Dentro, tan Dentro.  
Las miradas que viajan en los tiempos  
que me corren... Dentro, tan Dentro.

Que me busquen por Dentro,  
que acá es donde me Encuentro.

Que me busquen por Dentro,  
donde soplan los versos.

Donde el Alma sacude las pieles  
que me arden Dentro, muy Dentro.  
Donde el Vacío se llena de Almas  
que me tatuaron "Dentro, muy Dentro".

Que me busquen por Dentro,  
que acá es donde me Encuentro.

Que me busquen por Dentro,  
donde nacen los cuentos.

Que Fuera hace frío. Y (me) tiemblo. Y (me) hielo.  
Que Fuera está oscuro. Y (me) ciego. Y (me) pierdo.

Que me busquen por Dentro,  
que acá es donde me Encuentro.  
Que me busquen por Dentro,  
donde respiran los Soy.  
Donde Laten los Siento.

Que me busquen por Dentro.  
Que Aquí,  
que Ahora  
ES donde (me) Amo.  
Sin frenos.  
Sin peros.  
Y SinCero...s.

Que me busquen por Dentro, joder.  
Que me busquen por Dentro.

---

# SEPARACIÓN

---

- ¿Cuándo te fuiste, AMOR?

- Nunca me fui. Sólo dejaste de Verme

---

# ¿CÓMO ABRAZO MI OSCURIDAD?

---

Sólo podemos abrazar nuestra “oscuridad” acercándonos a ella. Sólo podemos dejar de temerla descubriendo la Luz que hay tras ella.

Pasé muchos años de mi vida huyendo del dolor que me había tragado. Creyendo que, si me asomaba a su ventana, no sería capaz de soportar su mirada. Pero llegó un momento en el que ya no podía seguir corriendo. En el que la Vida me traía al mismo “lugar” una y otra vez: a mi cuarto oscuro. Y, no sé cómo, ELEGÍ una de esas veces, quedarme quieta. Permanecer conmigo.

Sentí todo el vacío, toda la soledad, toda la tristeza, que había encerrado a lo largo de tantos años en ese escondite del que ni tan siquiera era consciente.

Lloré hasta acabar con las lágrimas que llenaban ese cuarto.

Y descubrí la mentira que me había estado contando durante tanto tiempo: que el Amor, que el Hogar, que la Perfección, que la Iluminación están en otra piel, en otro espacio, en otra vibración, en otra dimensión, en otra vida, en otro Corazón que no es el mío. En otro “lo que sea” distinto a este único Instante en el que laten mis latidos.

Y descubrí que lo que hemos llamado oscuridad tan sólo es ignorancia.

Y descubrí que el AMOR siempre está Presente.

Y descubrí que todo lo que anhelaba, que todo lo que buscaba, ya estaba en mí.

Y descubrí que hay momentos en la Vida en los que dejar que todo se derrumbe es lo más sabio y lo más valiente que podemos hacer.

Y descubrí que no somos nosotros los que perseguimos al Amor. Que es el Amor el que nos persigue a nosotros de mil y una “formas” para que le RECONOZCAMOS.

Y descubrí que yo era ese Amor. Que no estaba separado de Él. Que nada lo está. Que nadie lo deja de ser por mucho que lo ignore...

Y, desde entonces, cada vez que el *cuarto oscuro* me pica a la puerta, yo se la abro y le ofrezco un té.

Porque AHORA SÉ que lo único que me está pidiendo es que le abrace.

Que ME ABRACE con cada poro de su piel.

---

# ZAZEN

---

Hay un "hacer"  
que no hace nada  
y que no haciendo nada  
lo hace todo

---

# ANHELO

---

Y mientras nuestra mente gira y gira y gira buscando la llave que nos saque de nuestro refugio o la cerradura de nuestra ventana de huida, no nos damos cuenta de que ni hay llave ni hay cerradura ni hay refugio ni hay salida.

De que no hay paredes ni puertas que nos impidan volar de donde nuestros pies no pisan.

Ya estamos Fuera. Ya estamos Dentro.

Ya estamos en la Tierra. Ya estamos en el Cielo.

Ya Somos lo que buscamos.

Ya Somos la Luz y el Hogar que tanto anhelamos.

---

# SIN PELOS EN LA LENGUA

---

Que la Vida nos cale.

Que nos moje y nos abrase.

Que cuando nuestros pies ya no toquen

la Tierra que los parieron,

estén sucios,

muy sucios,

como signo de haber caminado

sin pelos en la lengua

---

# LA PAZ SEA CONTIGO

---

¿Te imaginas poder estar en Paz con la lucha que mantienen los demás consigo mismos o con algo externo? ¿Te imaginas no entrar en lucha con sus luchas y ser capaz de mantenerte al margen simplemente escuchando?

¿Qué es necesario para ello? Consciencia. Que en ese momento te des cuenta de que tu Paz es más importante que tu razón.

Ya está. Así de sencillo.

Sí, vale. Pero, si es así de sencillo, ¿por qué no lo hacemos?

En ocasiones, me veo entrando en esas discusiones que, en realidad, no me interesan lo más mínimo. Y cuando ya la incomodidad, el dolor ese interno que te dejan esas situaciones, está Presente, me digo: *Has vuelto otra vez a caer.*

Hay como un automatismo, una inercia, a expresar tu verdad. Como si nuestra verdad tuviese algo de Verdad. Como si el tener razón nos aportase algo en esta vida. Y no hablo de entablar un diálogo, de compartir reflexiones, donde hay una energía de respeto, de apertura y de humildad. Me refiero a las otras. Ésas en las que nadie Escucha. Ésas en las que brilla nuestra prepotencia y donde nuestra única misión es convencer y, sobre todo, Vencer al otro.

Aparentemente, cuando estamos más en nuestro centro, más calmados, más serenos, podemos *vernós venir* y decidir (porque es una decisión) quedarnos quietos, aunque el resto no pare de moverse...

Pero, quizás, sólo quizás... el Mar ES Mar por las olas que también lo forman, siendo las olas ese estado de no-paz en el que nos adentramos sin darnos cuenta.

Quizás, no es posible un Mar siempre en calma. Por ello, vamos fluctuando como olas entre un estado y otro, según lo que nos *toque* la Vida y sus experiencias.

Quizás, el Ser Humano sea el conjunto de sus paces y de sus caos. De sus perdiciones y de sus encuentros. De sus amores y de sus desamores. De sus saludes y de sus enfermedades. De sus furias y de sus silencios.

Queremos estar en esa calma permanentemente, pero quizás esa permanencia no exista. Y es nuestra lucha por mantenerla la que más nos la quita.

O quizás aún me quede alguna razón sobre el tema por ahí suelta buscando la *forma* de tenerse a sí misma. Y aún no me ha encontrado...

¿Qué nos queda, entonces? Adivina...

AMARnos en nuestras olas.

Se eleven como se eleven. Y rujan como ruján.

---

# COMPARTIR

---

¿Y por qué en lugar de *partirnos los cuernos*  
no nos Repartimos las Alas...?

---

# TE LO DIGO A MÍ

---

A Mí,  
que te crees sabedora de la Vida,  
como si no existieran más latidos por descubrir.

A Mí,  
que te crees mejor que la Existencia,  
como si fueses tú la que la hubiese parido a Ella.

Te digo...,  
con un “me” por delante  
y otro “me” por detrás,  
que Descanses... de ti.  
Que tu cuerpo está agotado de tanto huir.  
Que tu Soledad anhela tu compañía.  
Que tu Vacío echa de menos tu Presencia.  
Que tu máscara está desHecha... de tanto mentir.

A Mí,  
que construyes muros entre “tú” y “yo”,  
como si una simple costilla te pudiera decir “Quién Soy”.

A Mí,  
que juzgas lo que está bien y lo que está mal,  
como si en tus manos se hallara un poder redentor.

Te digo...,  
con un “me” por delante  
y otro “me” por detrás,  
que te acunes en tu regazo.  
Que tu Corazón ya no sabe cómo reclamar tu propio... Amor.

Que tu piel tiembla de lo fría que eres con Ella.  
Que tu Mirada se ciega porque no le prestas Atención... a su Luz.  
Que tus labios se secan de tanto silenciar tu Voz.

A Mí,  
que te buscas y no te encuentras,  
como si te hubieses perdido entre las tinieblas.

A Mí,  
que no te reconoces cuando miras al Cielo,  
como si tú no pertenecieras en el firmamento.

Sí, cariño.  
Te lo digo a Mí.  
Que eres quien me respira.  
Que eres quien me habita.  
Aunque te creas Separada... de ti.

Firmado:

***La Vida.***

---

# EPÍLOGO

---

He terminado un libro sobre el AMOR y el AMAR y ¿sabes qué siento en realidad? Que no tengo ni idea ni del AMOR ni de AMAR.

Miro mi Vida, me miro a mí que llevo 9 años sin pareja (ni similares), que me cuesta mantener una amistad porque siempre “le encuentro algo”, que donde mejor me manejo es en mi Soledad y me pregunto:

*¿Dónde están todas las letras que has escrito? ¿Cómo osas publicar este libro cuando en tu Vida falta (supuestamente) tanto AMOR y cuando eres tan desastre (supuestamente) en eso de AMAR?*

Si algo he descubierto estos últimos años, es que ni los Maestros son tan maestros ni los Alumnos tan alumnos. Que las tormentas nos arrecian a todos. Y las enfermedades. Y los tropiezos. Y las caídas. Y los duelos.

Que toda mi Sabiduría, mi *saber* Ser y Estar, se puede venir abajo en cualquier momento. De hecho, en multitud de ocasiones lo ha hecho y lo sigue haciendo.

Y que ninguno nos libramos de la Inconsciencia y de la Ignorancia Humana.

Porque Ser Humano implica CREER que sabes mucho e implica, a su vez, no tener ni idea de nada. Lo cual, como mínimo, es muy gracioso de observar. Sobre todo, en uno mismo.

Tú, que estás leyendo este libro, y yo, somos Iguales. Las dos queremos lo mismo: sufrir lo menos posible, sentir Paz, reír más que llorar y Amar hasta reventar para que cuando *La Muerte* nos venga a recoger nos visiten poquitos arrepentimientos que nos susurren al oído “*Mira lo que te perdiste...*”.

Pudiera parecer que como he escrito este libro, sé más que tú. Que soy más “tal” o soy menos “cual”. Y desde Aquí te digo que para nada. Que tan sólo soy un Ser Humano (como tú) que se dedica a vivir lo que la vida le trae (como tú) como puede (ni mejor ni peor) en cada momento (como tú).

Un Ser Humano que tan sólo usa la escritura para expresarse y Compartir su Camino. Sus ideas. Sus reflexiones. Sus alegrías. Sus tristezas. Sus vacíos. Y sus desvaríos.

¿Con qué intención? Pues honestamente, con la intención de hacer lo que siente mi Corazón. Punto.

No pretendo ayudar ni guiar ni acompañar a nadie. Ni ser ejemplo de algo. Ni que tu vida mejore después de leerme. Ni arreglar... nada de alguien.

No pretendo ser nº 1 en ventas. Ni conseguir 1.000.000 de seguidores. Ni estar en el Top Ten de Amazon. Ni que una editorial famosa me contacte.

Sólo escribo porque así lo Siento. El resultado... me es indiferente.

¿Sabes por qué? Porque el resultado (fuera) no dice nada de mí (dentro). No me define. No me hace ser ni mejor ni peor. No me eleva a ningún sitio (aunque algunos lo hagan) ni tampoco me baja (aunque algunos lo hagan).

La *calidad* de los Latidos no depende del éxito externo que pueda tener una persona. Ni de los libros que haya escrito. Ni de la música que escuche. Ni de las películas que vea. Ni de cómo se vista. Ni de su cuenta bancaria. Ni de los dones que tenga. Ni de si su profesión es más o menos *espiritual*. Ni de si es un terapeuta de *calidad* de Latidos... o un genio mental.

La Pureza de Corazón a lo único que está ligado es al AMOR y al AMAR. Y el AMOR y el AMAR habitan en el Interior.

Así que posiblemente tú puedas Saber mucho más del AMOR y del AMAR que yo, aunque no te lo CREAS. Aunque no lo VEAS.

Porque el AMOR se hace... Amando. Y yo, honestamente..., no AMO mucho. En Realidad, no tengo ni idea de cuánto AMO. ¿Cómo se mide eso...?

Si te tiene que servir para algo este libro, que sea para que te des cuenta de que no es Oro todo lo que reluce. Ni tampoco, barro.

Y, ¿para qué tienes que ser consciente de esto? Para que gires la Mirada hacia ti. Para que seas tú tu ejemplo a seguir. Tu propia Maestra y tu propia aprendiz.

Y, sobre todo, para que cuando te mires en el Espejo sientas que no tienes nada que arreglarte.

Porque el AMOR no entiende de arreglos.

Porque, puestos a AMAR, Amémoslo todo.

Porque, puestos a AMAR, Amémonos YA.