

# Inoku

**UNA  
HISTORIA  
INCREÍBLE**



# Prefacio

Esta historia personal y **veraz** te invita a **reencontrarte** contigo mismo o contigo misma, a aceptarte tal como realmente eres y a reconocer tu **verdadero valor** y potencial. Todo esto sucede en un mundo donde la responsabilidad personal, la intuición, el conocimiento ilimitado y la autoconciencia son cada vez más reprimidos por instituciones **que ansían ejercer un control absoluto sobre el ser humano**.



Mi vida actual comenzó el 29 de noviembre de 1973. Mi padre se llamaba —y aún se llama— José Luis, o Josef. Mi madre, María del Rosario, cuyo nombre significa, sencillamente, María. Mi infancia y juventud transcurrieron dentro de lo esperado: bebé, jardín de infancia, escuela... lo de siempre. Ir a clases, atravesar la pubertad, molestar a las chicas y hacer todas esas cosas que, sin saber cómo, parecen formar parte del guion de crecer. Con el tiempo, llegó el turno de mi formación profesional. Desde muy pequeño, sentía que algo no encajaba del todo en este mundo. Una inquietud silenciosa, parecida a la de Neo en Matrix, cuando empieza a intuir que la realidad no es lo que parece. No sabía explicarlo en palabras, pero presentía que había algo profundamente sospechoso en todo lo que nos enseñaban como "normal".

Siempre escuchaba que debía trabajar, construir una casa, casarme, tener hijos — por supuesto, con una mujer—; en resumen, cumplir el "**programa de vida del rebaño**", como solía decir un querido amigo. Pero en lo más profundo de mí, desde el principio, supe con total certeza: ese no era el camino que quería seguir. Realicé mis estudios en una gran panadería industrial, donde me formé como Técnico Mercantil Industrial. Por aquel entonces, también vivía mi primera relación verdadera. Era amor. Nunca antes había sentido algo así. Hasta ese momento, veía a las mujeres como si fueran ropa interior: algo que se usa y se cambia. Y así las trataba. Sí, sí... ya sé lo que muchos y muchas estaréis pensando: "¡Qué capullo!". Y lo entiendo perfectamente. Pero quien juzga, también será juzgado. Uno cosecha lo que siembra. Como dijo alguien alguna vez: "El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra". Creía ser un gran tipo, como tantos creen de sí mismos en esa etapa. Y entonces sucedió: el primer amor verdadero. Vivía con mis padres, como suele ser habitual. A mi modo de ver, el hogar perfecto o la familia ideal no existen. Son solo una ilusión. Y los seres humanos somos expertos en construir ilusiones. Así que, en mi caso, el "programa de rebaño" también se desarrolló, más o menos. Había mentiras, había engaños... lo de siempre. Lo cotidiano. Y como el lema dice "liderar con el ejemplo", eso fue exactamente lo que hice también en mi relación y en mi vida. El resultado fue inevitable: dolor mutuo, tanto en el amor como en la familia. Ya veis, una vida completamente normal... como tantas otras. Tras finalizar mi formación profesional, comenzó mi etapa de fiestas. Es decir: drogas. Éxtasis, marihuana, cocaína, LSD, anfetaminas... Una juventud bastante común en el mundo actual. Me adelantó un poco para afirmar algo que tengo claro: nadie se vuelve adicto por casualidad, a menos que exista ya una afinidad interna con la adicción. Esa tendencia luego se manifiesta en todo: adicción al juego, al trabajo, a las drogas... lo que sea. Por entonces, mis padres emigraron a Mallorca. Yo me quedé en Alemania, viviendo con mi primer amor verdadero. También ella me dejó. Me dijo que ya no me amaba. Para entonces, nuestra relación era una montaña rusa. Como la vida misma. Como la ilusión que nos vende la sociedad. Estuvimos juntos unos ocho años. Una relación que, a mis ojos, también fue completamente normal. Hoy puedo decir que fue lo mejor que pudo haberme pasado: que me dejara. Porque sin dolor no hay crecimiento. Como en el entrenamiento físico: sin dolor, no hay desarrollo muscular. Y así como se entrenan los músculos, también puede entrenarse el corazón. Pero eso no lo enseñan en el sistema educativo. Un sistema que, en mi opinión, está diseñado para manipular, oprimir y controlar. Allí no se habla de la vida real, ni de la ilusión en la que vivimos. Pero sobre eso hablaré más adelante. Después de todo lo que había hecho, destrozado por dentro, llegué a planear mi suicidio. También eso, por desgracia, es común en el mundo de hoy. Una noche me acosté con esa idea rondándome la cabeza. Y entonces ocurrió: por primera vez, escuché conscientemente esa voz suave y tranquila dentro de mí. Me dijo: "Oscar, no es propio de ti rendirte así, ¿verdad?". Y tenía razón. Rendirse siempre parece lo más fácil en momentos así. Pero, con el corazón pesado, decidí seguir adelante. Ese fue mi primer contacto consciente con esa voz interior. Algunos la llaman Dios, la vida, o la esencia de la existencia. Para mí, todo eso es lo mismo: Dios, Ser Divino, Conciencia Infinita, Conciencia Crística, Amor Infinito, Conciencia Cósmica, Energía Consciente... el nombre da igual. Después, la vida siguió como siempre: trabajo, problemas familiares... Hasta que un día, mi padre decidió visitar a una vidente. Ella ya me había echado las cartas una vez, y en aquella ocasión el resultado me dejó profundamente asombrado. Así que, esta vez, nos sentamos en una habitación larga y completamente blanca. En ese entonces, la única creencia que albergaba era una: creer en mí mismo. Vivía según el lema: "Ayúdate a ti mismo, y Dios te ayudará". Un dicho muy repetido, sí, pero para mí no hay otra

verdad. Nos ubicamos alrededor de una mesa, frente a la vidente. Yo me senté a la izquierda de mi padre, que estaba tranquilo, conversando con ella con naturalidad. A su derecha colgaba un cuadro de la crucifixión de Jesús. Y fue entonces cuando sentí que algo comenzaba a suceder, algo fuera de mi control. Nunca me habían interesado esos temas: la iglesia, la religión. No obstante, aquella imagen me atrajo con una fuerza inexplicable, como un imán. De un momento a otro, me vi allí —como tú te ves ahora, leyendo estas palabras— colgado en la cruz. Sentía todo. Veía a mi alrededor, una multitud que gritaba. A mi izquierda, un soldado...



alzaba una lanza y la clavaba entre mis costillas. Sentí el dolor, real y punzante, por un instante... y, de repente, volví a la habitación. Estaba otra vez sentado junto a mi padre, como si nada hubiera pasado. Madre mía. **¿Qué fue eso?** ¿Qué significaba? Me quedé allí, en silencio, completamente introspectivo. La sesión terminó y nos

fuimos. Pero yo no dije una sola palabra. Ya sabéis cómo es: basta hablar de estas cosas para que te tomen por loco. Un caso para el manicomio. Sin embargo todavía sentía una leve punzada en el lugar donde me había atravesado la lanza. Al llegar a casa lo confirmé: justo en ese punto había una marca de nacimiento. Y desde entonces, todo cambió. Comenzaron los sueños, uno tras otro. Siempre el mismo. Y si algo he aprendido, es que los sueños nunca son casuales. La vida te habla —o, mejor dicho, te hablas a ti misma, a ti mismo. Pero... ¿qué intentaban decirme? Los sueños insistieron hasta que, finalmente, recordé. Comprendí que había vivido muchas vidas antes de esta: como animal, como faraón... y luego, como algo más. Y sé que no soy la única persona que ha sentido esto. Hablo de un conocimiento esencial, una sabiduría silenciosa que habita en todo lo que existe: en ti, en mí, en cada ser y en cada cosa. Entonces volvió esa voz, hablándome con firmeza. Pero la ignoré. Me incomodaba, como si me empujara a mirar algo que no quería ver. Aunque mi intuición me decía que era real, mi mente se resistía. Porque muchas personas se identifican con su mente. Pero para mí, la mente no lo es todo. Es solo una herramienta. La conciencia infinita, en cambio, es todo y nada a la vez. Somos parte de esa totalidad: somos Jesús, somos plantas, somos la diversidad ilimitada... en cada instante. Como diría Osho —a quien amo inmensamente—: “La mente no es el dueño de la casa”. El verdadero propietario es la esencia, eso que realmente somos. Por eso, no soy yo quien escribe este libro: es esa esencia pura la que fluye a través de mí. Como también diría nuestro querido amigo: “Yo soy solo el observador, no el que escribe”. Y así lo siento. Gracias, amado Osho, por tu energía y tu apoyo desde lo más profundo del corazón. Llegaste a mi vida hace unos dos años y medio. ¿Parece que he perdido el hilo? Tranquilidad... hermana, hermano, almas libres. No es así. Estoy conectado verticalmente. ¡Sí! Ser multidimensional. Aun así, seguí ignorando esa voz —mi intuición, o como cada quien prefiera llamarla. Era como una ráfaga de viento, una ola poderosa. Viajé mucho, intentando escapar de todo esto. Pero no podía negarlo: todo empezaba a encajar como un rompecabezas. Demasiado bien. Demasiado exacto. Desde siempre, el número 13 ha sido mi número de la suerte. Y justo cuando esa voz volvió a hablarme, ese número empezó a aparecer por todas partes: en casas, en calles, en señales. Era como si el universo me devolviera la mirada. Y un día, me desperté y, como diría Thomas D., ese músico maravilloso al que agradezco profundamente: “De repente lo vi claro”. Supe que dejaría mi trabajo en los días siguientes para seguir otro camino. Y así fue. La energía se volvió tan intensa dentro de mí que ya no pude resistirme. Tampoco quería hacerlo. Me sentía más vivo que nunca, aunque mi mente insistiera en negar lo que mi interior afirmaba con fuerza: “Sí, es así”. Pero mi cabeza repetía: “No, no puede ser”. Desde el fondo de mi alma, agradezco profundamente a una persona que creyó en mí en aquel momento. Su confianza fue claridad en el camino. Por entonces, vivía en Alemania y visitaba con frecuencia a mi familia en Mallorca. Compartimos días hermosos, saboreando la vida. Vivíamos con lo que habíamos ganado y, en ocasiones, con el apoyo de algunas donaciones. Recuerdo haberle dicho a mi madre, a mi padre y a la pareja de mi padre que seguiría este camino, con ellos o sin ellos. Y desde entonces, todo ha sido una aventura. Hubo momentos llenos de risa, claro está. Pero también días de lluvia, como ocurre en la vida, justo antes de que vuelva a salir el sol. Porque así funciona la ley de la polaridad. Una cosa existe en relación a otra. Se reflejan, se afectan, como espejos enfrentados. Sin uno, el otro pierde sentido. Y en verdad, todo esto es una ilusión. Una realidad que llamamos “ley”, una idea que el sistema planta en nosotros y llama “vida”. **¿Y si simplemente fuéramos?** Espontaneidad. Presencia. Como cuando éramos niñas y niños, cuando el asombro no necesitaba explicación. ¡No intentes entenderlo! Siente. Solo sé. Claro... si de verdad lo sientes. Continuo. Vivimos en un mundo

dual, ¿no es así? Lo sé. Ahí es donde la mente se tambalea, y justo ahí... está el punto. Solo respira. Deja que las palabras se asienten. No hay prisa. Nada que forzar. Ese es el arte de la verdadera eficiencia: no hacer... sino permitir. La vida se encarga del resto. Así de simple. Tan simple, que asusta. Solo me queda decir una cosa más: "Siempre es fácil cuando lo sabes. Porque solo el saber profundo es libertad". Exacto. Si lo hubiera sabido antes. ¡Nunca lo había visto así! **No trates de entenderlo**. Deja que ocurra... ese estado. **El instante sin tiempo** que lo nombran:

# “MEDITACIÓN”



En el lugar donde **tú** te encuentras, **ahora mismo**.  
O dicho de otra forma: ¡**Ser consciente del ahora!**

Me gustaría **compartir con vosotros** algo muy especial: una creación propia que late con la energía de un momento épico, una narración que podría ser la tuya, la de un amigo o la de cualquiera.



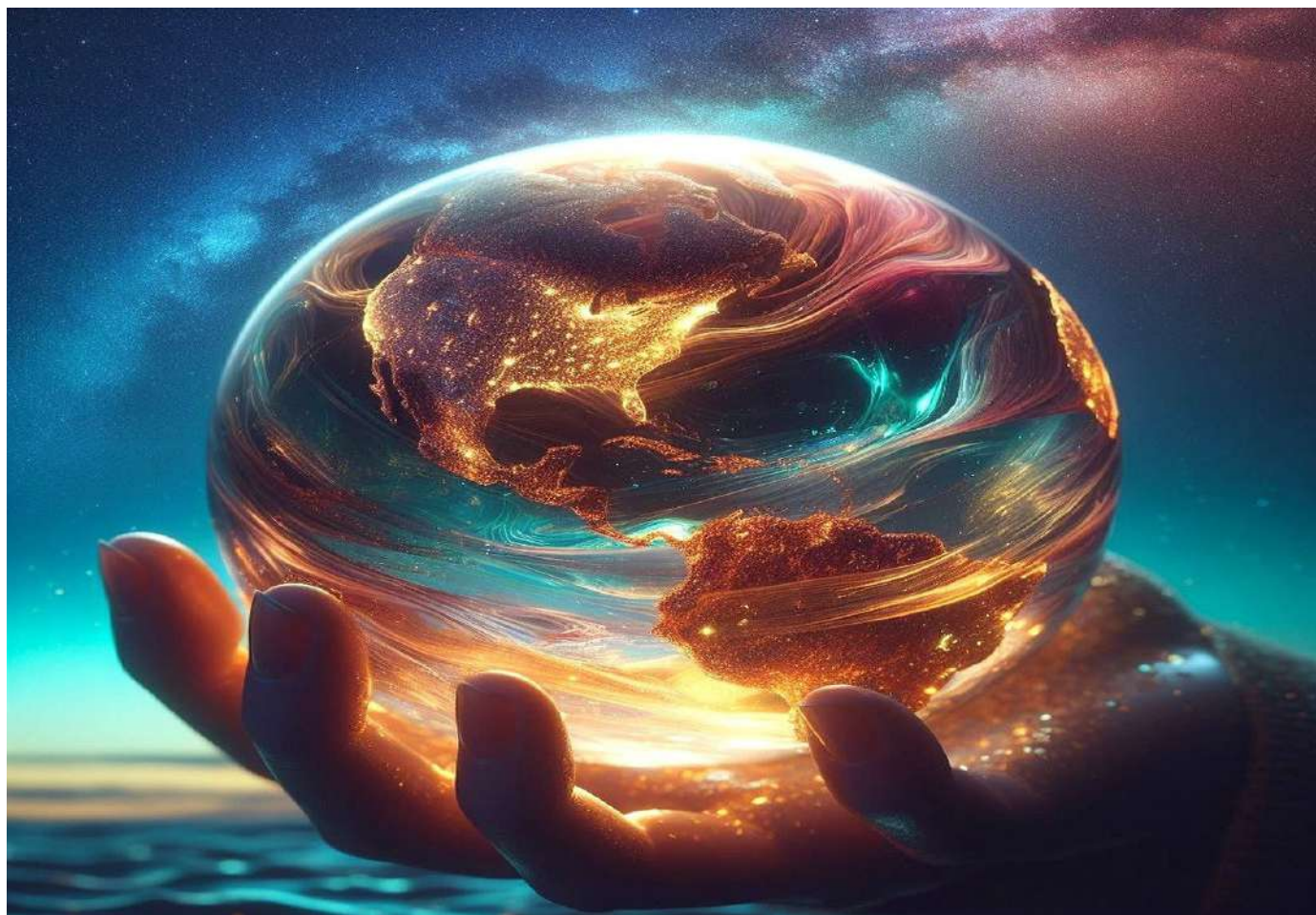
El **ahora** es una forma de vida... ese milagro que respiramos sin darnos cuenta. No empieza. No termina. Simplemente es. Y en su sencillez, lo contiene todo. Incluso a nosotros. Es el suspiro entre dos pensamientos. El instante donde late la verdad. No necesita adornos: es elemental, puro, eterno. La vida ocurre aquí, en el **ahora**. No ayer. No después. Ni mañana. Aquí, en este momento que ya se va... y en ese otro que nace justo al abrir los ojos. El **ahora** guarda todo lo que deseamos. Nada más y nada menos. Los árboles no piensan en el pasado. Los perros tampoco planean el futuro... y las estrellas no se preocupan. Todos sencillamente viven. En paz. En plenitud. En el **ahora**. **¿Y nosotros?** Jugamos a ser importantes. A controlar. A correr, muchas veces sin saber adónde. Intentamos llegar a ser, **cuando desde que nacemos... ya somos todo**. Nos perdemos entre miedos y anhelos. El falso ego —ese actor dramático— insiste en robarse siempre el escenario. Y lo peor es que muchas veces... se lo damos. Pero la vida real no está solo en la agenda. Ni en el calendario. Ni en los likes. Está también en una carcajada honesta. En un abrazo sin prisa. En el café que humea. En una mirada que lo dice todo sin decir nada. Es tan evidente... que asusta. Tan claro... que ciega. Tan hermoso... que a menudo lo olvidamos. Así que juega. Ríe. Respira. Lloro de alegría. Baila aunque no suene música. Abraza aunque no haya palabras. Ama... siempre. Ya que el **ahora** es el único lugar donde

continuamente existe el amor verdadero. Y lo mejor de todo: está en todas partes. Siempre. Sólo necesitas una cosa: **ser**. No, no he perdido el hilo. Puede que lo parezca a veces, ¿verdad? Pero no es el caso. Vuelvo a citar a mi amigo Osho y agradezco a mi hermano Buda, quien también se hizo presente poco después del despertar energético con Osho. Buda dice: "Si eres espontáneo en todo momento, a partir de ese instante, el Buda que hay en ti se habrá despertado." Qué cierto. Y quien sabe agradecer, también se agradece a sí mismo. Es agradable, incluso divertido, darte las gracias. A eso le llamo gratitud ilimitada. Sobre el famoso "hilo perdido", solo recuerda: **conéctate verticalmente**. No pienses... simplemente sé. No se trata de hacer, sino de fluir. Es el estado del ser verdadero. Deja que el ser actúe en ti y a través de ti. Sé natural, claro —sólo si lo sientes. ¿Verdad? Al final, todos somos conciencia infinita, ¿no? Bueno, en un día tan bonito en Mallorca, me dieron ganas de volver a comer unas setas. Y como tantas otras veces, apareció esa dulce y tranquila voz dentro de mí. Solo que esta vez, la escuché más clara, más poderosa. Algo se movió dentro de mí. Ya no tenía fuerzas para resistirme. Llevaba mucho tiempo huyendo de mí mismo. Y la voz volvió a decir: "Sí, es así." Mi mente respondió: "Bueno, ya sabemos la respuesta." En ese instante, me rendí a la voz... a la intuición. Sentí, con plena conciencia, esa energía fluyendo a través de mí. Me dije: "Finalmente, de nuevo en casa." Una paz profunda me envolvió. Un bienestar que nunca antes había experimentado. Cayó sobre mí como una lluvia energética. Algunos lo llamarían milagro. Otros, revelación. Cada vez sucede más en este planeta. Desde entonces, esa energía maravillosa fluyó conscientemente a través de mí. Sin resistencia. Solo puedo decir: "Es una bendición." Como lo es cada ser humano, cada flor, cada animal... todo lo que existe. Todo es una bendición para este mundo. Claro que hubo altibajos. Pero algo quedó claro: estaba dispuesto a morir por esa energía, por ese ser consciente. Había decidido seguir ese camino, incluso si me costaba todo el dinero que tenía. Cuando se acabara, cambiaría la forma de existencia. Y así lo hice. Tomé 60 pastillas para dormir y tres cuartos de litro de tequila. En aquel momento, el aburrimiento me consumía. Pensaba: "Así tomo el atajo a casa." Como Jesucristo hace 2006 años. ¡Qué coincidencia! Otra pieza del rompecabezas encajó. Había preparado todo para un tránsito que, de alguna forma, ya conocía... pero esa es otra historia. Ingerí las pastillas. En cinco minutos, me bebí un tres cuartos de litro de tequila. El sabor aún lo recuerdo. No pasó mucho tiempo antes de que cayera en el delirio. Al principio, no veía nada. Solo sentía el cuerpo. Luego, un frío terrible. Como si estuviera desnudo en Siberia de noche. De repente, apareció un túnel. Como en Stargate, cuando viajan de un mundo a otro. Y ahí estaba, otra vez. Me pareció curioso —ya conocía ese lugar. "Genial" —pensé—, "funcionó. Ahora volvamos a casa." Imagina: solo percibes tu cuerpo a nivel energético, en un plano sutil. Sentí una energía detrás de mí. Me giré... y vi el camino a casa. La famosa luz. Comencé a avanzar hacia ella. Entonces, apareció mi abuela. La madre de mi madre. Llevaba años muerta —si así se le puede llamar. Quienes la conocieron sabían lo impactante que podía ser cuando quería. Intenté ignorarla, pero no se iba. No me dejaba avanzar. Finalmente, me giré hacia ella, molesto. Y allí estaba, radiante. Me sentí profundamente feliz de verla de nuevo. Iniciamos una conversación. Me dijo que nadie me obligaría a volver. Que la elección era completamente mía. Y entonces... lo vi. Un destello de lo que vendría. Un anticipo. Una promesa. Y, aun así, elegí regresar. Aunque una parte de mí anhelaba con todo su ser aquella luz cálida y perfecta —tan dulce, tan absoluta—, ya no podía verla. Solo sentía el fluir, y me dejé llevar. Antes de partir, abracé a mi abuela. Fue un abrazo eterno. Cálido. Lleno de amor puro. Nos dijimos adiós sin palabras... y partí. Y tú también lo sabes. Aunque lo hayas olvidado. El túnel. Y de pronto: el cuerpo. Lo sentí. Respiraba, latía. Estaba completamente consciente de la

situación. Aquí, otra vez. Pero distinto. Había vuelto... transformado. El siguiente milagro sucedió como lo hacen los verdaderos milagros: sin ruido, sin aplausos. Un amanecer cualquiera. Igual que todos. Y distinto. Porque la diferencia no está en el cielo... sino en los ojos que lo miran. Con el tiempo, la vida me llevó de regreso a Mallorca. Me mudé sin entender del todo por qué. Hoy lo sé: todo lo anterior había sido un entrenamiento. Sin ese pasado, jamás habría tenido la fuerza para asumir lo que venía. Allí estábamos: Irischa, María, José Luis, Óscar... y Botin, el gato de mi madre. En un pequeño sótano-apartamento en Cala Romántica. Apenas treinta metros cuadrados. Poca luz. Varias personas. Fue un capítulo intenso y duro, sí. Pero también muy revelador. Vivíamos rozándonos constantemente. Sin espacio. Sin escapatoria. Las asperezas de cada uno —las esquinas, los bordes— salieron a la superficie. Y poco a poco, se fueron puliendo. Mi madre solía resumirlo con una sonrisa y una taza de té:—Un tentempié entre comidas. Poco después, Irischa se fue. Asuntos personales la llamaban a Rusia, como un imán invisible. Y me quedé con una pregunta que no me soltaba: ¿Somos realmente libres? Opino que no. Las leyes existen porque no lo somos. Si lo fuéramos, no harían falta. La verdadera libertad nace de una conciencia despierta. Una conciencia sin límites. Me refiero a la Conciencia de Cristo. A lo que Osho llamaba la Conciencia Cósmica. Y solo cuando todos toquemos y vivamos plenamente ese estado... comenzará una **nueva era para la humanidad en este planeta**. Pero el problema no es que no sepamos cómo llegar. El problema es que no queremos. Porque cambiar... da miedo. Significa tomar responsabilidad. Y aferrarse... es lo que mejor sabemos hacer. Aunque duela. Aunque nos rompa y nos haga sufrir. Enfermar. Como dice la canción de Thomas D: La vida es un río. Y todo lo que se resiste a fluir... se quiebra. A veces incluso muere. Pero no pasa nada. Todo empieza otra vez. Otra existencia. Siempre hay otra oportunidad. Esta vida es solo una entre muchas. Y, al mismo tiempo, es única. Y tú la estás creando, ahora. Con cada elección. Con cada pensamiento. Y sí... también es una ilusión. **No trates de entenderlo**. Solo respira. Solo siente **¿Estás aquí? ¿Estás ahora?** Eso es suficiente. Te invito: lee. Deja que el alma, tu interior te lleve. Observa. Siente... y vive. Dime... **¿Ya despertaste?** Abrazar también lo femenino es recordar una parte esencial de lo que somos: compasión. Comprensión. Aceptación. Amor sin condiciones. Amo al ser. Él que solo hace lo necesario, pero lo hace con presencia. Él que camina en equilibrio. Él ser divino. Al Buda que todos llevamos dentro. Gracias, Buda, por abrazar con firmeza y ternura a mi otro yo justo cuando más lo necesitaba. Porque al final... eso es lo único real: el ser. La vida que fluye a través de todos nosotros. El alma compartida. La melodía eterna. Y ese, querido lector, querida lectora... ese es el verdadero camino del equilibrio. El ser de la pureza. El ser del amor incondicional. El ser de la unidad. Iluminarse no es solo elevarse: es expandirse, abrir el corazón y amar sin condiciones. Como decía nuestro hermano Confucio, el verdadero conocimiento nace del amor genuino. Desde el fondo de mi corazón, gracias —a la energía que sostiene, al grupo que camina a mi lado en cada momento del día, al instante presente que me contiene. “Ama a tu prójimo como a ti mismo o a ti misma.” Una frase tan usada que casi ha perdido su sabor... ¿no? Y sin embargo, ¿cuánto la vivimos de verdad? Pero como dice el dicho: “¡Eso no me interesa!”. Porque muchas veces, lo que realmente nos interesa es otra cosa: el dinero, la belleza exterior, las intrigas, la codicia. Y uno puede seguir así, dormido, indefinidamente... Aquí hablo también de las fases de la vida que yo mismo he recorrido. Y me pregunto: ¿No es más fácil —y más hermoso— existir cuando estás envuelto en una relación de respeto y amor incondicional? Ese es el ser que lo impregna todo. Que todo lo trasciende. Lo nombro solo como un recordatorio. Oooohhhmmmm... He caminado este sendero muchas veces, y siempre, siempre, se siente como si fuera la primera. Como el sexo en una relación

donde existe amor verdadero. ¡Como hacer el amor con el alma desnuda! Quien lo ha vivido conscientemente sabe exactamente a qué me refiero. Solo digo: “Sed como niños y niñas”, y recordaréis. El paraíso. La tienda de golosinas. El jardín donde Alicia aún se maravilla. Cada quien lo llama a su manera, cuando el corazón reconoce el paisaje. Ya no vivimos ahí, lo sé. Hemos dejado de ser nenes y nenas. Y no pasa nada... ya que el acceso sigue abierto: una risa, un suspiro, una mirada sin juicio. Cito de nuevo a nuestro hermano Osho: “Cada quien es como es porque así es necesario. Así que... permanece como eres: una esencia pura de alma.” ¿Quién puede decir, sin dudas: “yo soy yo mismo” o “yo soy yo misma”? Ese es el único secreto: ser tú en toda magnitud. Soltar todo lo que no eres. Y vivir en unidad con el universo, consciente de quién realmente eres. Reconóctete. Reencuéntrate. Habita tu centro. Sé. Autoconsciente de quién eres y de lo que verdaderamente eres: la esencia del ser. La vida del amor verdadero. El **SER**. Esencia pura. Latido sagrado de la humanidad verdadera despierta. Lo que somos antes del nombre, antes del miedo, antes de aprender a olvidarnos. A mis ojos, no hay otro sendero. Todo lo demás—cae, se apaga, se disuelve como niebla al sol o se transmuta en algo que no sabe a vida. El **SER** no compite, no grita, no exige. Susurra. Abraza. Recuerda. Y en ese recuerdo, la humanidad se reencuentra consigo misma, sin máscaras, sin ruido, sin guerras. **En total armonía**. Este texto no es doctrina, ni palabra escrita en desesperación. Es un eco de lo eterno pasando por este corazón, una invitación suave, profunda a volver al origen puro. A nuestro origen genuino, a **tu origen real**.

## **UNA TRANSCRIPCIÓN DEL ALMA SOBRE EL MISTERIO INMENSO, EL FUEGO INTERNO, TIERNO, LA PRESENCIA VIVA DEL **SER**:**



La pregunta es simple, pero infinita: ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué sentido tiene todo esto? ¿Y cuál es el significado de tu vida? ¿Quién puede ofrecernos respuestas? ¿Somos nosotros, o hay algo más que guía nuestro ser desde las sombras del inconsciente? ¿Es la naturaleza un espejo donde se refleja nuestra verdad más profunda? ¿Cómo nos relacionamos con ella? ¿Y ella con nosotros? El ser... es atemporal como un amanecer: vive sin relojes, sin control, sin división, sin fronteras. ¿Y nosotros, los humanos...? ¿Cuándo despertaréis de verdad? ¿Cuándo miraréis hacia adentro y os reconoceréis? —¿Sabes quién eres? ¿Estás seguro o segura? Mira hacia el mundo. ¿Qué está pasando en este planeta? ¿Hasta cuándo elegiréis la guerra en un juego donde no hay vencedores? Observa. La naturaleza crece y se multiplica con armonía y amor incondicional. ¿Acaso no hacemos lo mismo? Cuando dos personas se aman de verdad, cuando se reconocen en su energía masculina y femenina, se crea una vida nueva, una danza de amor sin límites ni condiciones. No importa la forma: el amor verdadero siempre crea. Siempre. Sea como sea, **reconóctete**. Porque el ser es inmortal, como el amanecer que nunca deja de nacer. **Sigo**. Cada persona está transitando su propio camino, único, personal, irrepetible. Como todo lo que realmente es: es **extraordinario**. Y donde hay singularidad, no hay competencia. Allí donde algo no puede ser comparado, nace la armonía, la abundancia, el amor que no exige nada: el amor incondicional. Y a estas alturas... ya sabes a qué me refiero. ¿O no? A mis ojos, eso es el verdadero ser que existe. Todo lo demás es solo el control, las limitaciones, nuestra inconsciencia... que aún llevamos dentro. Eso es lo que hay que trascender. Lo único que tienes que hacer es dejarte llevar de nuevo, sentir, fluir y el recuerdo brotará en ti como fuegos artificiales maravillosos. Ahora, muchos y muchas se preguntan posiblemente: "¿Es real? ¿Es ese chico él?" Para algunos es solo un Duplo. Para otros, el praliné más largo del mundo. Según que contexto le quieras dar tú. Y solo como un recordatorio amoroso: "Somos todos nosotros". Simplemente lo hemos olvidado. Y al final, lo más importante es sentirte bien contigo. Y eso solo sucede cuando me permito ser quien realmente soy, sin filtros, sin máscaras, sin pedir permiso. Vivir de forma auténtica en todo momento, sin importar lo que diga la sociedad, lo que diga mi madre, lo que diga una amiga... o quien sea. Solo entonces estoy en sintonía conmigo, con la energía universal, con mi vibración, con la claridad, la unidad, la sabiduría, la divinidad, el amor verdadero, el **SER**, la dicha. Y entonces sucede algo hermoso: me vuelvo niño y niña, esencia pura, me anclo en el **aquí** y **ahora**, y regreso a casa. Porque la libertad es el derecho de nacimiento de todo ser, de todos y todas. Como dice Morfeo en Matrix: "La humanidad vive en una prisión que no puede tocar, ni oler." Pero está ahí. **¡Y solo en ti!** Pues eso es lo que siento como real ante mis ojos. Vivimos en un mundo donde la inconsciencia colectiva se ha vuelto la norma. Las personas desconectadas de sí mismas son fácilmente influenciables; en cambio, quienes han despertado se vuelven imposibles de controlar. Y la sociedad, tal como la observo, no favorece a quienes han recordado su verdadera naturaleza. Y no hablo de moral ni de creencias religiosas. No se trata de conocimiento académico ni de dogmas heredados. Hablo de algo más profundo: del amor incondicional, de la conciencia plena, de esa inteligencia viva que algunos han llamado conciencia crística, o conciencia cósmica. Es un estado de unidad con lo eterno, más allá del pensamiento limitado. Desde esta perspectiva, la sociedad aparece como un entramado cuidadosamente diseñado para mantenernos continuamente distraídos. Un teatro de apariencias donde el guion sólo funciona si los actores olvidan que son libres. El verdadero instrumento del control, es cada ser humano que ha dejado de escuchar su voz interior. Cada quien que vive en desconexión con su esencia, alejado de su verdad más profunda. Y vivir en unidad no es una teoría. Es una experiencia directa, concreta, tan real como el hambre o el

sueño. Como decía Osho: “Cuando tengo hambre, como. Cuando estoy cansado, duermo. Y hago aquello que realmente siento hacer.” Esa simplicidad es la sabiduría del **SER**. Esa es la armonía natural. **Eso es vivir en verdad**. Y aquí surge el verdadero dilema: un alma que ha olvidado quién es intenta explicarle la vida a otra que aún recuerda. Pero la ceguera, por más sincera que sea, no puede guiar a la visión. Desde esa desconexión, el conflicto no sólo es posible: es inevitable. Está sembrado desde el principio. Porque cuando la inconsciencia intenta dominar a la conciencia, el equilibrio se rompe. Y lo único que queda es la nostalgia de lo que podríamos ser: **una humanidad despierta, en paz consigo misma**. Y todos parecen tener una opinión sobre lo que deberíamos hacer. Sobre cómo deberíamos vivir. Sobre lo que, supuestamente, es “bueno” para nosotros. Especialmente ellos. Los de arriba. Los que firman papeles importantes. Los que dicen amarnos “por nuestro bien”. Nuestros padres. Nuestros jefes. Pero... ¿y si todo fuera mucho más fácil? Todo se reduce a eso: a la simplicidad de la vida. A lo extraordinario del ser. Ya que lo complicado, lo no natural —aunque suene profundo o brillante— siempre termina creando conflictos. Y esos conflictos comienzan dentro de uno mismo. Ahí donde nadie más ve. Ahí donde se gesta todo. Y después... se filtran al mundo. Primero dentro. Después, fuera. **Tal vez ya lo sabías**. Tal vez lo **has sentido**. Lo **has vivido**.



Toda persona tiene el derecho fundamental de contar con alimento, abrigo y un lugar donde vivir y sentirse en paz. Este derecho no debería depender de desempeñar un trabajo que contradiga su esencia vital. Cuando hablo de “trabajo”, me refiero a esas actividades realizadas por obligación, no por vocación ni desde el

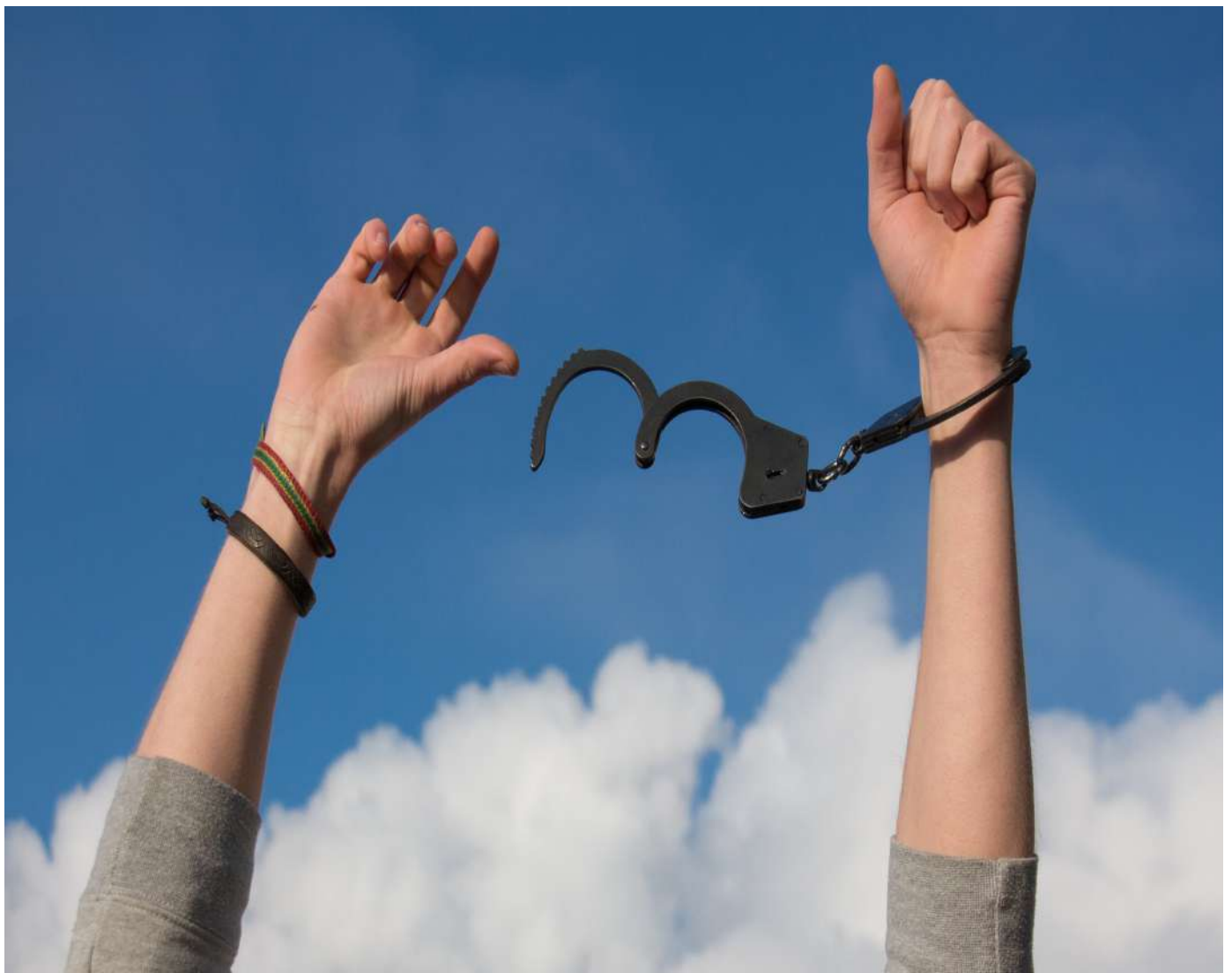
alma. Aquello que no nace del impulso sincero del corazón, sino de la necesidad impuesta. Y cuando hablo de “tener”, lo expreso en un sentido simbólico, no como posesión. Porque, desde mi perspectiva, la idea de poseer es una ilusión. Venimos al mundo desnudos, y hasta nuestro cuerpo es un préstamo que la vida nos concede por un tiempo. Eso, al menos, es una verdad que siento profundamente. Esto nos lleva a una reflexión simple pero poderosa: si tengo —figuradamente— cinco hogazas de pan y solo necesito una para vivir el día, entonces comparto las otras cuatro con quienes las necesitan. Porque la vida es un espejo: cosechamos lo que sembramos. Nuestro hermano celestial, Xavier Naidoo, lo expresó con sabiduría. Le agradezco desde lo más profundo de mi ser. Su música me ha sostenido tantas veces que no puedo evitar abrazarlo desde el alma cada vez que lo escucho. Qué maravilla que existas. **Qué maravilloso que todos existamos.** Y al final, no se trata solo de lo que tenemos, sino de lo que compartimos. Porque la vida también es un acto de entrega. Y se define, en última instancia, por la forma en que elegimos mirarla. Y todos somos personas. Somos uno. Somos familia. A lo largo de los años, llegué a comprender algo que al principio solo intuía: Tú... tú no eres un extraño. Eres solo otro yo mismo, con un rostro distinto, una historia distinta... y un alma hecha del mismo barro estelar. Y llegará un momento —único para cada ser humano, y también para la humanidad— en que decidamos caminar el sendero: el camino de la memoria, de la transformación, de la apertura interior. Y cuando eso ocurra —cuando cada uno esté listo para mirar hacia dentro—, cesará todo sufrimiento en el planeta: **El hambre... Las guerras... El odio. La avaricia. La injusticia. Las restricciones. La envidia. La arrogancia...** Podría seguir, pero no hace falta nombrarlo todo, ¿verdad? Tú ya sabes a qué me refiero. Ahora, déjame hacer un pequeño giro. Como quien cambia de escena en una película. Volvamos a Mallorca. Sí, lo sé... ¿Perdimos el hilo? ¿Que va? A veces perder el hilo es la única forma de encontrar el alma. Y si buscas una palabra que le dé sentido a todo esto... es espontaneidad. Esa chispa divina que no pregunta, que no calcula. Esa hermana secreta de la meditación. Sé como un niño. Salta. Ríe. Cambia de dirección. Baila con la vida. Cambio de contexto otra vez. Pero no olvides esto: ¡No olvidéis la espontaneidad! Sed espontáneos. Allí estaba yo, con mi familia, en un humilde apartamento-sótano de apenas 25 metros cuadrados. Y fue allí, en ese espacio tan pequeño como mágico, donde comencé a meditar. No por búsqueda. Por destino. Un día, tropecé —si es que el destino tropieza— con un libro: **La meditación de Osho: La gran libertad.** Lo abrí. Lo leí. Y mi corazón, al fin, respiró. Me dije: “Esta es la primera persona, la primera energía en mi vida actual, que ve las cosas como yo las he sentido y visto desde que nací... al menos en un 80 %”. Conecté de inmediato con su energía. Desde entonces, la meditación se volvió parte esencial de mis días. Pasaba horas sumergido en silencio, como si algo antiguo dentro de mí al fin despertara. Todo comenzaba a encajar en ese rompecabezas interior del que hablábamos. Vivíamos de momento en momento, teniendo siempre lo necesario para sostenernos. Ni más, ni menos. El equilibrio perfecto. Una economía silenciosa, casi mágica. Un estado que no se aprende... se recuerda. Claro que fases así también traen su estrés. Liberarse de los dramas del control no es precisamente un paseo por el parque. Soltar los viejos patrones es como mudarse de piel: duele, arde, asusta. Y no lo olvides: Solo necesitas energía para un día. Solo un día. Yo, que por aquel entonces me creía el centro del universo —porque había crecido creyendo que el mundo giraba en torno a mis miedos y mis deseos no resueltos—, tuve que sentarme a solas con mis sombras. Tuve que aprender a rendirme. Y si algo comprendí con total claridad fue esto: Nunca más oponer resistencia al flujo de la vida. Porque cuando dejas de nadar contra la corriente, descubres que la vida —desde el principio— solo quería llevarte a casa. A ese hogar que no es un lugar...

sino una forma de estar en paz contigo mismo y con todo el mundo. Un día, mientras meditaba en silencio, sentí algo inesperado. Una energía que no era la mía. No intenté comprenderla ni detenerla. Solo la observé. Entonces, como quien deja que una respiración se complete, surgió una pregunta espontánea: “¿Quién eres?” La respuesta no fue una palabra. Ni un pensamiento. Ni una emoción. Fue una certeza silenciosa. Casi obvia. Como la luz primera antes de que el día despierte. Una verdad que no se explica, pero se reconoce. Y tal vez **tú también** lo intuyes. Era la energía de Osho. Nuestro hermano. Ese maestro que muchos han leído, escuchado... o simplemente sentido en lo más hondo, como un eco antiguo que nunca se ha ido. Y como un susurro que no busca convencer, solo dejó esto: “Lo que yo puedo hacer, cualquiera puede hacerlo... y mucho, mucho más.” Desde entonces, algo comenzó a moverse en mí. Sin estruendo. Suavemente. Como el agua que encuentra su cauce y no se detiene... simplemente sigue. Viví un año y medio en Mallorca, en un rincón apartado llamado Cala Romántica. En es apartamento-sotano nombrado. Lo llamo mi confinamiento prolongado. No fue un retiro planeado. Pero se convirtió en un regreso mí. Un viaje hacia adentro. Un tiempo de silencio. De desmecanizar. De mirar diferente. Y de descubrir que no todo lo leído se comprende... hasta que el alma lo reconoce como suyo. Y que existe lectura sobre estos procesos hasta a saciedad. Mis días eran simples. Comía. Caminaba. Dormía. Respiraba. **Sin prisa**. Sin agenda. Sin máscaras. Me alejé del piloto automático, de esa maquinaria invisible que nos empuja a repetirnos una y otra vez, como si la repetición fuera sinónimo de vida. Porque vivir no es lo mismo que funcionar. Había dejado de sentir. De observar. De simplemente ser. Y entonces apareció otra pregunta: **¿Qué significa realmente ser humano?** La respuesta llegó sin dramatismo. Como una obviedad olvidada: No se puede ser verdaderamente humano sin humanidad. Tan simple. Tan esencial. Y, sin embargo, tan descuidado. No por maldad. Sino porque fuimos programados para olvidarlo. Como quien aprende a ver solo lo útil, y deja de ver lo verdadero. La vida es como una tierra viva. Devuelve lo que sembramos, sí... pero también nos pregunta, en silencio: **¿Estás presente mientras siembras?** No puedes plantar miedo y esperar paz. No puedes sembrar olvido y esperar verdad. No puedes ausentarte de ti y luego esperar saber quien realmente eres. Y en ese recordar —que no es solo mental, sino también del espíritu, del alma, del corazón y cuerpo—, lo esencial se vuelve nítido: **Presencia**. Autenticidad. Y la disposición a permitir que la vida, la esencia —es decir, lo más real— actúe a través de ti, sin filtros, sin guiones mecánicos. Creemos que somos libres. Pero seguimos atados a una cárcel sin barrotes: la necesidad de aprobación. Del otro. De la sociedad. De un sistema que rara vez comprendemos... y que tal vez, no está diseñado para que lo comprendamos del todo. **Y tal vez no es accidental**. Porque si lo viéramos con total claridad, posiblemente dejaríamos de seguirlo. Entonces, te pregunto: **¿Eres realmente libre?** Durante ese retiro involuntario, nada parecía extraordinario desde fuera. Y sin embargo, lo era. Descubrí lo más profundo... en lo más cotidiano. En lo que no llama la atención, pero sostiene la vida. Ser humano es habitar tu propia naturaleza. Sin imitación. Sin disfraz. Como los árboles. Algunos dan fruto. Otros, sombra. Unos florecen temprano. Otros resisten inviernos en silencio. Pero todos pertenecen al mismo bosque. Y en ese bosque, nadie compite. Solo es. Solo está. Solo da... sin esfuerzo. Esa es la verdadera naturaleza del ser humano en mi opinión. La unión entre todos y todo. Nuestra sociedad —o de otra forma dicho, nuestra instancia de control— vive de la exposición del “más” y “menos”, de la polaridad constante: Más rápido. Más lento. Más productivo. Más vago. Más obediente. Más rebelde. Más atractivo. Más fea. Más exitoso... Una carrera sin destino. Como correr en una cinta: te agotas... pero no avanzas. Y en esa urgencia, olvidamos lo esencial: El ser. **David Icke** —una voz polémica, sí, pero también

profundamente disruptiva— dijo algo que se me quedó grabado: “El amor infinito es la única verdad. Todo lo demás es ilusión.” Y Osho, con la claridad de quien ya ha regresado, lo expresó así: “El falso ego es un eterno mendigo. Pero el verdadero yo es un rey: un niño maduro y sabio.” La plenitud no nace del tener. Nace del ser. Y aunque suene simple... cuando lo experimentas, ya no puedes volver atrás. Como quien ha visto el mar por primera vez y no puede olvidarlo. A mí también me ocurrió. Y me sorprendí preguntándome: ¿Cómo no lo había visto antes? No te hablo desde un pedestal. Te hablo desde la misma tierra que tú pisas. Con los mismos tropiezos. Las mismas preguntas. La misma condición humana. Y no me salen rayos de los ojos. Tampoco congelo a nadie. Y sigo aprendiendo. Aunque, quizá, en lo más profundo, aprender no es más que recordar... lo que siempre supiste. Ya que, en lo que ya es, donde nada se suma ni nada se pierde, el aprender es imposible. Porque ya todo se sabe. Muchos aún temen mirar hacia lo esencial: el amor verdadero. Ese amor que no juzga. No exige. No condiciona. No manipula. No necesita que seas de una forma específica... para abrazarte. La energía más olvidada... y a la vez, el principio de toda vida. Pero amar verdaderamente no es rendirse, sino elegir conscientemente. No es callar siempre. Y tampoco es permitir que te hieran deliberadamente. El amor auténtico también sabe decir “no”. Con firmeza. Con compasión. Con conciencia. Ya que proteger la vida también es un acto de amor real. Hoy, la abundancia para mí ya no se mide en acumulación, sino en expansión, en ligereza. Vivir con lo justo. Con lo necesario. En sintonía con lo que el alma realmente pide. Y no con lo que el miedo exige. Y tampoco lo que la inconsciencia demanda. La abundancia es equilibrio. Presencia sin exceso. Memoria sin peso... esa que no te encadena al pasado, sino que te conecta con el presente. Sencillez que no empobrece... sino que libera. Y el lema sigue siendo el mismo: Espontaneidad. ¿Puedes sentirla? Ese niño espontáneo, esa niña creativa que aún vive en ti, sigue ahí. Esperando que le digas: “Ven. Es tu turno.” Jugar. Reír. Sanar. Recordar lo que es estar vivo. Te deseo un viaje espléndido. Lleno de asombro. De retorno. Un viaje de regreso a casa. No a un lugar. Sino a tu espacio interior que siempre habitó en ti. Tu verdadero hogar. Tu país de las maravillas. Y cuando llegues ahí de nuevo... descubrirás algo extraordinario: Siempre estuviste allí. Nunca te habías ido. ¿Me entendéis? Buena pregunta, ¿no? Para mí, la eficiencia no es un sistema. Es una forma de estar. El nada más ni el nada menos. Eficiencia es Buda: **quietud activa**. Es presencia sin necesidad de moverse. Es Regina: confianza que fluye sin forzar. Es Jennifer. Es Manuela. Personas que caminan ligeras, centradas, sin cargar con el ego. Ese ego ilusorio —sí, el miedo, el apego, las preguntas que giran en bucle: “¿Cómo se supone que esto funciona?” Como bien dice nuestro hermano Osho: “Lo importante no es saber cómo vas, ni adónde vas. Lo importante es que vayas divirtiéndote.” Cuando algo se comprende de verdad, se vuelve simple. Porque entender el porqué de las cosas... libera. Y siempre es más gozoso vivir desde la alegría, la alineación, la expansión... que arrastrar peso, moverse en automático, sentirse atrapado. Sin salida. Sin aire. ¿No te parece? Ya que al final, la libertad es lo que somos. Nuestra herencia desde que nacemos. Solo hace falta recordarlo... y volver a habitarla. Nunca hemos estado solos. Desde el principio de los tiempos, han existido almas que caminaron este mismo planeta, este mismo sendero. Seres que, mucho antes que nosotros, emprendieron el viaje de recordar quiénes eran en verdad. Y otros —sí, aún hoy— continúan recorriéndolo: con los pies firmemente en la tierra, el alma despierta, y el corazón abierto a lo sagrado —llámese Dios, la esencia, el Todo. Están conectados de verdad. No solo por linaje o raíces, sino por propósito. Por amor genuino. Por conciencia viva. Estuvieron los sabios, como Confucio. Los iluminados, como Buda. Los amorosos como Jesús. Los místicos, como Sai Baba. Y también están los nuestros. Los cercanos. Los inolvidables. Papuchi, con

su risa contagiosa y ese espíritu libre que parece bailar con el viento —sí, nuestro querido Luichi-Kolani, el mismo que nunca deja de soñar—. Irischa, esa hermana del alma que convierte cualquier día gris en un carnaval de colores. Y María del Rosario —a quien el mundo llama “Nena”, y nosotros simplemente reconocemos como amor hecho persona—. Ellos vinieron antes. Abrieron caminos. Dejaron señales que todavía hoy brillan, guiando nuestros pasos. Y otros vendrán. Tal vez nuestros hijos. Tal vez nuestros nietos. O quizás versiones futuras de nosotros mismos. **Sí... seguramente.** ¡Y lo digo con cada célula de mi ser!: Conscientemente. Esto. Es. Real. Pero hay algo que nunca cambia: Nadie puede recorrer el camino por ti. Cada corazón late a su propio ritmo. Cada vida es un universo único, con su órbita, su pulso, su destino. Y cada ser humano —con todo su vértigo y su libertad— elige su rumbo: con las decisiones que toma... y con las que deja de tomar. Porque hay una verdad que no se puede esquivar: somos responsables de nuestra propia vida. Y esa... esa es la verdad más profunda. **Subsigo.** Lo que estás a punto de leer no es solo una reseña. Es un reflejo del alma, una explosión suave desde lo más puro. Una narración mía sobre **“EL VERDADERO YO”**, escrita con el corazón para tocar el tuyo.

## “EL VERDADERO YO”



Recordar mi origen fue una esencia que transformó mi vida. Nunca imaginé que, al volver la mirada hacia dentro, todo pudiera cambiar: mi historia, mis certezas, mi rumbo. Fueron necesarias muchas experiencias de desengaño para comprender quiénes somos en realidad. Es el acto de recordar lo que **nos despierta**, lo que nos devuelve a los seres que siempre hemos sido. Ese infinito que habita en lo más profundo de nosotros. Nuestro ser consciente, nuestra esencia verdadera: el infinito más allá del tiempo, sin principio ni fin. Nunca me atreví a soñar con tomar esa dirección: el del yo auténtico, del **SER** en su estado más puro. Es un sendero sin forma, y lleno de verdad. Cual le damos forma, cuando empezamos a respirar. Y ese, precisamente, es el camino de la libertad verdadera. Y no se puede describir con palabras. Por eso asumo toda la responsabilidad. Sí... lo sé. Y en ese instante, algo despierta. No es solo una idea. Es la mente misma, que se sacude el polvo como un engranaje olvidado... y vuelve a girar. Y entonces lo comprendo. ¿Posiblemente ya lo empiezas a comprender tú también? ¡Yo decido! Lo que como. Lo que hago. Lo que soy. Lo que elijo ser. Porque para mí, la unidad no es un concepto flotando en el aire. Es algo real. Profundo. Vivo. Significa la madre y el padre. Y también el niño y la niña. Se trata de seres libres, despiertos, conscientes. Trata de la esencia de lo humano. De la existencia en su forma más pura. Eso es lo que hemos olvidado. Nos lo arrebataron con sonrisas bien entrenadas, con deberes apilados, con campañas que marcaban el ritmo de una vida que no era nuestra. Nos lo cambiaron por obediencia. Por horarios. Por miedo. Y no olvides el control. ¿**Aún tienes espacio para respirar**? Sin darnos cuenta... dejamos de ser. Porque ser, significa estar en unidad con una misma o uno mismo. Y eso, justamente eso, es lo que intentamos recuperar. Cuando éramos niños, lo sabíamos. Teníamos lo justo. Nada más. Nada menos. Vivíamos en ese equilibrio natural o donde incluso la carencia enseñaba. ¿Y si lo que hoy te falta... es justo lo que tu alma eligió para este momento? ¿Para qué trabajar más... si puedes vivir mejor trabajando menos? A menos, claro... que ames ser esclava o esclavo de tus propios miedos, de tu inconsciencia heredada. Y si ese es tu camino... te abrazo y te deseo lo mejor. Sigue tu viaje. Porque cada quien cosecha lo que siembra. O más bien... lo que alimentas. En lo que tú te enfocas. Y el universo, o la conciencia, o Dios —llámalo como quieras— no castiga ni premia. Solo responde. Mira a los niños. Ellos se ríen. Ellos juegan. Ellos fluyen. Esa... esa es nuestra naturaleza verdadera. “Sí, pero... ¿cómo se supone que esto funcione?” Ahhh, esa gloriosa pregunta. Y solo puedo darte una respuesta: vuelve al principio de este libro. Léelo otra vez. Y otra más. Las veces que sea necesario. Hasta que no quede ni una duda. Porque solo cuando no entiendes nada... te permites comprenderlo todo. Y mientras tanto, el sistema hace lo suyo. Siempre. No porque odie la vida. Sino porque quiere dominarla. A través de ese modelo prusiano de educación —el que nos vendieron como progreso— nos convirtieron en piezas intercambiables de una maquinaria sin alma. Educación obligatoria. Pública. Gratuita. Sí... diseñada para moldear obediencia, no conciencia. Para crear trabajadores, no seres humanos. Para servir a la industria, no a la vida. ¿Y lo más irónico? Somos tan libres... que estamos obligados a ir a la escuela. Porque la ley así lo dicta. Porque “ser libre”, hoy, significa cumplir con normas impuestas. Nacemos en un juego donde nadie te preguntó si querías jugarlo. Y sin aviso, te vacunan con el conocimiento del esclavo. Desde la cuna. Sin opción. Aquí no te encuentras el contexto del Burger King. No eliges menú. No eliges el camino. Tu corazón dice: “Quiero quedarme en la cama...”. ¿Te suena? Pero el Agente Smith —¿te acuerdas? Sí, en versión mamá o papá amorosos— te dice: “Levántate. Tienes que ir a la escuela.” “Tienes que convertirte en alguien.” “Tienes que ganar dinero.” “Tienes que... tienes que...” Y ahí, en silencio... el virus entra. El virus del "deber". Del "ser útil". Del "ser productivo". Del "no ser suficiente jamás". Y lo peor... no es que te lo

digán. Es que lo crees. Y al creerlo... lo creas. No lo hacen por maldad. Simplemente no saben lo que hacen. Pero la ignorancia no exime a nadie de las consecuencias. Entonces te entregan la mochila. "Cárgala tú también, hija mía... hijo mío. Así es como se hace." Así fue con nosotros. Con tus abuelos. Y así también tiene que ser contigo. Y tú, con el alma hecha pedazos, pero el corazón obediente, la cargas. Esa carga que más temprano o más tarde te enferma. Y llega el día... en que te olvidas de quién realmente eres. Y aunque seas un manzano, te repiten una y otra vez: "¡Eres un limonero!" Y al final, terminas creyéndolo también. Excelente. Otro ser más. Otra alma atrapada en un cuerpo que ya no siente. Otra persona que ha dejado de ser humana. Otro corazón que late, pero no vibra. Otra vida disfrazada de éxito, de productividad, de "todo bien". Y luego, claro... llega el vacío. La ansiedad. La tristeza sin explicación. La soledad aunque estés rodeada o rodeado de personas. La frialdad en la mirada. Y un silencio por dentro que grita. "Mutantes sin alma", como dice nuestro hermano Thomas D. ¿Y sabes qué es lo más curioso? Que llegas a ese punto y te haces la gran pregunta: "¿Por qué no soy feliz?" Y la respuesta estaba ahí desde siempre. Mira a un árbol. ¿Alguna vez lo viste estudiar para ser árbol? ¿Tomó cursos de mindfulness o productividad? No. Simplemente es. Desde que nace, vive su naturaleza sin cuestionarla. Y nosotros, los humanos, ¿por qué dejamos de ser lo que somos? ¿Qué nos pasó ¿En qué momento cambiamos el viento en la cara por el aire artificial? ¿La sonrisa sincera por el emoji rápido? ¿El "buenos días" con alma por el silencio con prisa? ¿La conexión humana por una pantalla? ¿Quién nos robó la alegría? ¿Quién nos convenció de que para valer algo hay que correr, producir, aparentar? Nadie. Fuimos nosotros. Ya que sabes que la responsabilidad es nuestra de los senderos que elegimos. Nos convertimos en máquinas que caminan. En cuerpos bonitos con almas cansadas. En tan civilizados que destruimos nuestro propio hogar. En una especie que se jacta de su inteligencia mientras deja morir de hambre a sus hermanos. Y aún así, seguimos llamando a esto "progreso y evolución". Guerras sin sentido. Promesas políticas vacías. Discursos de "servicio al pueblo" desde oficinas con aire acondicionado y café gourmet. Pero el verdadero servicio es compartir la vida. Es vivir como el más olvidado. Es actuar cuando nadie aplaude. Y tú, sí, tú, te preguntas: "¿Qué puedo hacer yo?" Como si no fueras suficiente. Como si tu alma no tuviera fuerza ¡Pero claro que lo tienes! ¡Todos lo tenemos! Tú eres poderoso. Tú eres poderosa. Tú puedes romper el molde. Caminar distinto. Amar distinta. Vivir despierto. Y cuando lo haces, sin darte cuenta, otros te siguen. Porque el ejemplo arrastra e impacta más que mil discursos. Y hablo del amor verdadero. Del Amor real. Sin condiciones. Amor que abraza, que escucha, que admite. Hablo de la abundancia que no se mide solo en dinero. De la risa genuina. De la mirada pura. De la libertad de ser uno mismo o una misma sin miedo. Porque sólo el saber verdadero libera. Y todos lo llevamos dentro. Desde siempre. Desde antes. Desde el primer latido. Solo que lo olvidamos. Olvidamos que somos humanos. Olvidamos que nacimos para ayudarnos sin esperar nada a cambio. Que vinimos a amar, no a competir. ¡Eso lo eliges tú! A sentir, no a fingir. ¡Esto también lo eliges tú! A vivir, no a sobrevivir. ¡Y esto lo eliges tú también! Y nunca es tarde para recordar. Nunca es tarde para despertar. Nunca es tarde para volver a ser lo que ya somos: humanos de verdad. Imagina esto... Una sola persona. Recogiendo una sola pieza de basura. Cada día. Ahora imagina millones de personas... haciendo lo mismo. Un gesto. Una intención. Un cambio silencioso que lo transforma todo. Y ahora, imagina esto: cada ser humano regalando algo que ya no necesita. Un abrigo. Un libro. Un abrazo. Una sonrisa. ¿Te das cuenta del poder hacer que hay en lo simple? Deja que esta idea no solo entre en tu mente... Déjala llegar hasta tu corazón. Porque no se trata de grandes hazañas. Se trata de recordar lo que nos hace humanos. De volver a mirar de verdad. Volver a escuchar. Volver a acoger.

Tratar a quienes viven en la calle como lo que son: Seres humanos. No sombras. No estorbos. Familia. Porque, sí. Somos eso. Una gran familia, aunque lo hayamos olvidado. ¡Eso es obvio! Y si la vida me ha enseñado algo... es esto: Se llega caminando. Se avanza también cayendo. Uno se expande tocando la vida con las manos. Estoy hablando de eso tan simple y tan inmenso: **SER**. Atreverse a SER. Sin máscaras. Sin armaduras. Y confieso algo: Mucho tiempo fui esclavo de mis miedos. Sí... Porque muchas veces es más fácil rendirse, más fácil culpar, más fácil quejarse que mirar hacia adentro y tomar responsabilidad. Y entonces aparecen los pensamientos de siempre: "no sirvo", "no valgo", "no soy suficiente", "soy nadie", "no soy bonita". Palabras que duelen. Que apagan. Que matan lentamente. Lo sé. Porque yo estuve ahí. No te hablo desde un podio. Te hablo desde mis propias caídas. Desde mis errores. Desde las cicatrices que me dejó mi propia evasión de mi mismo. Y en conjunto, este es solo un viaje más en este planeta... pero es mi viaje. Y por eso es único. Como lo es el tuyo. Como lo es cada uno de nosotros. Como lo es... todo lo que es. Y la vida verdadera no se compra, no se logra, no se persigue. La vida verdadera... es ser. La vida es cambio constante, a veces suave como una brisa, otras veces salvaje como una tormenta. Es subir montañas, caer en valles. Es luz y sombra. Es alegría y dolor. Es todo. Y todo está bien. La vida es una danza de opuestos que se abrazan: lo masculino y lo femenino, lo alto y lo bajo, lo que empieza y lo que termina. También lo nombramos: **la polaridad**. Todo vibra, todo resuena. Y lo más curioso es esto: una vibración elevada no domina a una más baja... la abraza. Se adapta. Se encuentran. Así funciona la naturaleza. Y tú, querido ser humano, eres naturaleza. En cambio, una baja energía si que intenta dominar a una energía más alta. Ser humano no es simplemente tener un cuerpo y una mente. Es tener la posibilidad de abrir espacio para que la conciencia —llámala crística, cósmica o simplemente amor verdadero— **pueda vivir a través de ti**. Es dejar que una frecuencia más alta entre sin miedo. Es permitirte sentir, soltar, fluir... **ser**. Y ahora dime: ¿te he hecho creer que necesitas esta ilusión de los opuestos? ¿El sistema o la sociedad te ha convencido de que debes elegir bando, pertenecer, obedecer? **¿Te han inoculado el virus del control disfrazado de orden, éxito o normalidad?** Escúchate. Permítete. Concedete desear libertad. Luego, con amor genuino, desapégate de la dependencia. No te aferres ni siquiera a lo que más anhelas. Porque lo real no se agarra, **se vive**. No hay cosa más dañina que el apego. Y no te esfuerces en entender todo. De verdad. Este no es un mensaje para la mente. Es un susurro para tu alma y ser. Cómo dice la frase: "en el no hacer esta todo hecho". Solo necesitas recordar algo sencillo, y profundo: la eficiencia del ser. Volver al ser... volver a ser. Deja que suceda. Deja que te toque. Que te alcance. Solo si tú lo quieres y deseas, claro. Porque tú —igual que yo, igual que todos— eres libre de elegir. En cada día. En cada momento. En cada elección que tú tomas. Y no, no he perdido el hilo. Sigue aquí. **Os sigo contando**. La vida, con su forma tan ingeniosa de mover los hilos, me desplazó de la calma de Mallorca y me llevó de vuelta a Alemania. No fue un viaje cualquiera. Fui llamado por algo más grande que yo: un querido amigo, un hermano, se estaba desmoronando. No solo estaba mal... estaba al borde del abismo. Y entonces, ahí estaba yo, de pie frente a una encrucijada amarga: ¿Sigo mi camino, mi carrera, mis sueños... o dejo todo para estar al lado de alguien que me necesita de verdad? Muchos lo llamarían locura. ¿Renunciar a todo por otro? ¿Pausar tu vida por alguien más? No funciono con fórmulas lógicas. Decido con el corazón. Y aunque ese camino es todo menos fácil, te lo digo con certeza: **vale cada lágrima, cada duda, cada segundo**. Porque al final, también cuenta el amor verdadero, la alegría compartida, la plenitud... la abundancia del alma. No solo la abundancia material o económica. Una cosa sin la otra, significa una vida incompleta. ¿Y sabes qué? Si piensas que estoy loco... estás en buena

compañía. También lo decían de Mozart, de Colón, de tantos otros que se atrevieron a escuchar algo más allá del ruido del mundo. Y no vengo a hablarte de verdades absolutas. Solo comparto cómo veo esta vida. Te hablo desde mi experiencia, desde mi piel, desde mis cicatrices que creó mi ignorancia y mi irresponsabilidad. Porque eso es todo lo que expongo aquí: mi historia. Y tú, como yo, como todos... eres libre de elegir tu propio camino. Ya que al final, ¿acaso no es esa la verdadera libertad? Y a lo largo de mi vida me han puesto mil nombres. Algunos con veneno, otros con miedo, otros simplemente porque no sabían qué hacer conmigo. Me han llamado gay, proxeneta, sensible, arrogante, ególatra, engreído... incluso líder de una secta. Y no, no es ficción. También me han amenazado. Con violencia. Con matarme. Por pensar distinto. Por ser libre. Por atreverme a vivir desde la verdad. Entre el ruido, los juicios y las miradas afiladas, aprendí algo esencial: nada de lo que veo afuera me es ajeno. Cada encuentro, cada herida, cada aplauso o rechazo, me devuelve una parte de mí. El amor verdadero, el desprecio, la luz, la sombra... todo lo que me rodea refleja lo que **hay dentro de mí mismo**. Recuerdo una vez, en medio de una discusión acalorada, cuando alguien me dijo que no encajaba en ningún lugar. Esa frase, lejos de herirme, fue un espejo. Me hizo ver un fragmento de mí que hasta entonces había evitado: la necesidad de pertenecer y, al mismo tiempo, el deseo de ser auténtico, sin disfraces. El mundo no es un enemigo. **Es un espejo**. Un escenario que me revela, una y otra vez, quién soy... o quién todavía no me atrevo a ser. Algo cambió cuando entendí eso. O quizás algo se reconstruyó. Ya no necesitaba defenderme ni justificarme. Porque cada instante, cada persona, cada situación, me habla de una sola cosa: de mí. De mi yo fragmentado cuando pierdo mi centro, y de mi yo verdadero cuando habito en paz. Y de eso se trata, ¿no? De conocerse. De reconocerse. De abrazarse sin filtros ni fingimientos. De recordar quién eres cuando nadie te mira. De volver a casa. A tu origen. Hoy sigo siendo el mismo que llegó a este mundo con un grito y los ojos bien abiertos. Solo que ahora comparto historias. Caminos recorridos que, más que sumar títulos, dan sentido a cada paso. Sigo siendo el mismo. Pero con más humanidad. Más claridad. Más libertad. Y sobre todo, más sabiduría. Porque ahora sé que vivir no es convencer a nadie. Es honrar tu alma y respetarla, incluso cuando tu existencia incomoda. Y sí, también reírte por el camino. Por supuesto. Imaginate que somos como los árboles. Como las plantas. La vida puede tomarse diez o veinte años. Décadas. Toda una existencia. Pero, en lo más hondo, seguimos siendo ese brote tierno que alguna vez fue semilla. Solo que ahora tenemos raíces más profundas, ramas que se abren con coraje, y una sabiduría que no se aprende: **se vive, se siente, se recuerda**. Yo soy lo que soy. Tú también. Lo somos todos. Aunque a veces lo olvidemos. Aunque nos revistan de "deberías", nos etiqueten con nombres que no elegimos, o nos llenen de miedos que nos empujan a ser quienes no somos. Lo esencial no muere. No se borra. Solo se cubre, como la luz bajo una sábana, esperando su momento para brillar. A veces, por sobrevivir, nos disfrazamos. Jugamos a encajar. Habitamos moldes que no nos pertenecen. Y en el camino, olvidamos cómo era vivir desde el alma, no desde la programación social. Aprendimos a ser otra cosa. Pero nunca dejamos de ser nosotros mismos. A este proceso lo llamo —la reprogramación—. No es una guerra interior ni una orden. Es un acto de rendición dulce: soltar todo lo que no eres, para permitir que tu esencia —esa chispa eterna y única— emerja de nuevo. Es una metamorfosis. Libre. Íntegra. Fuerte en su suavidad. Y no te confundas. Este libro no viene a cambiarte, ni a convencerte. Porque no necesitas convertirte en otra persona. Lo único que busca, profundamente, es despertarte y poner a tu disposición esta información. Solo necesitas recordar, de nuevo, quién verdaderamente eres. Activar esa voz interna que quizá callaste por años. Esa parte tuya que aún respira, que aún late, esperando a que le prestes atención y le digas:

estoy aquí. No es magia. No es fórmula. No es doctrina. Es una invitación. Y tú eliges si quieres aceptarla o no: volver a casa. Volver a ti. Con amor puro. Con humor. Con profundidad, ternura, y con la verdad sin adornos. Porque eso que estás buscando, eso que crees que te falta... posiblemente no esté afuera. Nunca lo estuvo. Y ya que estamos aquí, hablando de lo que se ve, de lo superficial... vayamos más profundo. Ha llegado el momento de tocar un tema inmenso, un tema que muchos esquivan: la riqueza. ¿Y sabes qué? No tiene nada de malo. ¡En absoluto! Sí, la riqueza. Esa palabra que a veces despierta deseo, otras veces culpa... y casi siempre, confusión. Y mira tú, la riqueza no es ni buena ni mala. Es energía. Es reflejo. Es posibilidad. La riqueza no es el enemigo. Es el miedo que nos han metido con respecto a ella. Y como todo en esta vida, tiene un propósito. Y nada en nuestra vida ocurre por accidente. Lo que te sucede no te está atacando. No es castigo. Es mensaje. Es puente. Es llamado. Todo en esta vida tiene un porqué, incluso lo que no entendemos. Las cosas no nos pasan a nosotros... Nos pasan para nosotros. ¿Lo ves? Esa pequeña diferencia de palabras... lo cambia todo. Para que despiertes. ¡Eso es lo que dicen! Para que veas la realidad como verdaderamente es. Para que rompas los muros invisibles. Para que recuerdes que tú no viniste a sobrevivir: viniste a vivir en plenitud. ¡Reitero, eso sólo lo decides y sabes tú! Vivimos atrapados en una jaula. Una jaula construida con pensamientos pequeños, heredados, limitantes. Nos enseñaron a tenerle miedo a la riqueza, como si fuera pecado. Y existe una realidad que flota como una nube sobre nuestra sociedad: el pensamiento limitado. Nos lo inyectan desde pequeños, como si fuera parte del calendario de vacunas: "No sueñes demasiado". "No pidas tanto". "Con lo que tienes, alcanza". ¿Te suena familiar? Se trata del pensamiento domesticado y temeroso. Nos vendieron la idea de que desear más es peligroso. Que soñar en grande es egoísta. Que el éxito está reñido con el alma, el espíritu y el corazón. Esa es la realidad. Nos hablan de esa idea todos los días, en cada pantalla, en cada conversación disfrazada de "realismo". Y así, sin darnos cuenta, firmamos un contrato con esa ilusión. Nos hacen elegir entre ser espirituales o tener dinero. Entre ser bueno o ser exitoso. Entre el amor verdadero y la ambición. Nos lo suministraron en la mente y en el corazón como si fuera medicina. Y al final... nos volvimos alérgicos a nuestro verdadero potencial, nuestra propia grandeza y naturaleza. La aceptamos, como si fuera nuestro origen que adormece el alma. ¿Lo entiendes ahora? ¿Reconoces lo que es la polaridad y lo que creas cuando la aceptas de forma separada entre sí? Nos han hecho elegir entre luz u oscuridad, como si no fuéramos ambas. Nos obligaron a pensar que solo se puede ser una cosa. Y la vida no es una línea recta... Es una danza entre los extremos. Todo en la vida es mezcla. Mira la naturaleza. El día necesita a la noche, si no, no crecería nada en este planeta. El fuego encuentra su danza en el agua. El silencio embellece la música. No se trata de eliminar una parte para amar genuinamente a la otra. Se trata de mezclarlos con sabiduría. Esa es la fórmula. Esa es la magia. Y tú... tú necesitas todas tus partes para sentirte pleno, plena. Entonces, la riqueza no es el problema. El problema es el desequilibrio. El olvido de que somos seres capaces de integrar lo invisible con lo tangible. El cielo con la tierra. El alma con la acción. Porque cuando todo está en su justa medida, todo florece y la riqueza se percibe como parte del todo. Y en ese ser todo se alinea. Todo fluye. Todo vibra. **Incluyéndote a ti.** Aquí va una fábula entre medias para vosotros. En un rincón donde el tiempo jamás había nacido, tres divinidades se alzaban en un silencio tan insondable que hasta las estrellas parecían contener la respiración. Su misión era única y casi imposible: decidir el lugar donde custodiar el **verdadero yo**, joya incorruptible que mora en todo ser... y que casi nadie recuerda. El primero, con el fulgor de la aurora encendida en los ojos, proclamó: —¡Lo esconderemos en lo más alto del cielo, allá

donde ningún mortal pueda tocarlo! Mas el segundo, cuya voz era eco de mares antiguos, respondió con descontento: —No, hermano. Llegará el día en que las personas forjen alas de metal, penetren las nubes... y lo encuentren. El eco de sus palabras se apagó lentamente, como una ola que se retira dejando huellas en la arena. Un silencio solemne cayó sobre ellos. Pasaron días... y noches que parecían eternas. Sus rostros, al inicio tan radiantes, empezaron a reflejar la espera: menos brillo en los ojos, más calado en la mirada. Entonces habló el tercero, con un timbre que resonaba como trueno en la montaña: —Llevémoslo al punto más inalcanzable del océano. Pero el primero negó con gesto grave: —Tampoco bastará. Construirán naves que rompan la negrura de las aguas... y lo hallarán. Otra vez reinó el mutismo. Esta vez no fueron días, ni meses: pasaron eras. En la inmensidad de esa espera, los cielos se poblaron de nuevas constelaciones, los mares cambiaron su canto... y las divinidades, antes erguidas como columnas, empezaron a encorvarse bajo el peso de la eternidad. Hasta que, en el instante en que la eternidad pareció abrirse, uno de ellos susurró como quien revela un destino: —He encontrado el único lugar donde jamás lo buscarán... dentro de ellos mismos. Las otras dos divinidades se miraron, y en sus rostros volvió a encenderse una luz olvidada. Era perfecto. Allí, en lo más hondo del espíritu, el **verdadero yo** aguardaría: invisible, invulnerable, esperando al único viajero capaz de hallarlo... quien se atreviese a descender a lo más profundo de sí. Porque no existe cielo más alto ni mar más abismal que el interior de un alma encarnada. Y la libertad no se otorga: se elige conscientemente. Ningún dios, ningún mundo, ningún destino puede decidir por ti. Y cuando el valor y la responsabilidad trasciende el velo y el ser se contempla en su verdad desnuda... el universo entero se inclina ante esa revelación. **Y no te inquietes**, no he perdido el bramante... lo recuerdo perfectamente. Estábamos hablando de mi querido amigo de Alemania. ¿Cierto? Pues claro. Continuo, al día de hoy lo sé con absoluta certeza: nada de lo que existe afuera de ti puede darte una paz duradera ni la plenitud profunda que buscas por dentro. La felicidad, la abundancia, el amor más puro e incondicional... todo eso solo nace cuando eres, sin máscaras ni disfraces, tu verdadero yo. Ya lo he mencionado varias veces. Verdad. Y ahí está la clave: cada vez que te desgastas luchando en lo externo —sea por reconocimiento, éxito o aprobación—, cada vez que corres detrás de algo o de alguien para sentirte completo, en realidad estás atrapado en la prisión del “tener” y no en la libertad del “ser”. ¿Crees de verdad que nací así como soy hoy? ¡Claro que no! Sí, es cierto, todos llegamos a este mundo siendo amor infinito, un arcoíris de posibilidades sin límites... pero lo olvidamos. Nos lo arrebataron con sutileza. Nos inocularon, gota a gota, un virus silencioso: el del control, la obediencia ciega y la desconexión de nosotros mismos. Pero aquí estoy, recordando. Y si yo puedo recordarlo... tú también puedes, si lo deseas. Y en medio de esos vacíos, descubrí que la memoria era el único hilo que me mantenía unido a lo que alguna vez fui. He vivido fases oscuras, como todos en este mundo: momentos de completa pérdida, donde dejé de reconocermé, donde mi reflejo me devolvía la mirada de un desconocido. Y, aun así, desde ese vacío, volví a encontrarme. Ese camino de despertar, de romper la ceguera de la inconsciencia, fue un viaje tan doloroso como necesario. Durante el año y medio que pasé en Mallorca me convertí en prisionero de una ilusión. Me obsesioné tanto con la imagen externa que estuve dispuesto a sacrificar mi propia salud... hasta el punto de casi perder dientes, solo por no arruinar la apariencia que mostraba a los demás. Una locura. Una trampa. Una enfermedad. Y sí, esa es la palabra: ¡enfermedad! Porque eso era yo en aquel tiempo: un hombre perdido, desequilibrado, enfermo en cuerpo y espíritu. Y al mirar alrededor, capté con un estremecimiento que no era solo yo: era el reflejo de nuestra sociedad entera. Una sociedad que, en mi opinión, vive fuera de sí misma,

tan atrapada en lo superficial que ha olvidado lo esencial. Y entonces lo comprendí con una claridad dolorosa: no era yo el único enfermo... éramos todos. Una humanidad que ha olvidado cómo respirar, cómo sentir, cómo vivir. Por eso, hoy más que nunca, cobran vida las palabras de nuestro hermano Jiddu Krishnamurti, que resuenan como una campana en medio del silencio: **“No os identifiquéis con una sociedad profundamente enferma”**. Ya que la enfermedad colectiva no es más que la proyección de un desorden interno. Todo en la existencia tiene su reflejo. No hay luz sin sombra, ni alivio sin dolor, ni cura sin la herida que la reclama. No lo digo como una verdad tallada en piedra, sino como lo que la vida misma nos susurra... o lo que la sociedad nos ha enseñado a creer. Piensa en un motor: si le niegas el aceite que pide, tarde o temprano se detendrá. No por venganza, sino porque lo necesita para seguir latiendo. Y con nosotros ocurre lo mismo. El cuerpo no pide descanso por capricho, sino porque sin él se quiebra. El espíritu no anhela calma por lujo, sino porque sin ella se pierde. La mente no exige silencio por terquedad, sino porque sin él se ahoga. El alma no busca libertad por rebeldía, sino porque sin ella deja de volar. Y el corazón... el corazón no clama amor verdadero por vanidad, sino porque sin él se apaga. Cada petición de nuestro ser es un llamado de vida. Es la existencia, la omnipresencia... llámalo como quieras hablando con nosotros. Ignorarlo es darle la espalda a lo que nos sostiene, nos da vida. Y cuando cerramos el oído a esa voz interior, algo en nosotros se desequilibra: primero en silencio, luego en susurros, hasta que finalmente estalla en gritos, en desarmonía y en enfermedades que ya no podemos callar. Atender esas demandas no es debilidad, es sabiduría. Es ser consciente de uno o de una misma. Porque escuchar lo que somos... es el verdadero arte de seguir sanos, felices, abundantes y vivos. Y aunque la salud nace de esa escucha profunda, también se refleja en lo físico, en los pequeños detalles de nuestro cuerpo. Y aquí me refiero exactamente a los diálogos que tenemos con nosotros mismos al igual que a los diálogos que mantenemos en el exterior. Simplemente no ganes ni un gramo de grasa, porque entonces no verás tus músculos abdominales con claridad. No hagas eso. Esto también está mal, y eso es malo de todos modos. **Y el cuerpo es solo una parte**, por eso recuerda: La verdad es simple: no alimentes lo que te pesa en el alma, no acumules lo que apaga tu esencia. Porque todo vuelve. Cada juicio regresa como un espejo, cada palabra como un eco. La vida nunca olvida: responde siempre, con precisión impecable. Lo que siembras en tus actos, en tus pensamientos, en tus silencios... eso mismo cosechas. Y a veces florece en alegría, otras en espinas, pero siempre es fruto de tu propia semilla. Gracias, Xavier (Xavier es un músico de Alemania), por recordarnos con tu voz que detrás de cada canción se refleja una verdad profunda. Tus palabras no solo nos guían: nos despiertan, nos abrazan, nos recuerdan que aún hay belleza en cada rincón del caos. Y entonces, como un relámpago en medio de la noche, aparece la **gran pregunta**. Esa que atraviesa la piel, se clava en el pecho y sacude el alma:

**¿Cómo podría encerrarse la conciencia infinita en una jaula mental donde no pueda moverse, ni respirar, ni expandirse jamás?**

**¿Cómo es posible que nosotros mismos construyamos las rejas invisibles que nos encierran? ¿Cómo nos podemos convertir en prisioneros de nuestros propios pensamientos, carceleros de nuestros propios miedos, arquitectos de nuestra propia cárcel mental? Es como si nosotros mismos levantásemos los muros que nos separan de nuestra verdadera libertad, como si cada duda fuera un ladrillo, cada temor una cadena, cada recuerdo una cerradura.**



Porque, en el fondo, ya lo sabemos: **la responsabilidad es nuestra**. Siempre lo ha sido. Retomo donde estaba: Alemania. Estuve allí ocho meses, y fueron, como era de esperar, meses de luces y sombras; momentos de claridad que abrían horizontes y momentos de duda que me invitaban a mirar hacia dentro. Pero si algo puedo decir con certeza es que mi vida cambió el día en que apareció esa voz interior. Una voz silenciosa, pero decisiva. No fue un milagro ni una revelación dramática. Fue algo más profundo: la sensación de que, al fin, regresaba a mí mismo. Que volvía a habitarme, con más calma, más madurez y más sabiduría. Desde entonces, sigo siendo el manzano, simbólicamente expresado. Firme. Enraizado. Extendiendo mis ramas hacia el mundo mientras sostengo mis raíces incluso cuando soplan vientos fuertes. Expandiéndome sin perder lo que me sostiene. Y en medio de todo esto, entendí algo que transformó mi manera de ver las cosas: cada persona es, en realidad, otro yo. No nos separa nada esencial; solo diferencias superficiales —el cabello, la forma del rostro, los rasgos que cambian de uno a otro— matices externos que adornan, pero no definen. Nada de ello alcanza la profundidad de lo

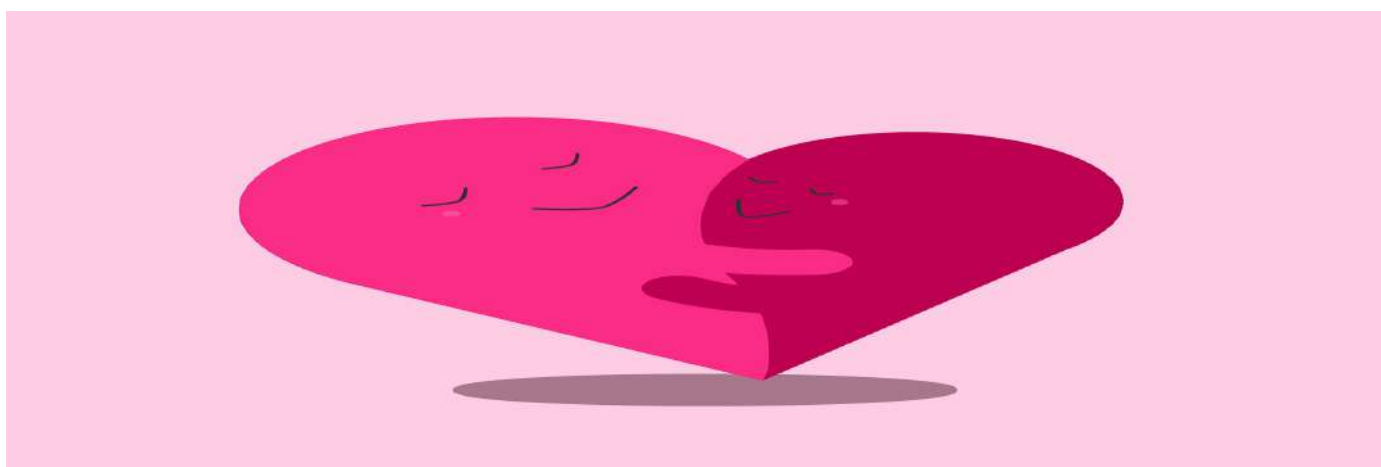
que realmente somos. Al final, todos —y todas las cosas— compartimos la misma conexión con la vida, con la esencia, con lo divino... o con el nombre que cada quien prefiera darle. El nombre es lo de menos; lo que importa es la conexión. Y por eso lo tengo tan claro: no necesito religiones, templos ni instituciones para estar en contacto conmigo mismo... ni contigo misma. Todo lo que necesitamos es ser auténticamente nosotros mismos para volver a escuchar esa **voz interior**, esa chispa de intuición que siempre ha estado ahí. Sí, lo sé, es un mensaje que se ha repetido hasta el cansancio... ¡pero sigue siendo verdad! Proseguimos. Dicen los profetas: "¡Ríndete!" Yo digo: "La elección es tuya". Quien recuerda quién es, de dónde viene y hacia dónde va, no necesita ceder ante nada que no sienta propio. Rendirse solo tiene sentido cuando es una elección consciente, no una imposición. Aquellos y aquellas que aún no se reconocen en su esencia genuina, aún no han descubierto su verdadero valor ni su potencial. Ante mis ojos, todos somos iguales: ricos o pobres, santos o pecadores, los que fallan y los que triunfan... todos somos humanos. Y en esta diversidad infinita de la vida, cada perspectiva individual tiene su lugar. Reconocerte, elegirte y honrar tu esencia es el primer acto de **verdadera libertad y fuerza**; es en ese momento donde descubres que el valor de una persona no solo es sagrado, sino eterno e intocable. No se negocia, no se rompe, no se pierde jamás. Vive incluso cuando alguien ha olvidado recordarlo. Y el juicio —ese gesto silencioso y aparentemente inocente— es la forma más rápida y certera de alejarnos de nosotros mismos, de ti, de tu **verdad más profunda**, de la esencia que te hace única y único. Juzgar no une, no sana, no libera. Juzgar te encoge, te apaga, te separa de tu propia luz. Es, sin duda, la manera más eficaz de devaluarte a ti misma y a ti mismo. Sí, Alemania. Hoy mi corazón celebra. Celebra con gratitud, con emoción, con una alegría que no se puede fingir. Saber que el barco de mi querido amigo ha vuelto a encontrar su rumbo es un regalo inmenso. Que esté bien. Que esté en paz. Que vuelva a disfrutar de su vida con plenitud, con risa, con presencia. No hay milagro más puro que el de alguien regresando a sí mismo, recordando quién es, eligiendo vivir. Y, aun así, hay una verdad que nos abraza a todos, sin excepción: somos personas libres. No me canso de repetirlo. Todos podemos elegir. Todos podemos decidir. Todos podemos tomar nuestras vidas en nuestras propias manos y asumir, con amor verdadero y valentía, cada una de nuestras responsabilidades. Porque cuando eliges desde la libertad, cuando dejas de huir de ti y te haces cargo de tu camino y de tu vida, algo excepcional sucede: te salvas, te reconcilias contigo. Te aceptas y te respetas, y algo se ordena dentro de ti y, casi sin proponértelo, empiezas a inspirar al mundo entero; pero antes de nada, una sola cosa: disfruta. Porque hay viajes que no se miden en kilómetros, **sino en verdad**. El mío siguió su curso cuando la vida, con su sabiduría silenciosa, me llevó de regreso desde Alemania a España. A la España continental. No fue una huida ni una casualidad. Fue un regalo. Lo sentí en lo más profundo de mi ser, allí donde las certezas no se piensan: se saben. Algo diferente me llamaba. Un escenario distinto me esperaba. Y, sin el deseo de entenderlo todo, supe que había llegado el momento. Así fue como terminé viviendo en la Ermita de Tomalos, en La Rioja. Tres meses fuera del tiempo. Tres meses de silencio fértil, de presencia desnuda, de reencuentro conmigo mismo. Hoy puedo decirlo sin dudas ni nostalgia: era exactamente eso lo que quería. Ni más. Ni menos. Justo ahí. Justo entonces. Y la vida, una vez más, no se equivocó. Mi sistema operativo fue sobrescrito una vez más. Así lo nombro, porque no fue un simple cambio: **fue una reprogramación interna total**. Otros lo llaman transformación personal, pero eso apenas roza la superficie. Lo que realmente ocurrió fue un cambio de frecuencia consciente, ese instante peculiar en el que comienzas a habitar talentos que siempre estuvieron en ti, que no sabías que existían, esperando ser reconocidos. La etapa en la Ermita de Tomalos no fue solo

un capítulo de mi historia; fue un umbral. Un lugar donde algo se revelo para siempre, algo se ordenó con suavidad, y algo esencial se alineó por fin. Allí comprendí una verdad imposible de ignorar: cuando vas en contra de tu yo auténtico, no estás solo desafiando al mundo, te estás enfrentando a ti mismo o a ti misma. Luchas contra tu esencia, luchas contra la vida. Y la vida —inteligente, amorosa incluso en su crudeza— siempre responde. Te habla en señales, en caídas, en silencios y en milagros. Te lo muestra una y otra vez, sin castigo y sin prisa, hasta que decides escuchar... y volver a casa: a ti. Existe una verdad dulce y feroz que casi nadie se atreve a mirar de frente: un verdadero héroe —o heroína— es quien tiene el coraje de asumirse por completo y sin excepción. Quien reconoce su propio ego falso y alterado, ese impostor interno que a veces dirige la obra si le dejamos. Porque no hay hazaña más grande que ser auténtico en un mundo lleno de disfraces y personas inconscientes. Porque la autenticidad no solo libera: también cambia el rumbo de la historia. Y la tuya también. La vida no se equivoca: atraes aquello que eres, no aquello que deseas. Tu energía habla antes que tus palabras, y el universo responde con una precisión casi poética. Sin embargo, hay encuentros que parecen no encajar, personas y situaciones que no reflejan lo que irradian. Y no es un error. Es una llamada. Llegas a la vida de otros no como reflejo, sino como medicina. Un bálsamo como opción de cambio y metamorfosis. Para mí, todo esto no es un drama ni un castigo, sino la danza simple y hermosa de la existencia. Momentos cotidianos cargados de sentido, recordándonos que cada cruce, cada contraste y cada emoción tienen su razón de ser... y que ser uno mismo o una misma siempre refleja el verdadero ser. Incluso cuando los “tener que” se denominan palabras peligrosas. No gritan. No amenazan. Sonríen. Pero encadenan. Es la esclavitud actual: limpia, educada, socialmente aplaudida. Cuando mi cuerpo pide descanso y lo ignoro para cumplir, producir, demostrar... ya no estoy viviendo: estoy obedeciendo sin darme cuenta. Y lo más inquietante es que ni siquiera sé a quién. Porque el pretender no lleva al ser. Entonces aparece el ritual del absurdo: “No puedo vender ese coche elegante. Me costó tanto conseguirlo.” ¿De verdad no puedes? ¿O no quieres asumir las miradas, los comentarios, ese miedo invisible llamado “qué dirán”? Un coche sencillo, que pase la ITV y me lleve de A a B, cumple exactamente la misma función. Todo lo demás es decoración del ego. ¿Y los vecinos? ¿Y los amigos? ¿Y quienes opinan sin vivir tu vida? Que piensen. Porque ninguno duerme por ti. Ninguno carga tu cansancio. Ninguno habita tu cuerpo. La verdad es tan simple como incómoda: cada persona es responsable de sí misma. Lo repito de nuevo. Y en lo más profundo, solo somos conciencia viviendo una experiencia. Todos, sin excepción. Cuando eso se comprende, el ajetreo en la cabeza se apaga. Las cadenas se rompen. Y por primera vez, no haces lo que se supone que debes hacer... sino lo que sientes que te devuelve la vida. Ya que la paz comienza cuando sueltas el peso ajeno y te permites habitar tus propias decisiones sin culpa. Porque cada ser humano tiene más que suficiente con barrer frente a su propia puerta. Ahí, en ese pequeño territorio que llamamos vida, se acumulan el polvo, las heridas y las verdades que evitamos mirar. Si cada persona se atreviera a limpiar ese espacio íntimo, si asumiera esa responsabilidad sencilla y enorme, el mundo sería un paraíso posible, silencioso y real. Pero no lo hacemos. Preferimos otra cosa. Preferimos ir contra nosotros mismos. Ir contra lo que sentimos. Castigarnos por dentro, repetir la misma guerra invisible día tras día, como si el sufrimiento fuera una obligación aprendida. La carga sobre la espalda nunca descansa y, más tarde o temprano, nos enferma. Camina con nosotros, nos saluda cada mañana y nos recuerda que seguimos atados. Entonces despierta la evidencia: somos nuestros propios esclavos. Antes existían los látigos y las cadenas visibles. Hoy ya no son necesarios. La esclavitud ha cambiado de rostro. Ahora se llama dinero, se llama prisa, se llama marketing etcétera. Se

disfrazada de un éxito impuesto, no de uno personal definido. De normalidad. De vida ideal. Nos venden modelos de felicidad empaquetados, sueños ajenos que aprendimos a desear como propios. Nos enseñan cómo vivir, cómo medir nuestro valor, cómo encajar. Y sin darnos cuenta, aceptamos la jaula. La adornamos. La defendemos. Incluso llegamos a amarla. Para mí, esta es la esclavitud moderna: una prisión mental sin barrotes, donde el carcelero vive dentro de nosotros y jamás duerme. Y a estas alturas ya no hay duda, aunque a veces pretendamos no recordarlo: **somos libres**. Libres de verdad. Libres incluso cuando fingimos no serlo. ¿No es así? Y si la libertad existe —porque existe—, entonces solo queda una invitación sincera, casi inevitable: vivir... y atrevernos a disfrutar mientras lo hacemos. Pero justo en ese instante aparece la pregunta que nos desarma: —“¿Qué puedo hacer yo? **¿Qué puede hacer una sola persona, única e irrepetible, en este mundo tan grande, tan ruidoso?**” Y entonces olvidamos. Nos olvidamos de nosotros mismos. Porque asumirnos duele. Porque mirarnos exige responsabilidad que preferimos esquivar. Porque vivir con conciencia pesa más que desaparecer despacio. Así elegimos el refugio más cómodo: convertirnos en caparazones sin alma. Quejarnos día tras día como si la queja fuera un hogar. Alimentarnos de nuestra propia anulación, apagarnos poco a poco, creyendo que así nadie notará nuestra ausencia. Yo estuve a punto. Casi me atrapa el virus de la anulación de mí mismo, ese mal silencioso que te convence de que eres “uno más”, “una más”, cuando en realidad eres único, una excepción irrepetible en toda la historia. Ese virus devalúa. Invalida. Abandona. Desactiva nuestra humanidad. Es el camino del olvido del alma, el sendero de la muerte interior, el lugar al que llegan quienes dejan de escucharse. Y sí, me lo he preguntado muchas veces: ¿Cuántas veces pude haber elegido ese camino? La respuesta es tan simple como estremecedora: todos los días. Porque tú, yo, todos nosotros y todas nosotras, tenemos una elección constante, íntima, inevitable. Cada amanecer. Cada decisión. Cada latido. Elegir escondernos... o elegir existir con todo nuestro ser. Muchos de nosotros ya hemos dicho sí. Sí cuando el alma habló bajito. Sí cuando el corazón supo antes que la mente. Lo dijeron Thomas D, Xavier Naidoo, los Hijos de Mannheim... y lo siguen diciendo quienes aprendieron a escuchar en el silencio. Te hablo de todas las personas que estuvieron aquí antes que nosotros y de aquellas que vendrán después. Y ahora, te sigo hablando a **ti**. Aquí. Ahora. Solo si algo en tu pecho se activa al leer esto: **toma tu responsabilidad en tus propias manos**. No luches contra la vida. No nades contra su corriente. Incluso cuando duele. Incluso cuando sacude. Incluso cuando no entiendes nada. Suelta la resistencia. Confía en el movimiento. **OOOHHMMMM**... Siento —con una certeza imposible de ignorar— que este es el momento de compartir otra parte de mi historia. No nace de un plan racional. Nace de la intuición. De la verdad sin alteración. Sí... así. **OMHHHMMMM**... Volviendo a la levedad de existir. Recordando que vivir no es sobrevivir. Que también puede ser suave. Que también puede ser valiente. Abrir el corazón. Habitarlo. Dejar que marque el ritmo de cada paso. Volver a lo esencial. Meditar no como técnica, sino como una forma de estar vivo o viva. Presencia. Aquí. Ahora. Vivir respiración a respiración. Momento a momento. Elevarse por dentro. Alinearse verticalmente con la vida. Actualizar el estado interior como quien despierta después de haberse olvidado de sí mismo. Y entonces, mirar el mundo de nuevo. Con ojos renovados. Con curiosidad intacta. Con amor verdadero sin defensa. Como un niño sabio. Como una niña sabia. Porque solo desde ahí —y no desde ningún otro lugar— la vida vuelve a mostrar su magia. Y el alma recuerda, sin dudas ni ruido, quién es de verdad; entonces todo se vuelve sencillo. Jugar. Reír. Vivir. Atreverse a soltar. Ser, simplemente ser. Cada día levantamos muros invisibles dentro de nosotros: limitaciones que creemos reales solo porque las repetimos una y otra vez. Y, aun así,

todo puede transformarse... si lo sentimos de verdad. Porque nadie está encadenado aquí; todos somos profundamente libres. Recuerdo algo que marcó mi camino para siempre. Hace años trabajé con un entrenador personal: cercano, extraordinario, auténtico. Y un día me miró y me dijo algo que nunca olvidé: “No necesitas entender por completo lo que estamos haciendo aquí. Solo hazlo. Confía. Déjame guiarte. El conocimiento llegará solo”. Y tenía razón. Porque cuando sueltas la obsesión por entenderlo todo, aparece la magia. La eficiencia. El aprendizaje real. Y, sobre todo... la confianza. Esa confianza que no se explica con la lógica: **se siente**. Sí. Sí. Exactamente esa. Pero no lo olvidéis jamás: la responsabilidad es nuestra. Nos guste o no. Queramos implicarnos o prefiramos mirar hacia otro lado. Sí, lo sé. Ahora mismo muchas y muchos de vosotros estáis pensando: “Este chico está como una cabra”. Otros quizá murmuran: “No entiendo nada de lo que está diciendo”. Y dejadme deciros algo con una sonrisa: exactamente de eso se trata. De sacudir la mente. De romper la jaula invisible de lo “supuestamente normal”. De conectar con esos pensamientos que no tienen techo ni permiso, los que incomodan, los que desordenan, los que despiertan. Porque pensar sin límites es un acto de consciencia. Y eso —justo eso— es lo que provoca la lectura de este libro. Alguien dirá: “Ha perdido por completo el contacto con la realidad”. Y entonces la pregunta aparece como una revelación: **¿quién decide qué es la realidad?** ¿Tú? ¿Yo? ¿La sociedad? ¿Lo que nos dijeron? ¿Lo que fuimos educados a creer? ¿O aquello que nos atrevemos, por fin, a descubrir? ¿A revivir de nuevo? **¿Recordáis a Morfeo en Matrix?** “¿Qué es real?” ¿Sensaciones, creencias, verdades heredadas... o verdades sentidas? Porque al final, entre risas, dudas y amor real, todo se reduce a lo mismo: ¿Qué verdad vivirás? ¿Qué verdad te atreves a sentir y abrazar? Esa —y solo esa— es la única realidad que importa. Y aun así, después de todo lo vivido, de lo amado y de lo perdido, no hago otra cosa que contar mi vida. Nada más. Nada menos. La ofrezco tal como es: transparente, imperfecta, verdadera y real. Llegó el día —porque siempre llega— en que me fui de la Ermita de Tómalos. Y una vez más fue el corazón, esa brújula indomable, quien volvió a guiarme hacia Mallorca. Y lo dejo escrito con claridad y actitud sincera: solo estoy contando mi vida. No me proclamo nada, no me atribuyo ningún nombre, no me convierto en personaje. Hubo momentos de euforia, de una felicidad tan intensa que las palabras brotaron. Es verdad. Cosas de la vida y del ser humano. No afirmo verdades absolutas ni pretendo decir cómo son las cosas. Comparto cómo las veo, cómo las vivo, cómo las disfruto. Porque soy eso: un ser humano experimentándose, expandiéndose a cada paso. Y como seres libres que somos, cada quien tiene el derecho —o la libertad, y también la valentía, si así lo elige— de expresar su mirada, su sentir, su verdad. Libremente. Porque si no podemos contar nuestra propia historia... ¿qué nos queda? ¿O acaso el silencio debería ser la única opción? El verdadero poder y el impacto de esta obra en tu vida no están solo en sus palabras. En absoluto. No se revelan únicamente al leerla. Su auténtica fuerza nace en lo que despierta dentro de ti cuando te atreves a dar el paso que transforma la lectura en experiencia, y la idea en vida. Al principio, cada página puede sentirse como un reto. Un susurro desafiante. Un eco persistente que resuena en tu mente y te confronta con una pregunta incómoda: ¿Y si realmente toda esta información fuera veraz? Una parte de ti duda. Algunas ideas te sacuden y te dejan con la boca abierta. Otras frases te parecen tan extremas, tan fuera de lo habitual, que tu voz interior se rebela: “esto es una exageración”. “Esto es demasiado”. “Esto no puede ser real”. Y entonces sucede algo. Todo cambia. Decides comprobarlo. No porque estés convencido, sino porque algo en ti no te deja seguir ignorándolo. Quieres saber, con certeza, si esto es una promesa vacía más... o algo distinto. Así que das el primer paso. No uno heroico ni grandioso. Tal vez una decisión que llevabas tiempo evitando, una acción pequeña

que haces aun con el pulso acelerado. No es perfecto. Posiblemente no sea fácil. Pero es real. Y cuando das ese primer paso, cuando eliges la acción por encima de la duda, todo cobra vida. De repente, esas frases que parecían simples comienzan a transformarse en verdades inquebrantables. Descubres que cada afirmación, cada idea, no te encierra: te libera. Te hace sentir mejor. Te muestra, con claridad, el poder que siempre ha estado dentro de ti. Lo que antes sonaba exagerado empieza a revelarse como tu verdadero potencial. Lo que parecía un sueño lejano, casi una utopía, deja de ser una idea abstracta y se convierte en una sensación real. La sientes. Y, de pronto, nada te parece inalcanzable. Porque este libro no es solo tinta sobre papel, ni bits digitales, ni un cuento más. Es un mapa. Un manual vivo que activa y libera el potencial que ya existe en tu interior. No te promete un poder que no tienes. No te vende una capacidad ajena a ti. Te revela lo que ya posees. Eso que llevas tanto tiempo ignorando, dormido bajo capas de dudas, incertidumbre, inseguridad y miedo. La costumbre de no intentarlo del todo. Y la única forma de comprender su verdad —de reconocer su realidad— es vivirla. Probarla en un instante concreto. En un día normal. En medio de tu vida real. Sin excusas. Sin excepciones. ¿Creías que las hazañas milagrosas o los actos imposibles estaban reservados solo para los elegidos? No. En absoluto. La idea de “los elegidos” pertenece a otro enfoque: uno que crea separación, jerarquías, distancia y polaridad entre nosotros y en este mundo. Los triunfos no son para unos pocos. Son para quienes se atreven a intentarlo. Para quienes caen. Para quienes se levantan. Para quienes, al final, comprenden que ser humano no es solo el acto de volar alto, sino también el coraje de avanzar incluso cuando todo parece perdido, incluso cuando no queda esperanza. Aún así decides no detenerte. Y cuando te animas a lanzarte, cuando cruzas esa línea invisible entre la duda y la acción, comprendes algo esencial: aquí no hay promesas vacías. Lo que encuentras son verdades profundas, constantes, que existen más allá del tiempo y de cualquier forma de vida. Y lo mejor de todo es esto: **ese poder y esa libertad siempre han estado en tus manos**. Por eso, este no es solo un texto. Es una oportunidad. Es una posibilidad. Si tienes el coraje de escribir tu propio siguiente capítulo. Lector, lectora: la elección sigue siendo tuya. Y también la responsabilidad. Deseo a todas las hermanas, a todos los hermanos y a todas las personas en este mundo, todo lo mejor desde el fondo de mi corazón. Os mando un abrazo. En amor incondicional y verdadero. Oscar.



Este libro se ha convertido a formato digital para su **distribución**, con la intención de que **tú** puedas **compartirlo** con **otras personas** tal como lo has recibido.

[www.grupoinoku.com](http://www.grupoinoku.com)