

3 febrero 2021

Querida L, 

Hace tiempo que no te escribo una carta, estuve centrada en otras cosas, en formar algo nuevo, en conectarme conmigo. Hace tiempo que no nos sostenemos un día entero, que no compartimos un espacio de tal manera que sea solo nuestro. Por eso te escribo, porque para mí este espacio hace las veces de traernos juntas.

Las dos empezamos el camino en el mismo momento y nos seguimos como el césped que quiere crecer igual que su compañerx. Quería contarte algo que aprendí hace poco tiempo y todavía, no tuve tiempo de compartir contigo. En los últimos meses he practicado la *(auto)observación*: he tratado de ser la observadora de mi propia vida, de ver desde lejos la manera en la que reacciono, (me) hablo, me defiendo, busco excusas. He practicado la figura de ser observadora de la voz que gobierna mi mente. Simplemente, he intentado ver qué decía y de qué manera, sin juzgarla, sin tratar de cambiarla. Me he dado cuenta de que a veces actúo como lxs demás quieren que lo haga, olvidando qué es lo que quiero y necesito yo, por pánico a no pertenecer. He reparado, en que cuando estoy sola, no juzgo lo que hago, estoy en calma, pero cuando se trata de compartir, siempre permanece ahí el miedo a ser juzgada, y, por tanto, rechazada.

Con el simple acto de observar(me) he podido darme cuenta de mis mecanismos ante el mundo; esa lucidez me da las herramientas para comportarme como realmente Soy, sin miedos ni juicios. Cuando la presencia me lo permite, soy capaz de separarme de esa voz que habla constantemente en mi cabeza. Que juzga, que tiene pánico, que decide por mí. Dime, amiga, ¿tú también reconoces el tono de esa voz que habla dentro? A veces pienso que me gustaría vivir un ratito en tu cabeza para ver si funciona de la misma manera que la mía; entonces esta carta tendría algo más de sentido.



Quería contarte que es al separarme de esa voz cuando me encuentro realmente conmigo. Entonces todo brilla de una manera amable y leve, los movimientos del cuerpo tienen una intención concreta, comprendo el verdadero significado de lo que me rodea. Experimento la presencia en el acto y la mirada.

Si ya conseguiste escuchar esa voz, ¿te has fijado que siempre trata de hablar más alto, tomar decisiones, coger los caminos que ella decide? Dime, amiga, si ya conseguiste escuchar esa voz, ¿no ganaste espacio en la determinación en tus movimientos y presencia a cada paso? Escribe Chantal:

*‘La mente es una habitación con ventanas abiertas sobre una calle muy transitada en una gran ciudad. Día y noche los ruidos penetran en ella. El habitante no sabe que las ventanas pueden cerrarse. Tampoco sabe que lo que oye son ruidos. O no son ruidos, en realidad, puesto que no lo sabe. Y como no lo sabe, no le causan molestia. Pero un día alguien le pregunta ¿Cómo puedes vivir con tanto ruido? Entonces empieza a oírlos. Y, otro día, le dice ¿Por qué no cierras las ventanas?’*

Amiga, a veces consigo cerrar las ventanas y estar algo más sola. Ojalá tú también puedas cerrarlas, encontrarte contigo, sentir que tu voz te pertenece. Ojalá encontremos la paz y sigamos juntas en el camino para poder compartirla.

Te amo desde hace cuarenta mil años.

Con Amor,

Lau.