

Sentir mi historia para comprender, para soltar

Madrid, 2 de julio de 2017

Juan Manuel Morillo Velázquez
www.sencillamente-ser.org

Hace ya casi 7 meses de mi última entrada del *audioblog*. Tiempo de **duelo** tras la pérdida de mi madre, y sobre todo, tiempo para permitirme **revisar mi historia**, no tanto desde la mente, sino desde el **corazón**. Si nos preguntaran por nuestra vida, seguramente haríamos una **narración** de la misma, dándole matices según los **afectos** sentidos. Pero cuando lo que vives durante un duelo es la **activación de continuos gatillos** que despliegan **recuerdos** ante los cuales te toca **decidir si quieres sentirlos o no**, la vida te está dando la oportunidad de **revivir para reinterpretar, comprender y trascender**, o bien **anclarte a un pasado visto bajo un solo prisma**, que incluso puede desembocar en ceguera.

Cuando iniciamos un camino de **autoconocimiento o de terapia**, en general nos cuesta mirar atrás, pensamos muchas veces que **remover el pasado no soluciona nada del presente**. Y me pregunto, **¿qué es pasado y qué, presente?** Si ante algo que me está sucediendo, reacciono igual que aprendí de niño, aunque no sea consciente de ello, **¿acaso lo que considero pasado no está más vivo que nunca?** Porque cada día creo más eso que dicen de que el tiempo no existe, solo este momento, el momento presente. Eso sí, con todas **las mochilas que cargamos e incluso arrastramos** para seguir justificándonos que **“somos como somos”**.

Uno de los descubrimientos más grandes que he podido vivir en carne propia es que, **cuando me permito sentir mi historia, aquí y ahora**, más allá de contármela, **se deshacen muchos nudos dentro de mis entrañas**, mi cuerpo comienza a rendirse, y, como por arte de magia, comienzo a sentirme más ligero. Ligereza que me permite **tomar distancia de la historia**, de poder observarla ahora **sin quemarme ni negarla**, de poder contemplar todo el escenario, lo que hace que comience a aflorar una **compasión** y un **amor inmenso, incondicional** por aquellos que participaron en ella, más allá del papel que les tocara interpretar. Pero, **¿qué significa sentir?** Sencillamente, dejar que aflore esa **ola de sensaciones que me recorre todo el cuerpo**, dejar que me lleve mi respiración, no mirar a otro lado, **escuchar a cada parte de mi cuerpo** que me quiere decir algo, sumergirme en este estallido, fundiéndome con él, y **dejando que los pensamientos, los juicios, las creencias, se disuelvan**, queden atrás, porque si me enfoco en sentir, más allá de que sea agradable o desagradable, lo demás, sencillamente sobra.

Quizá **la vida no sea la historia**, sino que **la capacidad de sentir e integrar** cada momento vivido en el mismo instante en el que ocurre **es lo que realmente nos hace estar vivos**. Quizá no hay que lograr nada, quizá no hay camino, **quizá solo existe este momento**, en el que te invito a cerrar los ojos, y **sencillamente sentir**.