

VUELVE A SER TU AMIGO.

Primer POST, sin anestesia, en blanco.

THE WAY IT IS

*There's a thread you follow. It goes among
things that change. But it doesn't change.
People wonder about what you are pursuing.
You have to explain about the thread.
But it is hard for others to see.
While you hold it you can't get lost.
Tragedies happen; people get hurt
or die; and you suffer and get old.
Nothing you do can stop time's unfolding.
You don't ever let go of the thread.*

William Stafford.



Es muy curiosa la vida. Uno de mis “talentos” siempre fue escribir. Seducir con la palabra, estructurar el caos, escribir desde la intuición como un vómito del alma: ¿sentir la necesidad de transmitir algo y zas!

Ayer escuché una crítica improvisada a otro escritor que me atravesó como un rayo: *"Escribe muy bien, muy fácilmente, pero es el triunfo del estilo, la sustancia no consigue aguantar el escrutinio... nos fascinan los románticos porque nos parecen interesantes los seres complicados y porque nos preocupa que los románticos creen que el suicidio es romántico"*. ¡Touché!

Urano está a punto de entrar en Géminis —mi Sol— con mi Luna en Sagitario y mi Ascendente cabalgando entre la intensidad de Escorpio y el fuego de Sagitario. Un cóctel molotov al que se suma un Mercurio retrógrado que amenaza con nublar mi mente. Y bendita sea esa niebla. Bendita sea, porque llevo toda la vida idolatrando mi intelecto. He sido el sumo sacerdote de mi propia mente, utilizando mi *Stellium* en *Hod* (el lenguaje, la estructura, la lógica) para construir castillos inexpugnables. En Occidente somos especialistas en justificarlo todo; somos adalides de la mente. Y yo, durante años, permití que mi alma sufriera asfixiada en un rincón oscuro, siempre y cuando en la superficie se estuvieran cumpliendo los brillantes y exitosos objetivos de mi intelecto.

Pero este espacio no es para mi mente. Este espacio, al que llamaremos "VUELVE A SER TU AMIGO", es para mi *Tiféret*, para mi *Neshamá*, para mi corazón. Con todas sus consecuencias.

Quiero que imagines algo. Imagina que te acabas de mudar de ciudad. Eres forastero, acabas de aterrizar, no conoces a nadie y el silencio de tu nueva casa te aturde. Te haces la pregunta que todos nos hacemos en la oscuridad: *¿dónde estarán mis amigos del alma aquí?* Solemos creer que la soledad es no tener con quién hablar. Pero la verdadera soledad, la que hiela la sangre, es el pánico a quedarnos a solas con nosotros mismos. Huimos de ese silencio porque ahí resuena fortísimo la voz de nuestra propia incompletud. Pero tengo una respuesta contundente para ti: tu mejor amigo del alma ya está contigo. Lleva décadas escondido justo "detrás de tu mente", encerrado en el clóset donde guardaste todo lo que te dijeron que no era digno de ser amado. Está ahí, esperando que pares el motor. Esperando que lo escuches.

Ese amigo es tu Niño Interior.

Vivimos tiempos convulsos. En los próximos meses verás un aluvión exponencial de "gurús" y sistemas maravillosos de autoayuda. Verás una explosión de mística empaquetada. No los juzgo. Todos tenemos facturas que pagar en esta dimensión material. Pero debemos entender algo vital: la verdadera guerra que estamos viviendo hoy no es por tu dinero, es una guerra espiritual por tu atención. Quien secuestra tu atención, te roba el alma.

A menudo usamos la espiritualidad como una excusa elegantísima para no hacernos cargo de nuestras heridas. Confundimos el despertar con sentirnos especiales, y la consciencia con un sentimiento de superioridad. El ego es un maestro del disfraz; uno se viste de traje para ir a comprar estatus, y el otro se viste de falsa espiritualidad repitiendo mantras para no mirar su dolor. Pero es exactamente el mismo ego, huyendo de sí mismo. Yo no soy un gurú. No sé nada. Solo soy una persona real, como tú, intentando vivir su propio proceso.

Mi situación personal actual en este *Maljut*, en este mundo denso de la realidad material, es límite. Es tan límite que, literalmente, no sé si seguiré "aquí" el mes que viene.

Para que lo entiendas, es como estar cruzando el Atlántico en un pequeño velero. De pronto, te das cuenta de que has cruzado la línea de no retorno: estás a catorce días de la costa más cercana y los helicópteros de rescate ya no pueden alcanzarte. Si se rompe el palo de la vela, te quedas ahí. Estás radical, absoluta y maravillosamente solo ante la inmensidad. La trinchera en la que solías vivir —ese pozo lleno de barro y miedos en el que, sin embargo, te sentías seguro— pierde todo su sentido.

¿Significa que no tengo miedo? Claro que lo tengo. Estoy aterrorizado. Y, sin embargo, debajo de ese terror hay una Paz Interior inquebrantable. Un "pase lo que pase" que ni se inmuta. No es resignación. Es la paz inmensa que descende cuando te rindes a la vida; cuando dejas de pelear por ser "perfecto" o "bueno" y aceptas la imperfección radical del mundo y la tuya propia.

Llegar aquí no fue gratis. A finales del año pasado, sin previo aviso, algo me golpeó con una fuerza indescriptible. Fue un colapso total. Una Noche Oscura del Alma. Quieres morir, quieres que todo acabe seriamente, y al mismo tiempo sientes el terror del vértigo y un coraje que viene de otro

lugar. Algo en ti se va disolviendo, patatea y lucha con todas sus fuerzas, mientras hay dos emisoras sonando en tu cabeza. La emisora del miedo grita a un volumen ensordecedor, pero hay otra frecuencia, una lucecita interior muy tenue que no deja de susurrarte: *"No. Tranquilo. Todo está bien... aguanta"*.

A primeros de diciembre empecé a salir de ahí. Ingenuo de mí, pensé: *"Ya está, mi ego se ha disuelto, he integrado mi sombra"*. ¡Qué broma! El ego no se disuelve, es nuestro editor interno. Mi mente lógica, en su infinita tozudez para garantizar mi supervivencia, intentó racionalizar lo inefable. Tras experimentar un *Bitul* —un estado de aniquilación del "yo" y unificación total con el Todo, donde perdí radical y absolutamente el miedo a la muerte—, mi ego simplemente se cambió de ropa. Se transformó en un "ego espiritual". Creé un universo metafísico impresionante, descargué libros enteros en semanas, pero en el fondo seguía siendo mi "Géminis" gritando desde la cima del Everest intelectual: *"¡Mirad qué listo soy! ¡Dádme reconocimiento!"*.

Pero el cielo de la paz interior no se alcanza subiendo montañas mentales.

Por eso nace este espacio. Para volver al corazón. Y no hablo en sentido poético. La ciencia nos demuestra que el corazón tiene un campo vibracional cinco mil veces superior al cerebro. El corazón piensa, siente y actúa fracciones de segundo antes que tu mente lógica.

Por eso, cuando hoy logro conectar con mi niño interior, se produce una reacción física incontrolable: rompo a llorar intensamente y es inútil tratar de controlarme. Recibo esa oleada de amor y verdad primero en el pecho, y para cuando mi cabeza intelectual intenta entenderlo, mis ojos ya están inundados. Mi alma, mi *Tiféret*, salta de alegría diciendo: *"¡Por fin despierta este carcamal y nos escucha!"*.

Si esto te sucede, te lo ruego: NO TE ASUSTES. Siéntelo. Llorar con toda la fuerza que tengas y abraza la experiencia. Mira a tu niño o niña interior a los ojos y dile que todo está bien. Que está a salvo. Que tú ya estás aquí. Abrázalo con todo el amor que seas capaz, sin medida, sin límites, sin juzgar. Solo ¡JODER, MALDITA SEA, SIÉNTELO!

Date cuenta de que estás refugiándote en ti, que tú eres tu propio santuario. Mírate y dite a ti mismo: *"Es seguro parar"*. Esta retirada emocional hacia tus propias aguas, hacia tu propia laguna sanadora, es lo mejor que estás haciendo por ti.

No juzgues tu proceso ni el de nadie. Como decía Jacobo Grinberg, juzgar a alguien es predeterminarlo; es creer que la realidad es simple. Cuando juzgamos, no somos más que una hierba movida por el viento creyendo que somos un roble inamovible. La única enfermedad real en este mundo es la desconfianza y la invalidación de nosotros mismos.

Mi padre pasó a otro plano hace año y medio. Nunca estuvimos realmente "conectados" en vida. Y, sin embargo, ahora que he bajado las armas de mi intelecto, está conmigo todo el tiempo. Te quiero, papá.

¿Qué es todo esto? ¿Sincronicidad, como decía Jung? ¿Sesgo de confirmación? No lo sé. Y ya no me importa. Cuando místicas milenarias, la física cuántica, expedientes desclasificados, y el grito de tu propia alma coinciden en el mismo punto, la mente deja de importar.

Érase una vez una ola del océano que, por un instante, tomó consciencia de sí misma. Miró a su alrededor y empezó a competir. Veía a otras olas más altas, más rápidas, y se sintió una entidad separada. Al tomar consciencia de su "ser", olvidó qué era realmente: un fractal, una chispa divina del TODO experimentándose a sí mismo en forma de ola, efímera y divina, única e irrepetible. Hacer las paces con este mundo es hacer las paces con el vacío de nuestra alma, recordando que la ola nunca dejó de ser el mar.

El viejo mundo está colapsando, y el parto del nuevo nos va a doler. Aprender a respirar duele. En este juego, el tablero está dentro de nosotros. Amarás al prójimo como a ti mismo ya no es una recomendación moral, es una obligación de supervivencia biológica y espiritual. Es una aseveración: es lo que pasará inevitablemente cuando te ames a ti mismo, porque recordarás que ese prójimo *eres* tú mismo.

Solo soy un pequeño mamífero asustado, con un cerebro diseñado para sobrevivir, pero portador de un Alma inmensa. Y, sobre todo, portador de un Niño Interior que fue herido, que no culpa a nadie, y que está ahí adentro esperando ser escuchado. Esa criatura asustada está infinitamente más cerca de la Verdad pura que el sofisticado personaje que has creado para sobrevivir en esta Matrix.

Tu niño interior es tu amigo del alma. Abrazarlo es el primer paso para "volver a ser tu amigo". Es el umbral para que tu alma tome el mando y le diga a tu ego: *"Gracias por traerme hasta aquí, gracias por protegerme. Sigues siendo necesario, pero ahora conduzco yo"*.

Vuelve a tu esencia. Abrázala. Ámala. Ámate. Y volvamos a la única fuerza que trasciende Tiempo y Espacio: el Amor.

Salva