

Rafa Mota Vergés

RESPIRÉ Y ME HABLARON LAS HORMIGAS

Una historia para dejar de buscar la
felicidad y empezar a VIVIR



Ediciones Corona Borealis

RESPIRE Y ME HABLARON LAS HORMIGAS. Una historia para dejar de buscar la felicidad y empezar a VIVIR - Rafa Mota Vergés

© Rafa Mota Vergés
© 2022, Ediciones Corona Borealis
Avda. Gregorio Prieto, 19 A
29010 Málaga
Tlf. 0034-951336282
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Javier Lanzac

ISBN: 978-84-124277-5-2
Depósito Legal: MA 1597-2021

Primera edición: enero 2022

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España



A mi madre, por todo



“La energía ni se crea ni se destruye”

Primera ley de la termodinámica

Todos los ejercicios propuestos en el libro tienen como objetivo generar consciencia y conexión con uno mismo para aumentar niveles de bienestar, energía y entusiasmo y están basados en la propia experiencia del autor y en su trayectoria como coach profesional, donde prepara, acompaña y supervisa personalmente los procesos de crecimiento interior de todas las personas que entrenan con él.

Estas dinámicas no sirven para curar enfermedades o patologías, ni pueden ser, en ningún caso, sustitutivas de terapias y/o seguimientos psicológicos, psiquiátricos o farmacológicos. En caso de enfermedad, patologías mentales, anomalías respiratorias o crisis de cualquier índole, antes de practicar los ejercicios propuestos deben consultar primero a su médico, psiquiatra o especialista para descartar cualquier tipo de contraindicación. Queda bajo la responsabilidad del usuario estar al corriente de su estado de salud en el momento de la práctica.

Muchas gracias y buen entreno

Índice

Cuando todo se derrumba.....	13
Introducción.....	15
Cuando pierdes la inocencia.....	25
El pecado original.....	27
La etiqueta.....	37
La negación.....	43
Cuando te crees lo que no eres.....	51
La mentira.....	53
La estructura.....	61
Las “señales”.....	69
Cuando el “karma” te persigue.....	77
El “karma” y la incoherencia.....	79
El éxito.....	87
La fatiga.....	93
La agonía.....	103
La “muerte”.....	111
Cuando respiras.....	117
El portal.....	119
La conexión.....	127
El secreto.....	133
El susurro.....	135

Cuando la inspiración viene a visitarte.....	139
El embrión	141
“Buenas noches, dulces sueños y muchas estrellas”	147
Ángel y demonio	151
La reconstrucción.....	155
Cuando el diablo se disfraza de consciencia.....	161
Los primeros pasitos	163
La trampa: espiritualidad a pensión completa	165
La rueda de la vanidad y la “droga” del dinero.....	171
MIEDO al miedo: la resistencia	179
Amor, sexo, dependencia y seducción	189
La última cena: “Rafa se va a Nueva York”	199
Cuando bajas a limpiar la “basura”	207
Alquimia -parte 1-: la decisión.....	209
Alquimia -parte 2-: la preparación.....	213
Alquimia -parte 3-: la sincronización.....	225
Cuando caminas con la VIDA.....	229
Células limpias	231
La MAGIA de lo sencillo	235
La última tentación.....	241
 Agradecimientos	 249

Cuando todo se derrumba



Introducción

Y un día, como si del fin del mundo se tratara, todo se derrumba.

Todo se rompe.

Todo se esfuma.

Todo se apaga.

Tan oscuro se queda todo, que no hay palabras para expresar el terror que uno siente en esos momentos, cuando las circunstancias te desgarran, te muelen y te vapulean. Desde la perspectiva que dan el tiempo y la distancia, si ahora lo tuviera que explicar, teniendo en cuenta lo luchador y lo controlador que yo he sido, TODO fue demoledor.

No ocurrió de la noche a la mañana, sino poco a poco, en silencio. Lentamente, sin que me enterara, como aquel veneno que te va intoxicando y te va matando sin que lo sepas.

Día tras día.

En algo más de tres años, casi cuatro, mientras yo seguía viviendo como si nada ocurriera, escondiéndome de lo que ya estaba sucediendo, me fui hundiendo. Huyendo de mi realidad, fui cavando mi propia tumba.

Mientras negaba mis MIEDOS y mi dolor -por MIEDO precisamente a sentirlos-, aguantando lo inaguantable, sin pedir ayuda -por MIEDO a aceptar mi vulnerabilidad y a que los demás pensarán que no era

lo suficientemente fuerte-, después del mayor error de cálculo de mi historia con una inversión que me llevó a una quiebra millonaria, mi vida estalló en mil pedazos.

Se desmontó como nunca hubiese imaginado.

O sí.

Imaginar, sí lo había imaginado.

Durante esos tres años de dolorosa e imparable caída en los que estuve intentando aparentar una normalidad que ya no existía por ninguna parte, viví muchas pesadillas e imaginé todo lo imaginable.

Cuando me acostaba, muerto de MIEDO por la dimensión que la situación estaba tomando, lo imaginaba.

Cuando me comían terroríficos pensamientos que me nublaban la visión hasta perder el control sobre mí y llegar a desmayarme, lo imaginaba.

Cuando me despertaba a medianoche sudando, con taquicardias por las deudas que se iban amontonando, lo imaginaba.

Cuando me llamaban del banco a todas horas porque se estaban atrassando las cuotas de los préstamos, sabiendo que iba a perder el patrimonio familiar, lo imaginaba.

Cuando me daban palmaditas en la espalda, felicitándome por lo valiente que había sido al ampliar el negocio en plena crisis y yo, roto por la situación, sonreía mintiendo para no demostrar públicamente mi inminente hundimiento, lo imaginaba.

Cuando agobiado por la presión y la angustia, me escapaba a cualquier sitio con tal de no llegar al despacho y ver los números rojos de la cuenta corriente, lo imaginaba.

Cuando me iba al parque a escondidas a llorar de desesperación pensando en la que se me venía encima, lo imaginaba.

Cuando me culpaba, noche tras noche, y mi mente se cebaba contra mí, por el error tan garrafal que había cometido, lo imaginaba.

Cuando con cuarenta y cuatro años, me veía sin futuro, sin un euro, sin casa y en la calle, lo imaginaba.

Sí, la verdad, es que lo imaginé todo muchas veces.

Imaginé que me iba a la quiebra.

Imaginé que fallaba.

Que me quedaba sin dinero.

Que decepcionaba a todos.

Que me abandonaban.

Que me quedaba solo.

Que por mi culpa todo se derrumbaba.

Y que me moría de dolor.

Sí, sí que lo llegué a imaginar.

Muchas veces.

A lo largo de aquellos tres años, lo imaginé todo.

Y también a lo largo de toda mi vida, por qué no decirlo.

Siempre de una forma u otra, aún con los negocios en pleno rendimiento y nadando en la “abundancia”, lo imaginé.

En silencio.

Siempre en silencio.

Sin decírselo a nadie.

Para que no creyeran que tenía MIEDO.

Para que creyeran que era fuerte.

Para que creyeran que era un valiente.

Pero a pesar de todos mis esfuerzos, había algo, una “masa” oscura, una bola pesada, que siempre estuvo ahí.

En mi cuerpo.

Oculto, escondida...que, cuando las cosas iban “mal”, aparecía.

La bola eran mis mayores terrores: perderlo todo, quedarme solo, sin dinero, no ser nadie y, el mayor de todos, volverme loco. Descontrolarme de tal manera que no pudiera volver a encontrarme nunca más.

Así que sí, siempre lo imaginé.

Y la VIDA, tan sabia ella, lo hizo realidad.

Acabó cumpliéndose la profecía y mis terrores cobraron vida.

Como en la fábula del lobo - “que viene el lobo”-. El lobo vino y me comió.

A la quiebra me fui y entré de lleno en mi profunda oscuridad.

Traspasé una puerta que, con los años, ha resultado ser una puerta a una dimensión desconocida.

Al cruzarla me di cuenta de una cosa, -entre otras muchas, cientos, que te iré contando a lo largo de este libro-; quizá de todas, la más importante:

Que todo lo que había creído y creado mi mente era una farsa para calmar el dolor más profundo que había en mí. Y esa farsa, con los años, acabó secuestrándome la VIDA.

Tenía tantísimo MIEDO escondido, del que ni siquiera era consciente, que me pasé la vida corriendo sin saber ni hacia dónde ni por qué. Solo corría.

Tenía tantísimo MIEDO a que no me amaran, que me pasé la vida “buscando” sin saber ni el motivo ni para qué. Solo buscaba que me “amaran”.

Tenía tantísimo MIEDO a que no me aceptaran, que me pasé la vida demostrando que era el mejor sin saber ni el motivo ni para qué. Solo quería ser “el mejor”.

Tenía tantísimo MIEDO a no ser reconocido que me pasé la vida luchando por el éxito sin saber ni el motivo ni para qué. Solo quería tener éxito y “ganar”.

Me pasé toda la vida intentando ser “bueno”, salvando a los demás, contándome la historia de que ellos eran los que me necesitaban, cuando en realidad, era yo el necesitado de amor y aceptación. “Ayudaba” para que me ayudaran. Para que me aceptaran. Para que me amaran. Para que

me salvaran. Y lo peor, es que nunca me di cuenta. La mente me contaba “historias” y me las creía. Lo que me llevaba una y otra vez a tropezar con la misma piedra.

Me pasé toda la vida “haciendo cosas” para no sentir la tristeza, el vacío y el dolor que habitaban en mi interior.

Me pasé toda la vida huyendo del fracaso y la vulnerabilidad para no tener que vivir mi oscuridad.

Ahora soy consciente de que en la VIDA no existe el fracaso. Ni lo “malo”. Ni lo “bueno”. Solo son etiquetas, “ideas” que hemos inventado los humanos. Ahora sé que una cosa es la VIDA y otra es lo que “creemos” que debe ser la VIDA. Lo doloroso es no darse cuenta de que vivimos en lo que creemos. Eso sí que es “malo”, porque te ancla para siempre en el sufrimiento.

El fracaso es una experiencia maravillosa si se sabe descifrar. El error es necesario. Sin él, no hay evolución. El “fracaso” y la ruptura vital me han traído hasta aquí. He tenido la oportunidad de cambiar la percepción de mí mismo y de la VIDA gracia a ello. Y el cambio me ha conducido a la transformación.

Lo que duele no es fracasar. Lo que duele es la percepción distorsionada que los humanos tenemos del “fracaso”, de la “ruptura” y de lo “malo”. No duele la VIDA. Duele que la juzgamos desde una visión muy limitada, que nos culpamos, que nos negamos a sentirla y que, por MIEDO, renunciamos a experimentarla en toda su profundidad. Duele la ignorancia. Y así no es posible, de ninguna manera, VIVIR en paz.

Desde el origen de los tiempos, hemos estado buscando caminos espirituales - “recetas” a poder ser rápidas y mágicas- que sirvan para calmar el MIEDO, el dolor y el sufrimiento en nuestra, en muchos casos, aburrida y frustrada existencia terrenal, sin darnos cuenta de que la única “receta” para conseguirlo es VIVIR la VIDA a tiempo real, en el momento presente.

Estamos continuamente escapando de la VIDA, intentando “controlarla” y viviendo en un mundo de ideas y pensamientos que no sabemos ya ni de quién son ni de dónde vienen.

Escapamos de la VIDA, bloqueando las emociones o dejándonos arrastrar por ellas. Evadiéndonos en las expectativas de un futuro mejor o regodeándonos en las memorias de un pasado doloroso. Negándonos a entrar en nosotros mismos y resistiéndonos a sentir nuestra propia vulnerabilidad. Y, a la vista está, que todavía no hemos conseguido vivir en paz.

De tanto escapar del presente y de nosotros mismos, hemos acabado quemándonos en el infierno. Tan grandes son las llamas, que incluso hemos creado oficialmente el síndrome “burn out”. “Estar quemados”. Tanto lo estamos, que según la OMS en el 2020 habrá habido más de 300 millones de depresiones en el mundo, 250 millones de cuadros de ansiedad y cerca de 1 millón de suicidios. Además, en el 2020, un virus nos empezó a asfixiar.

Cuando, con todo nuestro potencial, al aparecer la adversidad, la pérdida y la incertidumbre, éstas se nos llevan por delante y nos enajenamos, es que algo no estaremos haciendo “bien”. O ni “bien” ni “mal”. Solo que ahora es el momento de dar un salto evolutivo.

Y es que hasta hoy hemos aprendido a vivir “hacia afuera”, pensando, corriendo, discutiendo, peleando, luchando, buscando... Lo hemos hecho, quizás, por MIEDO a lo desconocido. Por MIEDO al dolor. Por MIEDO a sentir. Por MIEDO a la incertidumbre. Por MIEDO a dejar de ser quienes “creemos” que somos y por MIEDO a SER lo que realmente somos.

Sea por lo que sea, nosotros “erre que erre”. Seguimos luchando. Seguimos discutiendo. Seguimos compitiendo. Seguimos batallando. Seguimos negándonos. Seguimos matándonos. Seguimos desgastándonos, buscando aquel “algo” que llene nuestro vacío existencial.

Buscamos la paz en el exterior desde la guerra que vivimos en el interior.

Mi guerra interior fue pasarme toda la vida buscando aquel “no sé qué”, aquel “no sé quién”, aquel “no sé cuándo” o aquel “no sé cómo” que llenara mi vacío y calmara mi dolor. Buscando “aquello” que me hiciera

“feliz”. Buscando algo -lo que fuera- que me permitiera vivir en paz y dejar de buscar para siempre.

Busqué en el trabajo.

Busqué en el dinero.

Busqué en los negocios.

Busqué en el emprendimiento.

Busqué en el lujo.

Busqué en las relaciones sociales.

Busqué en el amor.

Busqué en la diversión.

Busqué en las fiestas.

Busqué en las mujeres.

Busque en los hombres.

Busqué en los libros.

Busqué en el conocimiento.

Busqué en cursos y talleres.

Busqué en todos los lugares.

Busqué, busqué y busqué y cuando parecía que lo tenía, se me esfumaba entre los dedos.

Cuando parecía que se me “llenaba” la vida, por una razón o por otra, se me volvía a quedar vacía.

Aquel “no sé qué” nunca apareció.

Aparecía algún “alguien”.

Aparecía algún “algo”.

Algún negocio.

Algún proyecto.

Algún amor.

Algún romance.

Algún sueño.

Alguna pasión.

Alguna esperanza que parecía saciar mis ansias de paz y felicidad.

Pero siempre eran “apariciones” temporales, pasajeras.

Cuando conseguía “aquello” -el objeto de deseo-, que era lo que me tenía que llenar la VIDA, comprobaba que no: “esto no es, ha de ser otra cosa”, y me volvía a desilusionar.

Una y otra vez rebrotaba esa sensación de vacío, de insatisfacción existencial y de aburrimiento con la VIDA que me generaba malestar y me cabreaba continuamente.

Sea como fuere, la paz, la tranquilidad y la felicidad entendidas como algo permanente e inmutable, nunca aparecieron.

Ahora lo sé.

Buscaba “algo” que me devolviera la VIDA que yo mismo, sin darme cuenta, me había negado, “algo” que me sedara del dolor de la desconexión.

Ahora lo sé.

Huía de ese dolor tan inmenso que había en mí.

Huía de mí.

¡Qué paradoja!

¡Le tenía MIEDO a la VIDA!

Cuando quebró mi empresa, quebró mi vida y me quebré yo. Los MIEDOS -en todas sus formas-, vinieron de golpe y todos juntos, con una fuerza descomunal, para que no se me ocurriera huir, como había hecho tantas otras veces en mi vida.

Me partí en mil pedazos.

Me hundí.

Mi mundo y mi identidad quedaron hechos trizas.

Mi vida quedó hecha un desierto.

Aquella inversión millonaria y equivocada, allá por el 2009, fue el “error” que precipitó todos los acontecimientos.

Aquí, empezó todo. Con un fracaso.

Desde que tomé la decisión equivocada hasta que he llegado a este libro, han pasado diez años.

Diez años a los que hay que añadir los cuarenta anteriores.

Cuarenta años de ceguera, cinco de travesía entre tinieblas y cinco de remontada -con algunas recaídas-.

Total, cincuenta años para diluirme como personaje y descubrirme como VIDA.

Cincuenta años para darme cuenta de que aquello que había estado buscando fuera, no estaba fuera. Estaba dentro. Estaba en mí.

Cincuenta años para darme cuenta de mi ignorancia.

Cincuenta años para DESPERTAR.

En este libro, te ofrezco abiertamente todos estos años. Te ofrezco mi camino y mi experiencia de vida, lo más valioso que puedo transmitirte. Es un viaje desde lo superficial a lo profundo de mi ser.

Estos últimos diez años, de forma gradual y escalonada, me han servido para ir cambiando radicalmente mi percepción del mundo, de los humanos y de la VIDA misma. He aprendido a desarmar las mentiras que me cuento y así, este libro está alejado de recetas mágicas para el éxito, de peldaños para subir a alguna cima, de fórmulas para ser estupendos y estupendas, de secretos para tener una vida plena, promesas que, a la larga, nos llevan de vuelta a la frustración.

Este libro es “mi viaje”, íntimo y personal. Con él, quiero transmitirte que, aunque conlleva tiempo, dedicación, atención y mucho entrenamiento, es posible aceptar la VIDA tal y como es. Es posible sufrir cada vez menos. Es posible VIVIR en paz, aun a pesar de que haya guerra a tu

alrededor. Y, aunque las estructuras aprendidas por la mente lo nieguen una y otra vez, es posible, aún a pesar de ellas, conseguir una transformación profunda y asombrosa, recuperando la inocencia, la espontaneidad y la MAGIA que hay en ti.

Es una historia escrita sin adornos. Sin maquillajes. Sin cuentos. Sin mentiras. Sin artificios.

Es una historia sincera y honesta.

Una historia a corazón abierto.

Cuando pierdes la inocencia



El pecado original

Nunca me gustaron los humanos.

Y todavía menos los humanos adultos. Nunca me gustó su forma de actuar, su forma de relacionarse, su forma de expresarse, ni su forma de pensar. Nunca me gustó la manera que tenían de negarse los unos a los otros. Nunca me gustó su exigencia hacia nosotros, los niños, ni sus gritos, ni sus castigos ni su sobreprotección, tratándonos de tontos, débiles, criaturas frágiles... “pobrecitos”. No me gustaba su soberbia ni su prepotencia. Y mucho menos su sumisión. Tampoco su “teatro”. Nunca me gustó nada de ellos. Había algo que me rechinaba, pero, claro, en aquel entonces, todo “eso” que no me gustaba, me decían que eran “cosas de mayores” -como si los niños fuéramos imbéciles y no nos diésemos cuenta de cómo vibran ellos, los adultos-

Buff...qué coñazo de gente me parecían.

Qué coñazo ellos y con el tiempo, ya de adulto, qué coñazo yo también, porque conforme fui creciendo, mi adicción al “drama”, en especial, fue cada vez mayor.

Qué poca diversión.

Cuánta exigencia.

Siempre en guerra permanente.

Qué pocos abrazos.

Qué cantidad de mentiras.

Qué desgaste.

Qué manera tan “loca” de vivir.

Ya desde muy pequeño me chirriaban las conversaciones de los mayores y las de los mayores conmigo.

Tanto hablar para acabar siempre diciendo lo mismo.

Tanto discutir para no resolver nada.

Tanto gritar para seguir sin escuchar.

Tanto enfadarse para estar siempre igual -o peor-

Siempre viviendo en los mismos bucles.

Repitiendo las mismas películas. Las mismas historias una y otra vez.

Qué rollo me parecía lo que se traían entre manos los adultos.

Como niño, nunca lo entendí.

Todo me parecía muy raro.

Me daba la sensación de que los mayores estaban “locos”.

Con ellos, tenía un sexto sentido, un radar. “Cazaba” a la primera sus “rarezas”.

El caso es que mi intuición era muy fina: vivía con la sensación de que los adultos no decían la verdad. Esa sensación que tienes cuando alguien te está hablando e intuyes que lo que está diciendo no concuerda con lo que está sintiendo. Y piensas ... “pero ¿qué me estás contando?”

Cuando era niño, a más de un adulto le hubiera girado la cara por mentiroso -después de jovencito, directamente se la giré a unos cuantos, y con el tiempo, también a mismo, pero eso será en otro capítulo-

Desde que entré en este planeta, intuí que los mayores eran unos falsos, que contaban muchas “trolas”.

” No, esto no lo hagas porque no está bien”, decían, y te fijabas en ellos, que sí lo hacían.

Yo pensaba: "... entonces... ¿en qué quedamos? ¿Lo haces tú y a mí me dices que no se puede hacer?"

Recuerdo una anécdota.

Tendría seis o siete años. Por las tardes, al acabar las clases, salía del colegio con uno de mis amigos. Bueno, en realidad casi el único amigo. Su padre venía muchos días a buscarnos para llevarnos a casa.

A su hijo, por el camino, le repetía muchas veces que tenía que ser valiente. Que no se escondiera nunca cuando se metían con él. Que el mundo era de los fuertes. Que callando no llegaría a ninguna parte. Y cuando alguna vez yo le veía con su mujer, una persona autoritaria, él callaba.

Y a mí se me cruzaban los cables:

"¿¿pero no le está diciendo a su hijo que hable y sea valiente??!!, ¿¿por qué no habla ahora???"

Los adultos siempre me parecieron raros, raros.

Los veía en misa, dirigiéndose a unas figuras que estaban ahí, en el altar, en las capillas, quietas, inmóviles, sin decir ni mu, que ni los miraban y, aun así, ellos les hablaban y hablaban. Incluso a veces, en voz alta. Y las figuras, ahí quietas. Inertes. Sin hacerles caso.

Me quedaba mirándolos con asombro:

- "¿y yo soy el raro?" ... pensaba

Yo me preguntaba ..." ¿y con quién hablan?"

El hermano Ángel, un hombre bueno donde los haya, un cura de los Hermanos Maristas -la orden del colegio donde yo estudié-, con el que me llevaba muy bien, me decía:

" Hablan con Dios que está "allá" arriba y todo lo ve"

Entonces, me sentía espiado a cualquier hora -recuerdo que iba al lavabo y me tapaba para que Dios no me viera-

Y yo le replicaba al hermano Ángel, con seis añitos: "¿allá arriba? ¿dónde es allá arriba?"

“Pues allá arriba, en el cielo”, decía él.

Y yo contestaba: “¿pero en el cielo?, en el cielo hay nubes ¿no?”

A lo que él, pacientemente, respondía: “más arriba, más allá de las nubes”.

Y mi curiosidad, o mi “coherencia”, me llevaban a contestar:

“Pero más allá están el Universo y las estrellas ¿no?”

“No, más allá”, replicaba el Hermano Ángel.

“Pero ... ¿cómo? ¿más allá? ¿el Universo no es infinito?”

Entonces era cuando el pobre hermano Ángel, sobrepasado por mi insistencia y suspirando, me ponía suavemente la mano en la cabeza, en un gesto de ternura, y me decía:

“Tú sé bueno y no hagas tantas preguntas”.

“¿Cómo que no haga preguntas?, ¿que sea bueno?, entonces, ¿hacer preguntas es ser malo?”

Me acariciaba la cabeza otra vez, sonreía y se iba, dejándome ahí, con mis dudas sin resolver, como si mis preguntas no fueran importantes.

Lo que no sabía yo es que los adultos eran muy ignorantes, que no sabían nada y que, en lugar de reconocerlo, mentían descaradamente -a veces, sin mucha maldad, como el hermano Ángel-. Mintiendo tanto y tantas veces, se metían en unos “charcos” de los que era complicado salir airoso.

Me liaron mucho.

Yo iba tragándome algunas trolas, aunque algo había que me hacía sentir mal, que me ofendía, que me insultaba. Algo que no me gustaba.

Cuando en clase nos hacían plantar una semilla en un vaso de cristal entre algodones, me emocionaba. Plantaba la semillita y, a los días, con solo ponerle agua y que le diese algo de luz, empezaban a brotar unas hojitas.

Ese “no sé qué” sí que me vibraba.

Eso sí era de verdad.

Era MAGIA.

Plantaba algo y ... ¡zas! aparecía VIDA.

“Eso” sí me daba un “chutazo” de alegría y de energía.

Y entonces alguno de “ellos”, de los mayores, decía algo tan raro como que “la vida es sacrificio”

“¿Un sacrificio?”, pensaba yo.

Me sentía diferente.

Diferente y estafado.

Ahora lo comprendo.

“Ellos” eran personajes asustados, contando mentiras o mentirijillas, pensando que nadie se daba cuenta.

Pero yo, como niño, me daba cuenta de todo. Claro que me daba cuenta.

“Te ganarás el pan con el sudor de tu frente”.

Parecía que tuvieses que reventarte trabajando para sacar buenas notas y allí estaban los exámenes para demostrar si te habías reventado lo suficiente estudiando o si directamente, no servías. Así, durante un tiempo, si las notas eran malas, te tildaban de “vago”, de “gandul” ... de “irresponsable”. Pero si las notas eran siempre, evaluación a evaluación, malas, entonces, decidido, “no sirves”.

Tampoco podías estarte quieto demasiado rato porque que te miraban mal, “¿a este niño no le pasará algo?”, y si el rato se alargaba mucho, la cosa empeoraba: este niño es “lentito” -por no decir “lerdito”-. Claro que, si te movías mucho, entonces eras “nervioso, muy nervioso”.

Hicieras lo que hicieras, “eras defectuoso”. Y todo esto iba calando, lentamente, como una gota malaya.

Había más sentencias que olían a cárcel de barrotes gruesos.

“Esto es lo que hay”, “la vida es así”, “en la vida no se puede hacer lo que uno quiere” ...

“Tú a callar, cuando seas mayor ya...” – o sea, tú no pintas nada, mocoso-.

Luego estaban también éstas:

“Si te portas bien, irás al cielo”, ese lugar donde viven angelitos blancos.

“Si te portas mal, irás de cabeza al infierno” -eso, a vértelas con el mismísimo diablo-.

Así que, desde bien pequeñito, aprendí lo que era el MIEDO, y de paso, la culpa y el chantaje.

¡Aaaaah...y también estaba la vida eterna!

La promesa de la vida eterna significaba “tú, pórtate bien” y yo añadía, pese a mi edad, “así te controlo”.

La promesa de la vida eterna era un “tú espera, que el premio lo tendrás cuando te vayas”. Que, con perdón, tiene bemoles. Acabas de llegar, como quien dice, y ya te están contando historias de que lo mejor lo descubrirás cuando te vayas. Era cuando yo me preguntaba:

“Entonces ¿qué venimos a hacer aquí? ...si lo bueno viene cuando te vas... ¿para qué venimos?”.

Mi cruce de cables cada vez era mayor y mi cabreo ya era monumental.

¿Imaginas que a la naturaleza la tuvieras que amenazar para que floreciera? Como si ELLA fuera tonta y no supiera lo que ha de hacer.

” Mira, flor, como no te abras esta primavera te voy a castigar y te quedarás sin sol y sin AMOR”.

Ya un poquito más mayor, en la pubertad, escuchaba aquello de: “si te “tocas” te quedarás ciego”.

“¿Ciegooo?”, pensaba yo.

Claro, como me “tocaba” -no podía evitarlo- tenía MIEDO a perder la vista.

Entonces, yo pensaba:

“Si me “toco”, me quedaré ciego, entonces...si me “tocan” ¿no?”

“O si no me “toco” mucho, ¿podré salvar la vista? ¿solo llevaré gafas?”.

Iba de paranoia en paranoia.

Tampoco me gustaba ni un pelo aquella otra frase: “a ver si haces algo de provecho”, como si tuviera que estar haciendo cosas constantemente para ser “alguien aprovechable”.

También me quedaron grabadas las frases favoritas de mi padre, entre ellas “tú a callar, que soy tu padre”, “lo has de hacer porque es tu obligación” o aquella otra de “habla cuando se te pregunte” -agravada por el hecho de que nunca se me preguntaba nada-.

Había muchas más.

“La letra con sangre entra”, “hay que ganarse la vida”, “si no luchas, no conseguirás tus sueños”, “la vida es un valle de lágrimas”, “a Dios rogando y con el mazo dando”.

Lo siento, debo ser “rarito”, pero yo con todo este tinglado no comulgaba ni comulgo.

Y es que con estos mensajes -y muchos más que transmitimos de padres a hijos-, estamos negándonos los unos a los otros y a nosotros mismos desde que nacemos y, además, esforzándonos tanto por ser “alguien de provecho” nos convertimos en “nadie”, tan solo en personajes de ficción, olvidándonos de lo que SOMOS.

Toda esta “programación” es la responsable de casi todas las neurosis que corren por ahí -y por aquí-.

A diferencia del resto de especies, nosotros estamos fuera de la VIDA, expulsados del paraíso. Nacemos “en pecado”: identificados con nuestros pensamientos, que damos por ciertos y que, muchas veces, incluso, desconocemos tener. Es el “pecado original”, que nos priva del estado de gracia y que nos impide vivir en la “gloria de la VIDA”.

Hasta ahora, solo hemos sabido “pensar” y “pensar”, “rumiar” la VIDA. Y de tanto “pensarla”, la hemos perdido de vista.

Hemos aprendido a contarnos muchas mentiras, que nos las hemos acabado creyendo y, además, hemos creado un lenguaje masoquista y hemos perdido completamente la frescura, la espontaneidad y la alegría.

¿No sería más fácil hacerlo todo más sencillo?

¿No sería más fácil VIVIR?

Si estoy alegre, estoy alegre.

Si estoy triste, estoy triste.

Si tengo MIEDO, tengo MIEDO.

Si es SÍ, digo SÍ.

Si es NO, digo NO.

Si estoy cansado, descanso.

Si quiero, hago.

Si me apetece besarte, te beso. Si tú quieres.

Si no me apetece, no te beso. Aunque quieras.

No, no me gustaba nada siendo un niño que me obligaran a dar besos.

“Venga, dame un beso... ¿no querrás que me ponga triste? ¿verdad?”, me decían.

“Venga, que quiero darte un besito... ¿no querrás que me ponga triste? ¿verdad?”, me decían.

Me harté de oír que “en la vida hay que hacer muchas cosas, aunque no te gusten”.

En realidad, lo que no me gustaba nada era que me obligaran a hacer nada.

Era un niño y me gustaba SER.

Experimentar. Jugar. Fluir.

Me gustaba VIVIR.

Sin más.

“Qué egoísta eres”, me decían.

Y caí en la trampa.

Pensé que tenía que ser como “ellos” y como “ellos” querían.

Pensé que así me aceptarían y me querrían.

“Pensé...”

Pensé tanto que me olvidé de VIVIR.

Quizá por MIEDO.

Quizá por culpa.

Quizá por vergüenza.

Quizá por las “ideas” que anidaron tan rápidamente en mi mente.

Y olvidándome de VIVIR, llegó la rabia.

Ese fue el origen de mi distorsión y de todo mi sufrimiento.

La etiqueta

Mi padre y mi madre fueron los que me etiquetaron. Al menos, los primeros. Y, de su mano, la CONFIANZA se esfumó poco a poco. Y no me refiero a esa confianza en minúsculas que nos contamos los humanos.

“Confía en ti”, “tú puedes”, “cree en ti” nos dicen y aprendemos a decirnos. Pero no, esto no es CONFIANZA. A un pájaro no se le ocurre, en el nido, aleteando sin volar, repetir “yo puedo”, “yo puedo”; cuando está listo, vuela. Sin más.

Hablo de la madre de todas las CONFIANZAS -la del pájaro cuando echa a volar-, una poderosa fuerza interior que te mantiene tan anclado en la madre TIERRA y en el SER que, aunque se derrumbe el mundo entero, “sabes” ciegamente que todo volverá a brotar de nuevo.

Perder la CONFIANZA fue un proceso gradual que empezó muy pronto. De entrada, topé con mi padre. Con su energía dominante, que ya estaba esperándome. La debí elegir, antes de llegar, para entrenarme bien en este arte del despertar de la conciencia.

Ahora lo veo de otra manera, pero en aquel entonces, como niño, mi padre, me daba MIEDO. Pero MIEDO de verdad. Y rabia. También me daba mucha rabia. Porque me hacía sentir en muchas ocasiones como una “mierda”. “Idea” que, por cierto, quedó incrustada en el fondo de mi psique y me ha costado toda una vida “verla” y deshacerla.