**Algo sobre Vicente**

Reconectar con uno mismo

Reconocernos tras tanto tiempo sin saber de nosotros nos lleva a preguntarnos: ¿qué hacemos aquí?, ¿qué he hecho hasta este momento?, ¿quién he creído que era? De hecho he tenido que experimentar y sigo experimentando todas las preguntas anteriores para reconocerme.

En mi entorno se habla y se vive la depresión, la ansiedad, la esclerosis múltiple, el dolor de estómago, el cáncer… Pienso en mi familia, amigos, conocidos y en mí mismo. Estas enfermedades junto con otras patologías están muy presentes; diría que normalizadas. La palabra que unifica es sufrimiento.

Llevo días con la sensación de <hay que hacer algo>. Hacer, siempre hacer. Y lo que deseo con todo mi corazón es Ser. Ahora me duele el estómago. Yo soy uno de esos que tiene alguna enfermedad. De hecho todos tenemos la misma patología: miedo. Me llamo Vicente y soy vuestro hermano.

No importa donde esté ni con quién ni en qué suceso. Siempre estoy yo, Vicente. Y estoy descubriendo que el que acompaña a mi persona es mi verdadero Yo (que no es Vicente). El que me sustenta, me respira. El que me susurra a cada instante: <Párate, silénciate, escúchate. Atiéndete>. Le contesto, -ya estoy habituado-, que no me gusta lo que veo cuando lo hago y pienso; y él, con la ternura y paciencia que todos deseamos experimentar, me dice que por eso mismo he de parar y atenderme.

Cierro los ojos. Lo hago con mucha frecuencia. Y al abrirlos sigo contemplando en el espejo, que en ese momento tenga en frente, que sigo viendo la identidad que habita en un cuerpo que está condenado a desaparecer. Una identidad que se basa en una personalidad, que a su vez se basa en diferentes perfiles de personalidad, y que a su vez se basa en ideas, ideologías, creencias, cultura… y creo que soy todo esto. Es agotador. Me lo he creído hasta el tuétano, hasta decir basta. Y hoy, aún hay rescoldos de estas creencias. Sigo soltando. Es el momento de utilizar nuestra personalidad para otros fines.

Paseo. Me encanta andar. Vagabundear por las calles de mi ciudad. Me siento en un banco de cualquier calle y observo a mis seres hermanos. Y me gustaría tanto amarlos a todos. Pero esto no se puede forzar como me dice el que siempre va a mi lado; hay que sentirlo tras una decisión clave en nuestra vida, sigue comentado. Por una cuestión práctica vamos a llamar a Aquel que siempre anda conmigo, *Despertar*. Sentado en el banco, siempre a un lado, como la mayoría de las personas, miro a los ojos de la gente, que siempre sienten. Pero no son conscientes de lo que sienten. Tú tampoco, añade *Despertar*. Ya me cansé de eso de que los ojos de la gente siempre mienten. Ya no me lo creo. Ya me cansé de eso de “Esto es lo que hay”, que limitación y resignación más alejada de nuestra esencia. Ya me cansé de eso de “Así son las cosas”; las cosas no tienen la propiedad de ser, somos nosotros con nuestras interpretaciones quienes les damos vida. Ya me cansé de tantas cosas que no me representan, y estas cosas no son otra cosa que mis pensamientos viejos. *Despertar* dice que somos la capacidad de pensar, mente, pero que nos hemos olvidado de la Fuente y vagamos por un sistema de pensamiento que nos separa de todo y de todos, cuando en realidad esto es imposible; pero que somos capaces de creernos únicos (primero yo y luego ya lo vamos viendo) para diferenciarnos de todos los demás.

Ayer estuve paseando con mi amiga Amina y su bebé de cinco meses que se llama Max. Sus preguntas siempre tienen profundidad, avidez y suelen poner al que las recibe en un aprieto, pues te llevan a un esfuerzo de concentración-atención importante. Vamos, que quiere que te mojes con la respuesta. Y me di cuenta que sólo tenía que ser honesto. La honestidad es la llave para reconectar con uno mismo y a conectar con la persona que estés hablando. Y cuando uno es honesto se da cuenta que no sabe nada. Y esto da tanto vértigo y miedo, que nos aferramos aún más a lo que creemos saber, y acumulamos más y más información, datos… que no nos da tiempo a parar y observar que detrás de toda esa acumulación de palabras y fórmulas está la sabiduría. Y creo, que tanto Amina como yo vimos dónde estaba la sabiduría. Efectivamente en el bebé Max. Durante la conversación que mantuvimos durante toda la mañana surgió el título que encabeza esta idea. Me espetó que por qué no me dedicaba a ayudar a la gente a reconectar con uno mismo, ya que venimos a este mundo conectados pero se nos ha olvidado. Le contesté que me encantaría ayudar a las personas, pero que hacerlo ahora sería egoísta por mi parte. Concluyó diciendo que quizás yo tenga que reconectarme conmigo mismo. Me encantó la idea “Reconectar con uno mismo”. Y ahora, al día siguiente, estoy escribiendo estas líneas sin saber qué camino es el que hay que tomar, pero con la confianza plena en Aquel que me guía y me acompaña, *Despertar*. Estos talleres son para que empecemos a despertar juntos.

Formal:

**Formación…**

Maestro de Escuela (Universidad la Salle)

Inteligencia Emocional (UNED, Pablo Fernández Berrocal)

Talleres: El arte de sentir, El arte de pensar, El arte de crear. El arte de despertar. El arte de la contemplación. La comunicación con el misterio (Sergi Torres)

UCDM: Un curso de milagros

Mapa interior: perfiles de personalidad (Alex Rovira)

Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness, MBSR. (Instituto Nirakara, Jesús Garzón de la Iglesia)

Acompañamiento en la muerte (Nirakara Instituto, Frank Ostaseski, Joan Halifax)

Saber perdonar (Daniel Lumera)

Estados de conciencia: Jorge Carrasco