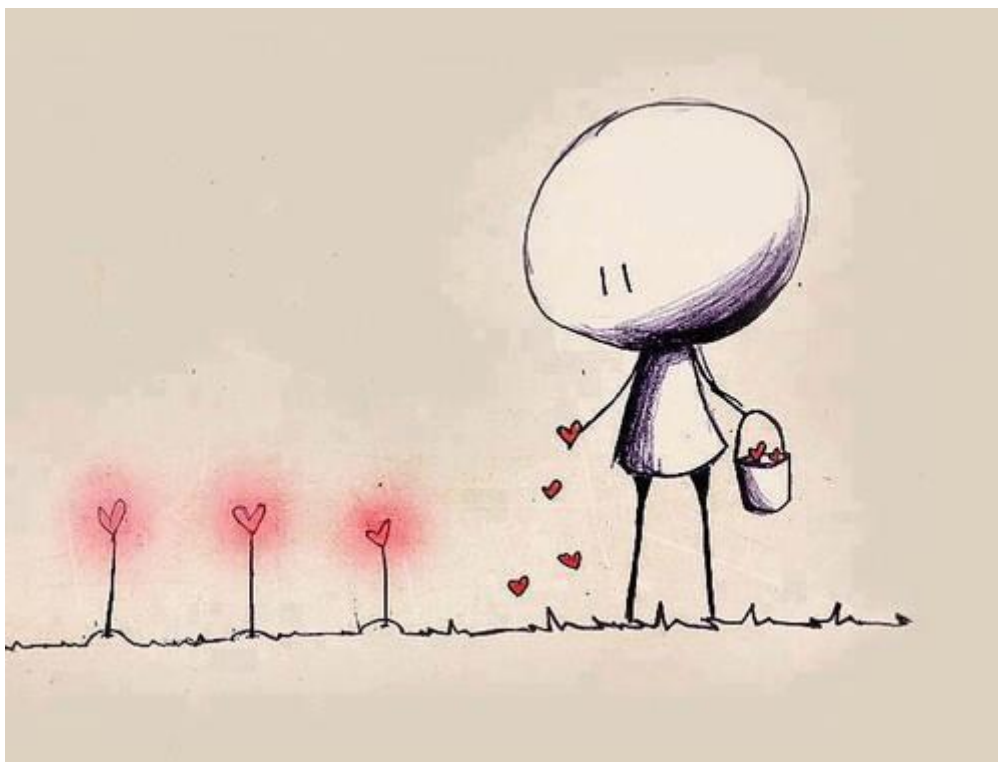


“REFLEXIONES PARA REGRESAR AL HOGAR”

Voy de donde vengo para Ser quien soy



Emma Vázquez Pérez

<http://regresoalhogar.com/>

21/10/2015



∞ No te Creas nada de lo que aquí está escrito ∞
∞ Ponlo en duda y Siente tus propias conclusiones ∞
∞ Escucha a tu Corazón,
en él habita tu Maestro Interior ∞
∞ Sólo Tú puedes encontrar las Respuestas ∞
∞ Sólo Tú conoces el Camino de Regreso a tu Hogar ∞





Llega un momento en la vida en el que te preguntas si estás dispuesto a pagar el precio de tu Libertad. Y será justo esa decisión la que marcará el Principio de tu Comienzo o el Final de tu Despertar.



Tememos ser libres porque eso implica responsabilidad, implica que si elegimos "mal" la culpa será sólo nuestra, implica una frustración que igual no sabremos llevar e implica aceptar que somos Nadie.



La causa del sufrimiento es la no aceptación de "lo que sea". No nos permitimos ser, sentir, pensar y experimentar aquello que nos llega. Estamos en constante lucha entre lo que queremos y lo que no queremos.



Queremos encontrar tantas respuestas que acabamos convirtiéndonos en un interrogante. Y mientras estamos buscando, la Vida, nuestra vida, nos pasa de largo sin ser capaces de Verla, de Sentirla, de Disfrutarla, de Amarla.



Tenemos tanto miedo de mirarnos al Espejo que levantamos fronteras, muros, rencores, espinas, barreras entre nosotros (y con nosotros) para que nadie pueda "tocarnos", para que nadie pueda "vernos", para que nadie pueda "traspapelarnos", para que nadie pueda Amarnos, para así no volver a Ser Uno, para así no volver a Separarnos.



No te preguntes, respóndete. El Mapa de Tu Vida sólo puedes descifrarlo tú, porque fuiste tú quien te pusiste cada acertijo que resolver, cada trampa en la que podías caer y la salida de cada una de ellas. En tu Interior está el Secreto, único e irrepetible de tu Felicidad. Adéntrate en él y la hallarás.



Los Maestros no existen. No te engañes. Que no te engañen. Nadie te puede enseñar lo que no sabe que tienes que aprender. Nadie te puede indicar una dirección por la que nunca ha pasado. Nadie te puede decir lo

que ignoran que debes escuchar. Nadie te puede guiar si no está en posesión de tu verdad.



No sigas el rebaño de los que le tienen miedo a la Soledad. Ahí no encontrarás tu Llave. Rodéate de aquellos que se Conocen, que son Honestos consigo mismo y con los demás, cuya sencillez es su mayor Abundancia y que se aceptan con Humildad. Ellos te impulsarán hacia tu Hogar, sin reclamos, con total Libertad.



Para saber cuál es el Sueño de tu Vida antes tienes que averiguar qué no lo es, y para eso tienes que conocerte, y para eso tienes que mirarte, y para eso tienes que experimentar quién no eres, y para eso tienes que Querer hacerlo. Muchos "para eso" que muy poca gente se atreve a encontrar porque para encontrar-te tienes que buscar-te y para buscar-te tienes que reconocer que te has perdido y para eso, de nuevo, tienes que decidir Ser Valiente.



Duda constantemente de todo aquello que Crees ser porque no eres nada de eso. Tú no eres una creencia ni un pensamiento ni una misión ni un personaje ni una profesión ni un "yo". Tú Eres ese Sentir que nace en lo más profundo de ti, al que quieres ponerle un nombre pero que no "se llama" de ninguna manera, ese "echar de menos" al que le buscas un Alguien y un Lugar pero que no es Nadie y no tiene Hogar, esa Separación de la que te quieres separar porque te duele cada vez que te acercas a ella, ese AMOR imposible de silenciar.



El sufrimiento viene no cuando somos mil personajes sino cuando nos identificamos con ellos y no somos capaces de ponerlos en duda por miedo a "dejar de ser".



El equilibrio es el pilar que sustenta la Felicidad. Los extremos nos sirven para experimentar, para saber hacia dónde queremos ir y estar, y para reconocer el lugar en el que se encuentra ese punto medio en el que somos capaces de mantener la calma, la serenidad y el sentido común pase lo que pase a nuestro alrededor y en nuestro interior.



No te distraigas más de la cuenta con las "enseñanzas" o te convertirás en aquel profeta que en lugar de disfrutar de un baile bajo la lluvia perdió su Vida buscando la manera de cómo no mojarse bajo una tormenta.



Es esa botella medio llena o medio vacía, esa serenidad o esa excesiva preocupación, ese "confiar" o ese dudar constante, ese me dejo fluir o ese querer controlar... lo que marcará la diferencia entre el sufrimiento y la Paz.



Hagámonos una limpieza de vez en cuando, una limpieza de Conciencia. Saquémonos el polvo de la arrogancia que hemos ido acumulando y sustituyámoslo por una pizca de Humildad. Huele tan bien, sienta y siente tan bien que ya no queremos "ensuciarnos" de otra cosa.



Imagínate por un momento que toda aquella persona con la que te cruzas eres Tú pero con otro disfraz. ¿Cómo te gustaría que te trataras?



Ser Libre implica un acto de valentía, de aceptación y de humildad sobre aquello que decides Ser por encima de aquello que te gustaría Tener. Valentía por no ir en "contra de ti", Aceptación de que no se puede tener todo lo que se desea y Humildad por "conformarte" con Ser Tú en lugar de ser "Alguien".



Hasta que no dejes de Creerte tu historia, tu niño interior seguirá pensando que necesita protegerse, esconderse, defenderse "del otro"...con todas las "acciones" e "inacciones" que esto conlleva.



Una persona segura es la que no necesita demostrarle nada a nadie. No necesita dar su opinión para ser valorada ni hacer saber lo inteligente o sabia que es. No necesita subirse a ningún escenario para que la aplaudan ni recibir ningún tipo de halagos. No necesita a nadie ni nada para ser alguien o algo porque se sobra siendo quien Es.



Si quieres que una Crisis se convierta en una Oportunidad pregúntate y respóndete con total honestidad Para Qué te ha servido, Qué te ha enseñado y, lo más importante: ¿Qué vas a hacer con ello a partir de Ahora?



Nadie tiene "la culpa" de que tú no Te Ames, de que te sientas una persona insegura, impulsiva, temerosa, de que te consideres una "víctima de". Si Crees que eres una víctima lo único que te vas a encontrar son verdugos que te van a confirmar lo que piensas de ti misma. Se llama la Ley del Espejo y está para que puedas Ver a través de "otros" lo que no puedes ver por ti. No culpes, Responsabilízate.



Pregúntate si estás donde quieres estar. Pregúntate qué harías si no tuvieras miedo. Pregúntate qué es lo que quieres y vete a por ello. Confía en ti, confía en la Vida y Vívela...que la supervivencia ya pasó de moda. No existen los fracasos, existen los "No Intentos".



Los Sueños, tus Sueños, no se van a ir a ninguna parte. Te acompañan siempre a donde quiera que huyas. Por mucho que los olvides, ellos siempre te recuerdan...Forman parte de Ti, de tu Esencia, de ese espacio que nada ni nadie te puede arrebatar, ni siquiera tú. Así que, no importa lo que hagas o dejes de hacer, lo que Seas o dejes de Ser. Los Sueños no tienen Edad, son Eternos, dignos de "esperar". A veces, la Estación "equivocada" te lleva al Destino deseado.



No se pueden imponer unas "normas para Ser feliz" porque ese Gran Plan Divino...está muy encima de la meta de la Felicidad y, todas las experiencias, elecciones que realizamos, conscientes o inconscientes, sin excepción, tienen su motivo de existencia que es Aprender para Recordar a Amar, para recordar que somos Amor, para así poder Regresar a nuestro verdadero Hogar.



A la única persona que echamos de menos es a nosotros mismos. Ese Amor que buscamos por todas partes, en todas las personas, objetos, deseos, animales, experiencias...se llama "YO" no "tú". Está Dentro no fuera. Nada ni nadie te lo puede dar porque nada ni nadie lo posee.



La "Iluminación" se alcanza cuando logras "Brillar por tu Ausencia", cuando dejas de querer ser otra persona, cuando no hay Nadie en Ti, cuando aceptas la perfecta "imperfección" que Eres, cuando tu Vida se convierte en tu Alma Gemela y deseas casarte con Ella, con-ti-Go..."en tu salud y en tu enfermedad", sin fechas de caducidad.



Tú eres tu único maestro y tu mayor alumno. El "resto"...sólo son las lecciones que necesitas para Descubrirte.



Todo aquello de lo que nos desprendemos (pareja, familia, amistad, trabajo, vivienda, vida...) supone la realización de un proceso de duelo "obligatorio". Dependiendo de lo aferrados que estemos a la "circunstancia" será más o menos doloroso. Cuanto más miremos atrás más nos costará el cambio. Cuanto más nos resistamos más sufrimiento tendremos.



Desapégate de "ti", disfruta de lo Impredecible y Sorpréndete de lo que puedes llegar a Ser "sin ser". Eres más grande de lo que te Crees. No dejes que tu "personalidad" te engañe.



No es lo que Siento, es lo que hago con lo que Siento lo importante, y da igual si se llama miedo, tristeza, ira, inseguridad, rabia o alegría. Todas forman parte de Mí y si las rechazo, si me "opongo" a ellas, lo que estoy haciendo es negarme, no aceptarme, no respetarme, no permitirme Ser quien estoy siendo en ese preciso Instante llamado Aquí y Ahora. Y Yo, siempre y ante todo, soy Sagrada y como tal debo tratarme.



El AMOR no tiene opuestos. El AMOR lo engloba Todo. Es nuestra Creencia de lo que debería ser el AMOR lo que provoca la Separación, de cualquier tipo. Es la Ignorancia, nuestra Ignorancia sobre "La Vida" la que nos provoca el Miedo, el cual también forma parte de esa UNIDAD a la que pertenecemos y al que también es necesario Amar. Sólo entonces desaparecerá, dejando de tenerle miedo.



Dile que la Quieres, da las Gracias, pide Perdón, perdona, mójate, muévete, suéltate el pelo, quítate importancia (no eres nadie...), arriésgate, no pierdes nada, el No ya lo tienes. Sólo puedes arrepentirte de lo que no has hecho. Quédate sola y vuelve a empezar, las veces que sean necesarias, pero no te seas infiel, no vayas en tu contra, no te mientas y no te encierres en tu sótano. La Vida está para Sentirla, no para Pensarla, y menos aún para verla pasar.



Date cuenta de tus Voces y no te Creas nada de lo que te dices porque esos pensamientos no Eres Tú. Date cuenta de las palabras que le sueltas a los demás porque esas interpretaciones que haces tampoco son Ellos.



La próxima vez que la Soledad venga a visitarte no le cierras las puertas, no huyas de ella distrayéndote con "otra". Invítala a pasar a tu "casa", deja que te abrace con todo el dolor de tu Corazón, llórate tus "penas" y escúchala. Sólo ella te dirá lo que nadie se atreve a decirte. Sólo ella te mostrará lo que no quieres saber, a dónde no quieres ir, lo que te aterra, el lugar en el que habitan tus dones, tu Luz, donde tu Alma se cobija y donde está escondido el mayor de tus tesoros: TÚ. Si eres capaz de aguantarle la respiración a la Soledad, serás capaz de AMAR-te de forma Incondicional. No busques, Encuéntrate. La Magia está en ti.



Auténtico es SER con todas sus "consecuencias", con todos sus "precios a pagar", con todos sus amores y sus odios, sus aceptaciones y sus rechazos. Autenticidad es mostrarte tan transparente que no puedas ser en ningún momento ensombrecido.



Pase lo que pase, muera quien muera, enfermes lo que enfermes, te peguen...lo que te peguen, abandonen lo que te abandonen...., siempre, siempre, siempre hay una Salida: VOLVER A EMPEZAR.



Tras esa niebla de pánico, tras esos miedos que nos paralizan, tras esa montaña repleta de obstáculos que parece infranqueable, hay una Luz que brilla más que ninguna y que Ilumina cualquier atisbo de infelicidad. Y, ¿sabes qué? Que esa Luz eres Tú. Y jamás te apagas, sólo que estás mirando en la dirección "errónea", por eso no la Ves, por eso no te Ves.



Cuando alguien te esté contando cualquier cosa...no le oigas, ni estés pensando en lo que le vas a responder, ni le interrumpas para sacar tus historias, tu egocentrismo. Es su Tiempo, no el tuyo. Escúchale. Sólo eso. No te está pidiendo que hagas nada más. Sólo que estés Aquí y Ahora, Presente, atento a sus palabras, a sus emociones, a sus sentimientos, a su dolor, a su alegría, a su tristeza, a su culpa, a su impotencia, a su drama, a su felicidad, a su Historia. No quiere palabras ni consejos ni remedios ni charlas ni "pobrecita" ni "qué valiente". Sólo quiere que la Escuches.



Somos hermosamente Imperfectos. Son esas "cositas" que nos caracterizan a cada uno las que nos hacen Auténticos, Únicos, las que nos diferencian a los Unos de los "Unos", las que cuando te las quedas mirando te eclipsan, las que te hacen Ser...tan Bella que ningún "cuerpo serrano" puede hacerles Sombra.



Si por un momento fueras capaz de Sentir al Otro sin sus máscaras y, sobretodo, sin las tuyas...te enamorarías locamente de "Él" porque cuando puedes llegar a ese punto, ¿sabes qué es lo único que encuentras? AMOR, y ante el AMOR sólo te queda una opción: AMAR.



Estas personas, de las que tanto te cuesta desapegarte, aparecen PARA que se active en ti la LLAMA-da del Amor, de tu Amor...y PARA que te mires al espejo y te reconozcas y te sonrías y te cuides y te mimes y te disfrutes y te bañes en lágrimas al SENTIR que tu Alma Gemela está Dentro tuyo y no encarnada en otro cuerpo, que no necesitas a nadie para Latir fuerte, que la

Libertad es un estado que te tienes que regalar cada día, que tu Poder es la raíz de tu Dignidad y que fue tu Madre quién te parió pero la que te da la Vida, instante a instante, eres TÚ.



El Miedo sólo te densifica, te aleja de Ti... cuando le Ignoras, cuando deseas eliminarlo por miedo a Sufrir, cuando lo utilizas para "quedarte parado", cuando lo rechazas, cuando te vuelves Intolerante, cuando le etiquetas de "malo", cuando no sabes Jugar con él.



Nos pasamos una parte de nuestra Vida aprendiendo lo que NO es el Amor y la otra Recordando lo que SÍ Es, lo que SÍ Somos. Es un trabajo de descubrimiento, de Soltar Creencias, identidades que hemos ido almacenando en esa "mala educación" por la que hemos pasado. Un trabajo que ante todo es una Decisión, una Elección de Vida, de Valentía, de Libertad, de "quiero ser Feliz" y de no quiero Irme sin haber Amado de Verdad.



La Sabiduría está en aquél que es capaz de Ser... Feliz sin Ser Nada más y sin querer ser Algo más de lo que ya Es=aceptación, sencillez, humildad.



No Necesito saber Quién Soy, lo que necesito saber es Qué Quiero y la única forma de averiguarlo es: SINTIÉNDO-ME.



Observar cómo la Nada se transforma en Todo... y quedarnos un ratito ahí, en ese espacio tan nuestro, tan íntimo, tan profundo, donde la separación es una mera ilusión, donde los juicios no tienen cabida y donde las dudas se quedan sin preguntar. Ese espacio que sólo puede Ser llenado por nuestra Presencia y del que nadie nos puede desahuciar. Nada es lo que parece. NADA ES.



A veces, en el mismo lugar, con las mismas personas...estoy caótica y otras armonizada. ¿Qué cambia? La forma en la que gestiono mis emociones, mis pensamientos (rechazo, no aceptación) y mi Inconsciencia, mi no darme cuenta, mi no Presencia.



El AMOR es INCONDICIONAL, no entiende de etiquetas...no sabe lo que es el Miedo, por lo tanto no le da la espalda, no lo castiga, no lo recrimina, no lo quiere eliminar. Lo mira con ternura, con compasión, lo abraza, lo sostiene en su dolor, en su tristeza, en su "perdición". Le Permite Ser quién Es. Nada es "bueno" ni "malo". La Rosa no es bonita y el Cardo es feo. La Rosa Es y el Cardo Es. El Miedo Es y la Paz Es, sin definiciones, sin características im-Puestas por la Humanidad.



Tú no eres tu Nombre ni lo que te han dicho que Eres. El Miedo no es su Nombre ni lo que nos han dicho que Es. No SOMOS nuestra Historia. No SOMOS nuestra película. SOMOS "aquello" que la Observa.



Hasta que no logres Aceptar que no te quieres, que tienes miedo, que odias, que juzgas, que te apegas, que eres ignorante, que eres un adicto, que eres agresivo, que eres tonto, que eres raro, que eres muy sensible, que eres débil, que eres gordo, que eres feo, que tienes celulitis, que eres un deprimido, que no te atreves, que desearías estar muerto, que la vida es una mierda, que todos son iguales, que eres un aburrido...y mil y una Creencias más...Hasta que no logres Aceptarlas, mirarlas de frente y decirles: *¡Sí, me Siento así! ¿Qué pasa? ¿Algún problema?* Y te rías, bailes, cantes, las abrases y juegues con Ellas, no podrás Amarte en tu Totalidad. Y si no lo haces, si tú mismo no puedes Ser esa Unidad que tan bien suena Fuera, jamás podrás Regresar a tu Hogar.



A medida que desCrecemos, nos vamos alejando de nosotros, nos vamos manipulando, desPerfeccionando, reprogramando. Nuestra mente se preOcupa la mayor parte del "Tiempo" y dejamos a nuestro Corazón, a nuestra Alma, a quién en Realidad Somos, en un rincón, envuelto de armaduras, esposas y barrotes para impedir que le hagan daño. Y lo único que conseguimos es Olvidarnos de Sentir, olvidarnos de Amar y olvidarnos de Vivir.



Nos sucede justo lo que nos tiene que suceder. La Vida jamás se equivoca, está ahí para llevarnos por el mejor Camino para nosotros, en el que encontraremos las más bellas flores y las piedras exclusivas con las que

tendremos que tropezar para "darnos de bruces" con nuestra Realidad, para así poder Verla sin los tapujos con los que la adornamos y con total honestidad.



¿Dudas? Eso es bueno, quiere decir que "te estás cuestionando" y sólo alguien que se cuestiona puede hallar respuestas. ¿Te sientes perdido? Genial, es la única manera de encontrarse.



No te aferres a ningún Destino que alcanzar pues el único lugar al que hay que Regresar se llama Tú y, en ti, ya estás.



Cualquier excusa es "buena" para huir de nuestra "crisis interna", para no enfrentarnos a nosotros mismos (el único enemigo que existe), para salir de un Presente que nos ahoga, para que nadie más vuelva a abandonarnos. Cualquier excusa es buena para empezar una Guerra y combatir fuera lo que no me atrevo a luchar Dentro.



Dependemos tanto de tantas cosas que en lugar de bebernos la Vida nos tragamos nuestros miedos y se los vomitamos al de enfrente, para así no sentirnos tan cobardes, tan infelices, tan apagados, tan "muertos".



En ocasiones, tienes que Soltar lo que te está impidiendo avanzar, aunque lo hagas "a ciegas", para que te venga "lo Nuevo", esa Luz que está esperando a que muevas ficha, a que te muevas. Lo que No Queremos en nuestra Vida nos puede resultar muy Cristalino pero lo que Queremos, lo que tiene que "sustituirlo", lo que nos va a Llenar, eso puede ser una incógnita por la que vamos a tener que Transitar. Aquí es cuando entra en juego la Confianza, la Fe, la Esperanza y donde al control, los planes, la seguridad y al mando...no les está permitido jugar.



Es necesario Retirarnos a nuestro aposento, llamado Corazón, para "hacernos caso" y así poder poner esos Puntos que están deseando Ser Finales. La Vida nos ofrece muchos "es el Momento". La Vida es un continuo

"es el Momento". Sólo Tú, sólo Yo, tenemos en nuestra mano Decidir Cuándo (es)cogerlos y hacerlos Volar, y hacernos Volar.



RESPONSABILIDAD. Yo Sé, Yo Soy, Yo Siento, Yo Pienso y Yo Actúo bajo mi responsabilidad. Yo las Creo, yo "me las como con patatas", me gusten o no. Las emociones no entienden de Tiempos ni de Lugares ni de barrotes, cadenas, cárceles, cajones. Sólo desean Ser y para Ser deben Expresarse. Y ahí es donde las escondemos, donde las rechazamos, donde las amordazamos, donde las anestesiarnos con pastillas, donde las hibernamos, donde las olvidamos, igual que hacemos con Nosotros.



Queremos encasillarnos en un nombre, una raza, una cultura, una identidad, un ying o un yang, un terrenal o espiritual, un carnívoro o vegetariano, un machista o feminista, un de derechas o de izquierdas. Y ahí perdemos toda nuestra Esencia. Preferimos la seguridad que te da una Etiqueta a la inseguridad que te aporta la Libertad de Ser, hacer, decir, pensar y sentir lo que surja en cada momento, sin tener que dar explicaciones, sin tener que estar justificándote, sin tener que rendirle cuentas al "jefe".



Se puede hablar, dar una opinión, dialogar, conversar, debatir, desde la humildad, desde la escucha, desde la Aceptación y el Saber que el Ser Humano no tiene ni idea de nada en absoluto de lo que pueda estar sucediendo en la Realidad, de lo que es Verdad y de lo que no lo Es...y que, por mucho que investigue, por muchos conocimientos que acumule, por muchos descubrimientos que haga, la Tierra "será plana o redonda o elíptica o sin forma" según el instrumento con el que la esté observando. Así que, si fuésemos Honestos, la respuesta a prácticamente cualquier pregunta sería: NO SÉ.



Todos somos de todo un poco porque Todo está Dentro nuestro y sólo Parecemos "ser más" en aquello a lo que le damos Fuerza, en lo que ponemos nuestra atención y nuestra intención. No hay personas más valientes que otras. Hay personas que DECIDEN actuar con Valentía A PESAR del miedo que puedan tener.



Llega un momento en el que el sufrimiento ya no desea seguir sufriendo más, en el que el silencio de tu Voz se vuelve atronador y en el que ese Espacio de Plenitud reservado para Ti se ha llenado de los Vacíos de "otros". Llega un momento en el que tus Pies te dicen con paso firme y sin mirar atrás: *"Ha llegado la hora de que bailemos a nuestro compás"*



A veces, caen piedras en el Camino. No pasa nada. Las quitamos y seguimos el trayecto, por la misma Vía o por otra, tú eliges la que prefieras. Jamás descarrilamos. Jamás nos desviamos, vayamos por dónde vayamos, escojamos la que escojamos, todas nos llevarán a la misma Estación: la del AMOR. El DÓNDE no está en tu mano, el CÓMO sí.



La Soledad no es la más grave de las penas cuando nos hacemos mayores, es el ARREPENTIMIENTO de no habernos sido fieles, de no haber seguido nuestras intuiciones, de no haber soltado a quién/qué nos ahogaba, de no habernos escuchado, de no habernos compartido, de haber pasado tantas horas trabajando por unos euros que no pueden comprar nuestra felicidad por muy "necesarios" que nos parezcan, de no haber pasado más tiempo con las personas que queremos, de no haber dicho más "te quiero", dados más abrazos y entregados más besos, de no haber viajado más, de no habernos "atrevido a", de haber dejado pasar tantos segundos sin Sentido, de no haber exprimido la Vida en toda su Intensidad, de habernos quejado tanto, de no haber cantado y bailado más.



Ya hemos aprendido que la belleza del Arcoiris radica en la disparidad de sus colores, que es la Diversidad la que nos hace evolucionar, la que nos puede unir en lugar de separar, enriquecer y no empobrecer, sumar y no restar. Es nuestra Responsabilidad decidir Cómo actuamos, si silbamos o si respetamos, si nos alejamos o si nos acercamos, si escupimos o si besamos, si nos damos la mano o si nos peleamos, si nos iluminamos o si nos apagamos, si nos amamos o si nos odiamos.



¿Qué es el Ego? Un simple concepto más, una etiqueta más, un nombre más, una invención más que hemos Creado para seguir entretenidos en la búsqueda de lo que nunca se puede perder: Nosotros mismos.



La falta de Amor no es la causa de nuestro sufrimiento, de nuestra infelicidad y de nuestro caos. Es el Creerte lo que te estás diciendo, lo que te están diciendo lo que provoca esa "sensación de" ausencia de Amor, de Vacío y de Separación.



Te pueden (te puedes..) juzgar, insultar, rechazar, golpear, derrumbar, odiar, vencer, gritar y que esas acciones provoquen, hagan surgir unos sentimientos, unas emociones en ti de dolor, tristeza, abandono, cobardía, agresividad, pena, victimismo, ira etc, pero si no les das un significado, si no las llenas de tu pasado ni de tu futuro, si les quitas el peso de lo que Crees que son, si sueltas lo que has aprendido, leído...que quieren decir y sólo las Sientes en ese preciso momento (como hacen los niños que lloran o ríen o se pelean y luego siguen jugando), entonces no hay cabida para el sufrimiento (que es el rechazo de lo que estás experimentando) y sientas lo que sientas, lo harás en Paz.



Llega un momento en el que hay demasiada teoría en la cabeza y muy pocos latidos en el Corazón. Ésa es la hora de soltar todo lo que hemos ido acumulando, todas nuestras mochilas de aparente "sabiduría" y sustituirlas por esas pequeñas grandes "cosas" que nos ofrece la Vida y que no estamos disfrutando porque estamos demasiado ocupados en querer subir a un Cielo que no se puede tocar.



El AMOR es ese espacio en el que sucede la Vida, ese espacio que contiene todas las experiencias, todos los sentimientos, todos los pensamientos, todas las virtudes, todos los pecados, toda la materia, toda la sutilidad, todas las películas, todos los personajes, todas las encarnaciones, toda la música, todas sus notas afinadas o desafinadas, todas sus canciones, todos sus ritmos, todas sus bandas sonoras o sin sonar.



La Vulnerabilidad es la llave que abre la puerta de tu Hogar. Ahí se encuentran los tesoros más hermosos que nos regalamos al nacer y que escondimos cuando nos CREÍMOS que eran la causa de nuestro sufrimiento, cuando nos creímos que eran nuestro talón de Aquiles, cuando nos creímos que para que nadie te hiriera lo mejor era ocultarse, cuando nos creímos que la sensibilidad era sinónimo de cobardía y de debilidad.



Sólo quién desenmascara al personaje que ha Creado puede dejar de interpretar el papel de su "muerte". Para eso hay que ser muy honesto, muy humilde, muy valiente y muy compasivo con uno mismo. Cualquier intento de disfrazarse de "otro" será un fracaso: ya sea éste un buda, un cristo, un ángel, un maestro ascendido o uno por descender.



Abrirte a lo desconocido, al vacío, a la posibilidad de que no salga bien, al abandono, al rechazo, al fracaso, al error, a la soledad, al desamparo, al dolor y al sufrimiento..., abrirte a SENTIR, sin exclusiones, es abrirte al AMOR, es abrirte a Ser Humano, es abrirte a la Vida, es Vivir sin medida, es Soñar sin control.



Un "hecho" se convierte en Secreto cuando el miedo, la culpa y/o la vergüenza se apoderan de él. Mientras lo lleves contigo, siempre caminarás envuelto en una capa de ellas, jamás te sentirás Libre, te desplumarás poquito a poco, te dejará sin Alas sin que te des cuenta y nunca podrás echar a volar.



No hay nada que pese más que un Secreto. El sufrimiento que provoca el llevar esa mochila a cuestas no es imaginable, ni siquiera somos conscientes de lo que nos afecta emocionalmente. El dejarla ir sólo te supondrá un instante de dolor provocado por tu "resistencia a", por tu apego a ella, porque llevas muchos años siendo su amiga, es tu gran conocida, corre por tus venas, forma parte de ti. Pero no es comparable con el alivio interno y Eterno que sentirás cuando te despidas de ella y le abras la jaula de su prisión. Un Secreto deja de ser secreto cuando te Responsabilizas de él.



Uno de los peores Sentires que podemos tener es el de habernos traicionado a nosotros mismos. Es un Dolor que te aprisiona, te vacía, que te hace muy pequeñito y te va desgarrando por Dentro, poquito a poco, sin que te des cuenta. Un puñal clavado en el Corazón que vamos empujando con cada Infidelidad. ¿Quieres Ser Libre? Deja de Mentir (te). Sé Verdad, tu Verdad y podrás Volar en Paz.



Nadie te puede arrebatarte el Honor, sólo tú puedes abandonarlo con tu actitud, con tus acciones, con lo que hablas de más o con lo que callas de menos. No es algo que se pueda comprar ni vender ni ser insultado. No tiene "Título" ni nómina. Es el respeto hacia uno mismo, la certeza de "lo correcto", la tranquilidad de la conciencia. Digno es aquél que no cede a chantajes, que no se extorsiona, que no se deja manipular, que no se arrodilla ante su Sombra, que le aguanta la mirada al Miedo, que se levanta tras haber Intentado alcanzar su Sueño. Es aquél que se Ama a pesar "de sus pesares", aquél que no se avergüenza. La Dignidad no se tiene, la Dignidad se Es.



No le preguntes al otro, pregúntate a Ti qué es lo que quieres. Escucha a tu corazón, siéntete y elije. Lo fácil es que nos digan lo que tenemos que hacer porque si no sale como deseábamos tenemos a alguien (que no es nosotros) a quien echarle la culpa. Así es como nos vamos perdiendo, olvidando, alejándonos de nuestra Alma. Sólo Tú sabes lo que es mejor para ti, sólo Tú tienes la Verdad, tu verdad. Ningún "maestro", "gurú", ni el sabio más sabio, terapeuta, mejor amigo, familiar, pareja...por mucho que te quieran, pueden decirte, "adivinar", lo que tienes que hacer en tu Vida. Es solo tuya y de nadie más. Responsabilízate de Ella. Responsabilízate de Ti.



El arrepentimiento sólo tiene cabida cuando has dejado de hacer algo por miedo. Cuando has actuado o dicho porque así lo Sentías, porque era lo que en ese momento tu Corazón te dictaba, aunque tu mente te gritara lo contrario, jamás habrás errado. No te equivocas cuando Crees que deberías haber escogido otra opción sino cuando te quedas donde estás para así no fallar. El Logro, el Destino, la Meta...no es el lugar al que llegas, es el Camino que recorres hasta alcanzarlo, es el conjunto de Aprendizajes que te van llenando, son todos los Intentos por los que vas pasando. La Vida está sucediendo en cada instante, nos guste o no. Es nuestro juicio quien censura nuestras experiencias, nuestro "quiero Ser y que sea de otra manera", nuestra no aceptación de lo que Es. "Más vale malo conocido que bueno por conocer" es la mayor cadena que tenemos para encarcelar nuestra Felicidad. Los Sueños no entienden de excusas.



Haz las paces contigo mismo, respétate, deja de escupirte Culpas y de buscar culpables, háblate con cariño, que la dureza se la queden las piedras, pule tu diamante pero que no sea "en bruto" o jamás brillará, que

la ternura sea tu más fiel compañera y el AMOR la huella que tu Voz imprimirá.



Vamos por la Vida con las manos cerradas para que Nadie nos quite lo que Creemos que Alguien nos puede arrebatarnos. Si nada sale, nada puede entrar. Nos encerramos en nuestros puños para no Ser heridos y lo único que conseguimos es No poder Ser...tocados por el Amor. Y ahí dentro nos marchitamos, nos quedamos sin respiración y nos convertimos en los siervos del sufrimiento y del temor. Si te escondes en tu cueva, nadie te podrá encontrar, ni siquiera Tú mismo. Vivir es estar abierto a las alegrías pero también a las penas. Por muy lejos que te vayas, por muy bien que te ocultes, por mucho que te ignores...siempre estarás contigo. No puedes huir de Ti.



Los cambios generan incertidumbre, dudas, miedos, inseguridades. Lo desconocido no nos gusta porque está fuera de nuestro control. No podemos planificarlo, ordenarlo a nuestro antojo. Es un salto a ciegas, sin red, sin un pie en el que apoyarme "por si" me arrepiento a última hora. Es un Vacío sin ideas que podamos llenar. Pero también es una nueva aventura, es un salir de nuestro aburrimiento, de nuestro "es lo que hay" para entrar en el " a ver qué pasa". Es un Sueño que puede ser despertado, una Ilusión a la que le regalamos la Vida, una Esperanza que hemos encontrado. Si "no sabes" no hagas nada. Primero aléjate de tu ruido, escucha tu silencio para saber qué estás callando, siente tu Verdad y luego, elige, actúa. Los cambios siempre son para mejor aunque no siempre te den lo que en ese momento te gustaría. Confía en Ti. Todo está donde tiene que estar. Todo Es como tiene que Ser. La Perfección existe. Sólo hay que dejar de juzgarla, sólo tienes que dejar de juzgarte.



La Verdad es el conjunto de todas las no-verdades que Creemos que son verdad. Mi verdad no es la Verdad, es sólo la mía, igual que la tuya es tuya y la suya suya. Todas igual de respetables, todas igual de inciertas. Por separado no son "nada" pero si las unimos lo son Todo.



La Presencia es la que Sana, no el conocimiento. Cuando alguien está roto de dolor el mayor regalo que le puedes ofrecer es tu escucha, tu acompañamiento, tu permiso para que sienta, para que exprese, para que llore, para que grite, para que sufra, para que se enfade y para que se derrumbe, sin ninguna intención más que la de Estar ahí y ahora con él. Es

un "de Corazón a Corazón", de Alma a Alma, sin pensarlo, sin razonarlo, sin analizarlo. Es un no-hacer activo, un silencio que lo dice todo, un "sé tú mismo" sin juicios, un ríndete ante la Vida. Tú Eres la Sabiduría que en ese momento se necesita. Nada más y nada menos que Ser...AMOR.



No podemos salvar a nadie si antes no nos hemos salvado a nosotros mismos...si no estaremos proyectando en el otro todos nuestros vacíos, miedos, carencias, historias, creencias, e impidiendo que esa persona encuentre sus herramientas, sus aprendizajes, su bastón, su seguridad, el Héroe que sólo puede ser él y nadie más. Es un desgaste continuo de energía por "intentar que" y por la tormenta de culpa que nos cae encima cada vez que no lo conseguimos. Atraemos a todas esas víctimas para que nuestro espejo nos refleje las heridas que aún están por sanar, pero no las vemos, no nos damos cuenta o no queremos hacerlo. El niño interior que en su día fue abandonado está llamando a la puerta de nuestro Corazón para que le abracemos, le escuchemos, le sintamos, le Amemos, y no le estamos haciendo caso porque todo nuestro tiempo está ocupado en el de enfrente, en el de al lado, en el de arriba y en el de abajo, en cualquiera menos en el que más nos necesita: Nosotros mismos.



Para ser entendido, Sabido, tiene que ser Sentido, si no se queda en la mente y aunque puede parecer que sí lo comprendes, que ya lo has aprendido, hasta que esa información no baja al Corazón no lo habrás integrado de Verdad. Por eso no es suficiente con leer, con escuchar, con analizar, con razonar. Por eso son tan importantes las experiencias, el no negarlas ni rechazarlas, el salir ahí fuera desde aquí Dentro para llevar a la práctica todos esos cursos, talleres, teorías, ideas con las que nos hemos empapado. Por eso es tan importante abrirnos a Sentir a pesar del temor que podamos tener a volver a sufrir (no aceptar lo que nos está ocurriendo). ¿De qué nos sirven nuestras alas si nos quedamos encerrados en una jaula por miedo a volar? La armonía entre la mente y el corazón, entre el pensar y el sentir, será lo que nos llene de equilibrio, de Paz. Sólo hay una forma de estudiar la Vida: Vivirla plenamente, con toda su intensidad.



El Corazón es la brújula que nos guía hacia nuestro Ser, hacia aquello que hemos venido a realizar, hacia el Amor, la felicidad y la serenidad. A veces da la sensación de que tenemos que alcanzar algún destino pero a medida que vas avanzando te das cuenta que es el mismo camino que recorres el único lugar al que tienes que llegar, y ése sólo está presente en el Ahora. ¿Qué siento aquí, en este momento? No lo de ayer ni lo que me gustaría

mañana, AHORA. Nuestra mente hace que nos perdamos en futuros que ignoramos, utilizando los objetivos, los retos, las metas, y de esta manera nos vamos olvidando de Vivir, de disfrutar lo que nos está sucediendo, de las personas que nos rodean. La prisa con la que nos empuja la sociedad, con la que nos dejamos llevar, hace que pasemos de largo de nuestra Paz. PARA, sólo para.

Y Recuerda:

**No hay camino hacia el AMOR,
El AMOR es el Camino**

