

INSTRUCCIONES PARA ESTAR PRESENTE

Quiero hablarte de lo que he aprendido en este viaje. De algún modo siento que ese proceso que estás viviendo también me afecta a mí de alguna manera. No podemos ver todo lo que nos rodea, papi, pero hay muchas cosas que son maravillosas e invisibles a nuestros ojos porque hemos perdido la práctica para ser conscientes. No quiero que pienses que te estoy hablando desde el esoterismo o la mística porque no es así. Todo esto que voy a contarte tiene que ver con mi camino más personal, con las ideas, reflexiones, sentimientos e integraciones que yo misma he ido viviendo durante este año en Sudamérica. Muchas de las cosas que te cuento provienen de haberme confrontado directamente, y de forma dolorosa, con las cosas que he sido en algún momento de mi vida, con los comportamientos que he aprendido en nuestra sociedad que nos reprime la capacidad de elegir y ser completamente porque pide siempre más y más (dinero, emociones, cosas materiales, tiempo: sobre todo nos estruja con el tiempo). Cuando llegué a Sudamérica yo seguía pensando como pensaba en Barcelona: lo que era más eficaz y productivo, tomar la ruta más corta para llegar de un punto a otro porque “es así como se hace”, pensar en el futuro y planearlo hasta el agotamiento, pensar continuamente en qué debía hacer con mi tiempo para ganar dinero que después pudiera invertir en viajes, experiencias y cosas que quería poseer. Esta es la mentalidad occidental y más aún la mentalidad de una joven que vive en una ciudad como Barcelona. ¿No es cierto? Pero también es la tuya. Solo que a la tuya le sumamos la creencia en que tu trabajo te realiza como persona y cumple con tu objetivo en la Tierra, o al menos, te paga el alquiler de ese piso caro y maravilloso que crees necesitar. De la misma manera que yo creo que para crear y escribir necesito un escritorio y una casa bonita pero me he dado cuenta de que no es cierto (la parte del viaje que más he escrito fue en una casa de adobe sin luz ni agua, bajo una mosquitera que me protegía de las tarántulas y hormigas de la fiebre, fíjate: nada que ver). De esas cosas quiero hablarte: de cómo vemos nuestra vida desde el ego, de nuestras dependencias emocionales a las cosas y las personas que nos rodean, de los sueños frustrados, y sobre todo de lo que hay detrás de todas estas cosas y que dirige nuestros comportamientos y sentimientos de forma inconsciente: las creencias. Y aún más allá de esto, detrás de todo: el amor.

Yo soy muy versátil. De un día para otro he revolucionado mi vida entera, empiezo a vestir diferente, a hablar diferente, a querer cambiar de trabajo, a

escribir distinto. Hay muchas facetas de mí misma que me son desconocidas y eso muchas veces me provoca inestabilidad y enfado, porque no llego a concentrarme del todo en ninguna cosa y todo lo termino abandonando. Esta es mi autoimagen. La de la chica sin raíces que siempre está huyendo y no sabe nada de sí misma. Mi idea sobre mí misma me dice estas cosas cuando lo analizo desde el sentimiento. Pero la realidad es otra, y las pruebas lo demuestran: he tenido mucho tesón para cumplir sueños muy antiguos como trabajar donde estaba trabajando, vivir viajando por el mundo, ser escritora o por lo menos escribir para alguien más que para mí misma, y otras cosas que van más allá de la propia experiencia y que tienen que ver con la actitud vital: sonreír mucho, ser amable aunque escandalosa (encontrar el equilibrio), aprender a escuchar y a hacer que mi propio ego calle en situaciones donde yo no importo tanto como el otro, aprender a ser una entre los otros y no una sola, como siempre me he sentido por circunstancias que escapan a mi control, como ser hija única, solitaria e independiente, orgullosa y otras muchas cosas que no son ni buenas ni malas porque lo bueno y lo malo, papi, no existe: solo son palabras para que ordenemos el mundo, pero es posible cambiarlas o hacer que se mezclen. No importa mucho: todo es bueno y malo a la vez. Esta carta infinita tiene una razón de ser y es ayudarte a ser más consciente de tu posición en el mundo, de dónde te encuentras y hacia dónde quieres ir. Te estoy preparando para cosas que vendrán después y no es un proceso bonito y llevadero. Te tienes que enfrentar con tus propios fantasmas. Te propondré ejercicios que puedes realizar para ti mismo. Así que ahora mismo bajas a la papelería a comprar un cuaderno bonito donde trabajar contigo mismo. No le restes importancia a esto: tú eres lo primero para ti mismo y no es acto de egocentrismo ni soberbia. Si tú no estás bien, completo, en armonía, intervienes en la red enorme de la que todos nosotros, toda la naturaleza y el cosmos formamos parte, e interrumpes los flujos de energía blanca, amorosa y fundamental que canalizamos día tras día. Entonces no veas esto solo como un juego para salvarte a ti. Nos salvas a todos. Nuestra responsabilidad es con todo, papi. A cada una de las personas, elementos y fuerzas de este mundo nos afecta lo que te pase o lo que haces. Sé consciente de eso porque entraña una doble reflexión: cada uno de tus actos y decisiones importa de manera global, incluso a qué hora te despiertas o si eliges un camino u otro para llegar al centro de la ciudad. Esta responsabilidad debes integrarla en tu vida y pensar mucho en ella: ya verás que tus actos se vuelven

menos egocéntricos y egoístas cuando entiendes que tú cambias cada minuto de la historia, igual que yo o igual que un niño en el sudeste asiático al que no conocemos y que, sin embargo, puede haber hecho que mamá y tú os conocierais. Quién sabe. Y, además, algo hermoso: nunca estás y ni vas a estar solo. Cada vez que actúas de acuerdo a tu posición dentro del Todo, lo haces con amor y reconoces a los demás que vivimos alrededor, en la Tierra o en el Cosmos. Entonces cada acto es en sí mismo amor.

Durante todo este proceso en movimiento al que llamamos viaje porque es la palabra fácil, pero que es mucho más que eso, he entendido muchas cosas de mí misma y de lo que hay más allá de mí. Primero vinieron las luchas del ego: el querer siempre discernir qué soy / qué no soy entre todas las posibilidades que se me presentaban. Lo probé todo y me gustaron muchas cosas. Decidí que no podía clasificarme como si fuera un producto porque soy mucho más que eso, soy un ser compuesto por millones de partículas, neuronas, ideas, y sobre todo, contradicciones. Si a eso le sumamos que cada día me enfrento a nuevos estímulos, a nuevas personas, que cada día tengo que filtrar nuevas experiencias, cosas que me gustan o que no me gustan, sabores nuevos, etc, nos damos cuenta de que es imposible llegar a tener una idea clara de quiénes somos. Así que a esto no le daré más bola: la búsqueda del yo, de la identidad es importante y ocurre en el transcurso de toda una vida, precisamente porque somos seres cambiantes y cuando creamos haber hallado una respuesta, al día siguiente ya no será válida. Pero hay dos cosas que, en mi caso, nacieron de esta búsqueda de la identidad. Una fue la total convicción de que soy un agente de cambio. La otra, que soy una entre los otros y que de mí depende mucha de la armonía que se respire y viva en el mundo (o, al menos, en el lugar donde me encuentre). De estas dos ideas nació un ideal final que condensé en una pregunta principal: ¿cuál es mi actitud ante la vida? ¿Cómo vivo? Decidí que el de qué vivo ya no tenía importancia alguna porque me he visto haciendo cosas de lo más variopintas y sintiéndome a gusto con ellas, aunque no tuvieran nada que ver con mi personalidad o con mis gustos e ideales sobre el futuro. Por ejemplo, amé vender flores en la calle porque llevaban implícita la idea del regalo. Como este que te hago hoy a ti con la intención de que te salves del naufragio y por fin llegue el sol y haga florecer todo lo que vives.

Te explicaré cada una de las ideas por separado porque quiero que las pienses con detenimiento, te relativices como persona, como hombre, como deportista, como novio, marido y amante, como padre. Quiero que te separes de todas estas categorías ahora. Deja de pensarte como un ser social y regresa al origen. Vamos a jugar. ¿Qué eres en esencia? Puede utilizar tu cuaderno para intentar responder a todas estas preguntas. A mí me parecen de lo más importante que vamos a pensar en los próximos días (y quizá en toda nuestra vida). Libérate del nombre y del pasado. Imagínate como un nódulo de una inmensa red que recubre la Tierra desde el subsuelo hasta las estrellas. En esa red hay personas, por supuesto, pero también están los animales, el agua, las piedras, los ánimas o espíritus (esto es complicado) de cada cosa que existe, la energía que cada uno de estos seres irradiamos, el aire, cada minúsculo átomo que nos conforma. Te estás viendo en esta red. Cierra los ojos. Ahora quiero que respires. Lee hasta el final estas frases y después deja esta carta a un lado, siéntate en un lugar cómodo con la espalda recta, relaja tus hombros, tu cuello, tu mandíbula, tus brazos, todo tu cuerpo. Tienes que sentir que te hundes en el suelo, que eres muy pesado. Ahora respira. Absorbe aire y llévalo hasta la base de tu barriga. Siente cómo ese aire te limpia. Cada vez que inspires quiero que dirijas ese aire a un lugar de tu cuerpo. Mantén el aire un segundo ahí y fórmulate una pregunta: ¿quién soy? Cuando expires haz que esa respuesta inmediata que te ha venido a la cabeza salga con el aire por tu boca. Respira despacio. Después, otra pregunta: ¿qué quiero cambiar? Y exhalas la respuesta. Puedes hacerte todas las preguntas que te vengan a la cabeza: ¿qué está mal en mi vida? ¿Cómo puedo transformarla? ¿Qué se siente al ser feliz? Puede que muchas de estas cuestiones te las plantees día tras día y las reserves adentro tuyo como un ancla provisional pero el objetivo de este ejercicio es precisamente lo opuesto: con el aire que exhalas se van afuera todas esas respuestas que has hilado en el dolor y te liberas de las categorías que te aplicas a ti mismo, de tus ataduras, censuras y emociones desconexas. Continúa con este ejercicio todo el tiempo que necesites. La respiración profunda tiene un efecto maravilloso en el cuerpo. Nos renueva y limpia. Cuando sientas que ya es suficiente, testa cómo te sientes: ¿más ligero? ¿Más limpio? Escribe sobre esto. La escritura no es sólo para escritores, es terapéutica en todos los sentidos. Catárquica, si quieres. Te ayudará. No le pongas cuidado a cómo te expresas, que las palabras salgan solas es lo mejor. No te autocensures: esto es solo para ti mismo.

No sé si has sentido y comprendido lo más importante de este ejercicio: durante este tiempo has estado absolutamente presente en tu cuerpo, espíritu, mente, tiempo y lugar. Y estar presente en la vida de uno mismo es y debe ser el objetivo fundamental a perseguir día tras día. Ni el futuro ni el pasado existen.

Te he dicho que soy (eres) un agente de cambio. ¿Esto qué significa? Como te contaba, cada uno de tus actos y cada una de las decisiones que tomas día tras día, de lo más banal que puedas imaginar a lo más trascendental, intervienen en los mundos íntimos de las demás personas y en la vida de la Tierra y los que la habitamos. Un par de ejemplos tontos pero importantes: un plástico que dejas a la orilla de un río, dentro de cien años habrá contaminado ¿cuántos millones de litros de agua? Y otro: elegiste subir en este autobús y no en otro. Qué casualidad que tú estabas allí de pie cuando el bus dio un frenazo y serviste de escudo para la señora mayor que viajaba a tu lado y que, de no ser por ti, por tu cuerpo-muralla, se habría roto la cadera con el golpe. ¿Te das cuenta? Has cambiado, sin ser siquiera consciente y sin ninguna voluntad, el curso de la naturaleza y la vida y la salud de una mujer. Hechos como estos ocurren día tras día. Que el mundo sea como es hoy ha dependido, desde el instante en que naciste, de cada decisión que tomaste o cada acto que llevaste a cabo. Empieza a darte la importancia que te mereces.

Un agente de cambio es una condición, fenómeno, una persona que tiene la capacidad de cambiar conscientemente el rumbo de su entorno: las personas, los paisajes, los movimientos sociales, las tendencias, todo. Cada uno de nosotros lo somos pero la importancia de esto reside en que debemos saber cómo queremos incidir en nuestra realidad. ¿Vamos a hacerlo con conciencia de que somos parte del Todo? ¿O vamos a ser cada vez más individualistas, a pensar sólo en nuestro dolor/futuro/necesidades/deseos como si fueran de suprema importancia, jerarquizándonos por encima de todo lo demás que está a nuestro lado? ¿Cómo queremos que sea el mundo de mañana? Es importante visualizar esta imagen porque tú serás uno de los agentes de cambio que van a lograrlo. En este caso nos liberamos de esa idea capitalista y terrible de que cambiar el mundo es imposible, que no depende de nosotros que las cosas vayan a mejor porque es demasiado complicado y grande para que una sola persona pueda hacerse cargo de esta tarea de

titanes. No te voy a pedir que cambies el mundo de hoy para mañana porque sé que es imposible. Pero sí te lo voy a pedir a largo plazo porque he comprobado que se puede y que lo que seamos mañana procede directamente de las decisiones que tomamos hoy. ¡Qué responsabilidad tan enorme!, puedes pensar. Y te digo que sí. Y que qué maravilla que podamos, por fin, hacernos cargo de que somos reales y tenemos una misión.

Hoy es el primer día en el que actúas en el mundo con consciencia de lo que eres y de tu capacidad de sanar o destruir. Si eliges sanar y actuar de acuerdo a tu idea de “bien”, a tu imagen mental de cómo te gustaría que fuera el mundo, tu vida, tu ciudad, ten en cuenta que cada acto diario produce un resultado. Entre la pereza de recoger los papeles y plásticos en un paseo a la montaña y la sabiduría de que desde ese momento la naturaleza vive en mayor armonía por más tiempo, elegirás lo que creas conveniente. Entre saludar con alegría al conductor del autobús, entre agradecer con una sonrisa verdadera a la dependienta o al portero o hacerlo desganado o incluso ni hacerlo, por vergüenza, por creer que está fuera de lugar, por la razón que sea, elige la que sientas que cambia el mundo del mañana. Y no te preocupes por si el primer día te sientes incómodo sonriendo sin razón a todo el mundo. Ya verás que la sonrisa es contagiosa y que, como todos los músculos, los que te hacen sonreír dentro de unos días estarán rejuvenecidos y flexibles otra vez.

Sonríe aunque estés solo en casa. Deja que te inunde. De verdad esto es muy importante, y no sólo porque liberas endorfinas en tu cerebro y te hace sentir mejor. La sonrisa te llena y calma. Te sitúa en donde tienes que estar. No pases por alto este ejercicio, impleméntalo en tu día a día. Sonríe hasta mientras duermes. ¿Entendido?

Ponte una nota recordatorio en algún lugar para que dentro de 6 meses puedas testar si aprender a ser y estar en el mundo cambió algo a tu alrededor o en las personas con las que te relacionas habitualmente.

Yo creo que funciona.

Y cuando te contesten mal no te lo tomes personal. Todos tenemos un mal día (todos no, tú ya no tienes un mal día porque aprendes a vivir cada

emoción y experiencia desde otro lugar de amor consciente. Entonces aceptas cómo te sientes, lo integras, y se cura).

Y cuando no te saluden o agradezcan, tú saluda y agradece. Eso es agente de cambio. Tu sonrisa es contagiosa, tu saludo y tu agradecimiento también.

Date tiempo para sentir el agradecimiento adentro. Yo aprendí a hacerlo con un sencillo ejercicio que libera nuestra capacidad de reconocer lo bueno (porque normalmente sólo reconocemos lo malo).

Este es el ejercicio: (se puede hacer primero un poco de yoga, algo sencillo para empezar, estirar el cuerpo, saludar al sol —hay muchos tutoriales en la red), algunos ejercicios de respiración como los que hemos hecho antes. Después nos sentamos en el suelo, espalda recta, volvemos a concentrarnos en la respiración. En cada exhalación le vamos a agradecer a alguien que conocemos por algo que hace que nos inspira o nos mueve. Por ejemplo, yo os dedico a mamá y a ti siempre la primera exhalación, porque sin vuestro amor yo no habría nacido. Después le dedico a las personas que me voy cruzando, porque todas dejaron alguna huella, todas me ayudaron a entender algo, me ofrecieron su mano, me enseñaron. Puedes estar todo el tiempo que quieras en este ejercicio. Verás que cuando sales de las personas de tu círculo y empiezas a agradecerle a la panadera por la sonrisa de buena mañana o al señor del kiosko por el chiste que te hizo reír, empiezas a estar verdaderamente conectado con tu día a día, tus minutos, tus sentimientos y con el Todo.

¿Qué es el Todo?, te preguntarás. Supongo que aquí no tengo una respuesta correcta que ofrecerte. El Todo es algo distinto para cada uno de nosotros, pero tiene la facultad de ser adaptable, por eso siempre se está en lo cierto aunque podamos definirlo de diferente manera. Para mí el Todo es la suma de seres vivos, naturaleza y todas las cosas tangibles con el misterio, lo intangible pero que sé —porque lo he experimentado, ahora hablaremos de las creencias— que existe. Las estrellas son visibles, sé que están ahí, ellas también son parte del todo. Pero sé, aunque no pueda verlo, que más allá, no es detrás ni encima, sino sobreescrito, entrelazado con ellas, hay todo un entramado de energías con formas mandálicas, con formas de vida, y también sé que en las casas habitan espíritus (no son fantasmas malos ni buenos, son ánimas, son la esencia de las plantas, animales y objetos) y que se pueden sentir si se les presta atención debida. Por dónde íbamos: el Todo. Ahora

intenta imaginarlo. Hazte pequeño de nuevo, intégrate en la red enorme del Cosmos. ¿Qué es el Todo para ti? Sé más quisquilloso que yo, apunta todo lo que te venga a la imaginación. Imagina que un hilo rojo te une a cada una de esas cosas, aunque sean intangibles. Comienza tu relación con los jaguares o con la Luna de forma directa: todos ellos están en ti y tú en ellos. El Todo de verdad es el Todo. Y nosotros, solo una pequeña partícula de ello, con forma humana, pero en absoluto diferente a las demás en verdadera esencia del ser.

Mencionaba que hablaríamos de las creencias más adelante y creo que ha llegado el momento. En este viaje he necesitado, a veces con dolor enfrentarme a todas las cosas en las que creía o creía que creía. Cosas como Dios, claro, pero mucho más allá de Dios. Creencias es mucho más que la religión. Por ejemplo, la manera en la que nos enfrentamos a nuestra idea del trabajo, del sexo, de la familia, la naturaleza. Todas las ideas que nos integran están sustentados en creencias que —para ti y para mí— casi siempre provienen de afuera.

Forma parte de tus creencias pensar que primero hay que trabajar para después disfrutar.

Forma parte de tus creencias pensar que la mujer debe quedarse en casa mientras el hombre gana dinero para sustentar a la familia.

Forma parte de tus creencias pensar que el sexo es un objeto o un producto y no una comunión con otra persona.

Forma parte de tus creencias pensar que la derecha debe ganar las elecciones.

Forma parte de tus creencias pensar que Dios es un señor con barba blanca.

Forma parte de tus creencias pensar que en el autobús hay que cederle el asiento a los ancianos.

No me quiero extender. Creo que has comprendido a qué me refiero: prácticamente todas nuestras ideas sobre la vida y nuestras actitudes provienen de las creencias. A lo que tenemos que prestarle atención entonces es de dónde están procediendo esas creencias y empezar en el arduo camino de descomposición de aquello que no nos es inherente a nosotros mismos, sino ficticio, adoptado a través de los años hasta confundirse con nosotros mismos.

No es mi intención que descubras que no crees realmente en Dios o que entiendas cómo tu padre te inculcó una idea del trabajo que va en contra de los objetivos vitales de la vida. Pero es importante que podamos reflexionar con mucha autocrítica sobre ello para que las creencias ajenas no continúen dirigiendo nuestras vidas en lugar de movernos a través de nuestras creencias propias. ¿A qué me refiero con esto? Este trabajo es muy difícil y se tarda años. También es doloroso experimentar cómo los cimientos sobre los que hemos basado nuestra vida se caen abajo y nos quedamos desprotegidos, sin saber cómo comportarnos más. Después veremos que sí hay una manera de seguir adelante con nuestro plan vital cuando todo se ha hecho pedazos. Y que es muy sencilla. Pero antes, otro ejercicio.

Elige un lugar tranquilo, como un parque, para reflexionar sobre todas estas cosas. No te sientas incómodo pasando mucho tiempo quieto, en calma, mientras el resto del mundo corre alrededor. Esto es más importante que estar produciendo para otra persona algo que realmente no necesitamos: ahora estás “produciendo” para ti, curándote a ti. Siéntate cómodo y tranquilo, sin música, sin distracciones. Pregúntate por una creencia fundamental. Por ejemplo:

¿Qué significa para mí el trabajo?

Tira del hilo. Puedes escribir si te sientes cómodo, te ayudará a concentrarte en la pregunta. Saca todo lo que de verdad piensas sobre el trabajo, si te frustra o te encanta y todas las variaciones entre estos dos opuestos. Qué cosas valoras de ti mismo. Qué cosas piensas que haces mal y cómo puedes solventarlas: ¿es por resentimiento, pereza? Intercambia ese sentimiento por uno que sea constructivo y no destructivo. Ve más allá: ¿cómo sería mi vida si no necesitara dinero para mantenerme? Parece una pregunta tonta pero encierra una gran verdad. Cuando aislamos el dinero de la ecuación principal emergen las esencias, los sueños incompletos. Es un bonito camino el que se abre de estas respuestas. Piensa en si tú estás de acuerdo con tu propia creencia (porque ya hemos visto que no es lo mismo). ¿De dónde crees que procede? ¿Estás dispuesto a ser honesto contigo mismo acerca de todo lo que has escrito, aunque implique riesgos?

Los riesgos, tengo que decírtelo, son la cosa más hermosa de nuestra vida: constantemente nos cambian de posición, nos bambolean, nos fortalecen y de todo ese esfuerzo emergemos más auténticos y acorde a quienes de verdad somos. Rompe con tu idea de ti y déjate ser.

Continúa con otras creencias que te parecen importantes:

¿Cuál es mi idea del amor? ¿Qué doy y recibo?

Solo un pequeño apunte: dar y recibir son la misma cosa. Ten esto en cuenta cada día. El equilibrio es fundamental. Y todo lo que se da, nos es devuelto con creces. Confía en que el universo no tiende a la entropía como se empeñan en decir los científicos, sino a la armonía y al flujo natural.

¿Quién o qué guía todo lo que veo y conozco? ¿Hay algo superior a mí?

¿Qué opino del dinero, qué tanta importancia tiene en mi vida? ¿Me imagino viviendo sin dinero? ¿Cómo sería?

¿Qué opino de la política? ¿Por qué sigo preocupándome por ello si en mi vida real no ha tenido impacto alguno?

Estas pueden ser algunas de las preguntas o pueden no serlo. Algunos de los temas que nos preocupan son universales, acude a ellos si no sabes por dónde empezar. No te autocensures cuando tu creencia y las respuestas que empiecen a nacer parezcan contradictorias: es el comienzo de tu propia revolución interna y espiritual.

Todo va a estar bien: todo pasa. Este es el mantra que deberás repetir cada vez que te sientas en una encrucijada o ante un callejón sin salida.

Todo va a estar bien: todo pasa.

En algunos momentos de este año he pasado miedo, un miedo feroz. Me daba cuenta de cómo mis creencias me dejaban desnuda ante la vida, ante la realidad. Entonces repetía este mantra u otro (“estoy viva y este es mi corazón, estoy viva y esta es mi valentía, estoy viva y estas son mis manos” y así hasta el infinito) hasta que la calma volvía a apoderarse de mí. Funciona. Hazlo tuyo, transfórmalo a tu antojo. Seguramente esa voz interior que nos acompaña hable muy pronto y es una voz que no hace reproches, sino que

guía y que nos conoce mejor de lo que creemos porque es completa y absoluta. Aprende a escucharla. No será de un día para otro, pero un día hablará y ya no podrá callarse.

Antes te hablaba de que cada decisión y acto de hoy tiene que ver con la persona que serás mañana. Si miras hacia atrás te darás cuenta de que esto lleva ocurriendo desde el principio de tu vida. La senda que caminamos la hacemos nosotros, nadie la hace desde afuera para que la vivamos. Hagamos otro ejercicio. Esta vez tienes que imaginarte cómo quieres que sea tu vida en diez años: ¿quieres ser un ser amargado o sonriente? ¿Quieres tener una casa en el bosque o en la ciudad? ¿Quieres estar haciendo algo que te gusta o trabajando para los otros? ¿Quieres tener muchas cosas o acumular muchas experiencias? Aquí vamos a hablar de la experiencia y de su relación directa con las creencias. En este viaje he probado el anarquismo, el vegetarianismo, el hippismo, el autostop, un millón de cosas más. Cosas sobre las que antes tenía una opinión infundada porque nunca antes las había experimentado por mí misma. Ahora, después de haberlas interiorizado y encontrado en ellas puntos fuertes y débiles, puedo elegir creer en el anarquismo o en el vegetarianismo con consciencia plena. Primero hagamos nuestras las teorías y después decidamos si queremos implementarlas en nuestras vidas. Pero volvamos al ejercicio: ¿en diez años quieres vivir en Madrid o en otro lugar? Se trata de ser realista pero, también, de darle lugar a nuestras proyecciones y sueños. Dibuja o escribe cómo te ves en diez años. Por ejemplo, ganas un millón de euros a la lotería es algo irreal (aunque puede pasar) pero tener una casa en el bosque, es algo factible. Juega con estos dos opuestos.

Ese dibujo o relato es tu guía. Guárdalo en un lugar al que puedas volver con la memoria cada vez que no sepas qué camino seguir. Y en cada decisión que tomes pregúntate si te lleva o te aleja de tu objetivo. Es importante ponerse metas en la vida para no sentirnos perdidos y a la deriva. Sin embargo no se trata de autoexigirse hasta el dolor estas cosas (ya sabemos que los dos somos muy autoexigentes y perfeccionistas). Si no ocurren es porque no tiene que ocurrir. También es necesario dejarle un espacio a la incertidumbre, a las sorpresas, a lo incierto y a lo espontáneo para que esos sueños se materialicen o transformen en lo que tengan que ser.

Tengo que hablarte de los estados de flujo y la sincronía: cuando una persona sigue su camino, el más inherente y de esencia que puede desvelar, el universo entero se pone en marcha para que las cosas ocurran. Estas circunstancias pueden parecer azarosas (como cuando en medio de una carretera desolada se te quema un cable del coche y a cien metros te encuentras, tirado en el suelo, el cable que necesitas reparar). Estas cosas pasan, papi. A mí me ocurren cuando siento que verdaderamente estoy en mi camino y hago oídos sordos a lo que la gente me dice o piensa de mí. Cuando soy lo que soy, sin autoimagen. Cuando me dejo ser. El problema es: ¿cómo descubrimos cuál es nuestro camino? ¿Cómo alcanzamos nuestro estado de flujo? Los ejercicios anteriores te habrán dado una idea de qué cosas estás viviendo por obligación, qué creencias no te pertenecen...el estado de armonía llega cuando somos valientes para deshacernos de todas esas cargas que no son nuestras. Cuando nos arriesgamos. No es un trabajo de un día (nada de esto lo es) pero es una buena introducción al estar presente y al Todo.

Para terminar responderé a la pregunta inicial que te planteaba: ¿Cómo vivimos?

Cómo vivimos no significa si con dinero o con amor o con coche o con trabajo. Significa cómo afrontamos todas estas cosas, con qué actitud miramos a la vida. Porque si la estamos mirando con miedo, la vida lo acrecenta más, nos devuelve doble dosis. Si la estamos mirando con tristeza o amargura, la vida nos encierra en un círculo vicioso de autocompasión del que es difícil salir. Hay muchas maneras de mirarla y afrontarla pero para mí solo hay una que funciona porque las integra todas: el amor. El amor incondicional al Todo, no a la mujer, la hija, la casa, el perro, no a los amigos. El amor como universo en el todo está contenido.

Vivimos a través del amor cuando regalamos nuestro tiempo a alguien que no conocemos solo porque lo necesita y nos vamos felices sin esperar una devolución por su parte.

Vivimos a través del amor cuando nos despertamos tristes o enfadados y ponemos todo nuestro ímpetu, inteligencia y esfuerzo en convertir estas sensaciones en algo constructivo.

Vivimos a través del amor cuando dejamos de lado el ego, el “yo, yo y yo” y prestamos atención a lo que hay afuera. No se trata de convertirse en santo o en mártir, sino en encontrar nuestra posición entre los otros. Fíjate que siempre te estoy hablando desde la justa medida: ni nos olvidamos de nosotros mismos para dárselo todo a los demás, ni lo contrario.

Vivimos a través del amor cuando no esperamos nada de los demás. Porque lo cierto es que no nos deben nada.

Vivimos a través del amor cuando reconocemos que tenemos algo que nos hace especial y lo utilizamos para sanar a los demás (en mi caso, utilizo la escritura, espero que te ayude en algo!).

En el mundo hay una profunda carencia de amor pero no se trata de darlo o recibirlo de tú a tú (que también), sino de forma universal. El amor se multiplica cuanto más lo usamos.

Mi experiencia con todo esto, papi, es que cuando cambio mi punto de vista de niña egocéntrica y empiezo a mirar afuera, a ser consciente de las necesidades de los demás, de la naturaleza, a no ponerme delante de nadie, a calibrar siempre dónde está la línea de mis actos frente a lo de los demás, a intentar actuar siempre de acuerdo a mis valores, aunque eso quiera decir que tenga que perder a personas que quiero, el amor se realiza completamente a mi alrededor. Hace ya algún tiempo que viajo sin planear porque sé que allí donde vaya me van a acoger con los brazos abiertos, me van a lanzar una mano o a enseñar algo importante. Pongo mi confianza en el universo y responde con lo que necesito.

No creas que todo esto me sale de la pura palabrería. Hace un año que reflexiono profundamente sobre estas cosas y sobre otras muchas. He tenido que borrar de un soplido muchísimos prejuicios y miedos para liberarme. He ayunado, me he retirado a la naturaleza a hacer dietas estrictas para tomar plantas medicinales como la ayahuasca y el san pedro y todo ello ha merecido la pena. De cada experiencia, una curación. Incluso he entendido que algunas de las cosas que nos adolecen hoy tienen que ver con la infancia e incluso con vidas anteriores. Sobre esto aún no te puedo contar mucho, pero cuando sepa más, también te lo enseñaré para que puedas embarcarte en tu camino hacia ¿la felicidad, la armonía, la realización? Para mí, la paz. Porque cuando hay paz todo lo demás ocurre sencillamente, sin esfuerzo.

Y una última reflexión: ¿eres más feliz cuando te abrazan o cuando cobras la nómina? ¿Cuando pasas un domingo riéndote con amigos o cuando conduces tu coche? ¿Cuando llueve o cuando compras ropa o discos? ¿Cuando piensas en el día en que nací o cuando piensas en el día en que conseguiste tu trabajo? Papi, las cosas que de verdad importan están en otra parte. Asegúrate de estar mirando en la dirección correcta, no quiero que te las pierdas porque son maravillosas. Las personas se cuidan, las cosas se rompen y reemplazan. El dinero es una herramienta para obtener experiencias, no para obtener acumulación. Piensa en esto porque es importante, por favor. En lo pequeño está lo auténtico, lo que nos hace crecer.

Puedes compartir esto con cualquier persona que creas que lo necesita. De eso se trata, ¿no? Cada acto de amor tiene una respuesta y no es para uno solo. Compartir es lo más hermoso del mundo y solo cuando se comparte se vive de verdad en abundancia.

Te quiero.

M