

**COMPRENDER
PARA SER
FELIZ**

Descubre las creencias que
te impiden *disfrutar de la vida*

La comprensión es la gran fuerza que me faculta para ir más allá de mi parte animal; domar el instinto, trascender el ego y acceder al terreno verdaderamente humano, desde donde nada externo me condicione y limite la capacidad para expresar mis mejores cualidades. Ser siempre la mejor versión de mí mismo.

Escrito entre noviembre de 2015 y enero de 2019
Diseño de portada: Alejandro Vaquerizo Irigoyen
Ayuda en la corrección: Rosa Espinosa Barrios

Contacto: alejandrovaquerizo@gmail.com
www.comprenderparaserfeliz.com
+34630948084

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

LO QUE SÉ DE MÍ

PRIMERA PARTE - PRESENTACIÓN

1. MI CAMINO
2. LO QUE SOY
3. LOS MAESTROS
4. MIS INFLUENCIAS
5. LA REENCARNACIÓN
6. LA CIENCIA
7. PARTE DE UN TODO
8. LA CREACIÓN
9. TODO ES PERFECTO
10. LA FELICIDAD

SEGUNDA PARTE - EL COLEGIO

1. LA PEDAGOGÍA
2. APRENDIENDO
3. EL COLEGIO PERFECTO
4. LEER LA VIDA
5. LAS INTELIGENCIAS
6. PARAR LA CABEZA
7. LAS LEYES
8. LOS INDICADORES
9. DESARROLLO EN COMPAÑÍA
10. LAS ASIGNATURAS
11. APROBAR
12. ÉXITO Y FAMA
13. LO NECESARIO
14. EL ESTUDIANTE
15. EL LIBRE ALBEDRÍO
16. LOS PROBLEMAS
17. ENFRENTAR / APLAZAR
18. EL NIVEL ENERGÉTICO

19. NUESTRA ESCUELA DE PRIMARIA
20. EL PROGRESO
21. LA TRANSFORMACIÓN
22. OTROS COLEGIOS
23. REVISAR LAS CREENCIAS
24. Y ...¿CAMBIAR QUÉ?
25. CAMBIAR DE COLEGIO

TERCERA PARTE - EL EGO,

UNA REVISIÓN EN PROFUNDIDAD

1. EL EGO, PUNTO DE PARTIDA
2. LA EVOLUCIÓN: EL EGO Y LA CONSCIENCIA
3. EL SUEÑO DE LA CONSCIENCIA
4. DESCRIPCIÓN Y CARACTERÍSTICAS
5. TRASCENDIENDO MIS LIMITACIONES
6. DESHACIENDO EL EGO
7. EGOÍSMO Y AUTOESTIMA
8. CONOCERME A MÍ MISMO
9. EL COMPORTAMIENTO INSTINTIVO
10. EL INSTINTO I: MANTENER LA VIDA
11. EL INSTINTO II: DEFENDER LA VIDA
12. EL INSTINTO III: GENERAR LA VIDA,
EL ENAMORAMIENTO
13. EL INSTINTO IV: APRENDER A MANEJARLO
14. EL ORIGEN DEL EGO
15. EL EGO Y LOS PADRES
16. EL EGO Y LOS HIJOS I
17. EL EGO Y LOS HIJOS II: ESCUELA DE PADRES
18. EL EGO Y LOS HIJOS III: MIS EXPERIENCIAS
19. EL EGO Y LA PAREJA
20. LOS 4 ACUERDOS TOLTECAS
21. CONCLUSIONES:
LAS CLAVES PARA RECONOCER AL EGO

CUARTA PARTE - UN CAMINO PARA DESAPRENDER

1. LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR

- 1. RESPETAR
- 2. ACEPTAR
- 3. ASUMIR
- 4. VALORAR
- 5. AGRADECER
- 6. ADAPTARSE
- 7. ACTUAR

2. ALGUNAS IDEAS A REVISIÓN

- LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES
- MALO/BUENO Y POSITIVO/NEGATIVO
- LAS EXPECTATIVAS
- LAS METAS
- EL PERDÓN Y LA CULPA
- LA SINCERIDAD
- PADRES-HIJOS AHORA
- LA INTERFERENCIA

3. EJEMPLOS PRÁCTICOS

- "ME TIENE HARTO PORQUE NO PARA DE PEDIRME DINERO"
- "CON LOS HIJOS NO SE PUEDE CONTAR PARA NADA ..."
- "NO HACE CASO A LO QUE LE HE DICHO"
- "¿CÓMO SÉ SI LO QUE QUIERO ES LO QUE NECESITO?"
- "¿CÓMO LIDIAR CON UN IMPUNTUAL?"
- "¿POR QUÉ NOS PASAN LAS COSAS QUE NOS PASAN?"
- "¿CUÁNDO DEJAN DE PASARNOS?"
- "¿POR QUÉ EL MUNDO ES TAN INJUSTO?"
- "VIVE LA VIDA QUE AMAS"
- "¿CÓMO SÉ SI TOMO LAS DECISIONES CORRECTAS?"

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

REFLEXIONES FINALES

1. LA OPORTUNIDAD CAPITALISTA
2. QUERER SER FELIZ
3. EL CAMINO DE LA FELICIDAD

AGRADECIMIENTOS

A mi padre Simeón le gustaba escribir. Entre sus textos se encuentran los famosos ripios, pequeños versos que nos alegraban la Nochebuena. Le dedicaba uno a cada miembro de la familia, con lo más relevante que le había sucedido en el año. Era una auténtica expectación averiguar qué nos había tocado.

Apreciaba el uso correcto del lenguaje, era divertido, honrado, culto e inteligente. De él heredé esa capacidad para hilar las palabras con soltura, desparpajo, incluso con ironía y cierto gracejo.

M^a Ángeles es profunda, intensa, fuerte, una Escorpio como yo. Es... mi madre, una mujer que solo intenta hacer felices a quienes le rodean. Con unos valores que según ha ido pasando el tiempo, he podido apreciar más y aprender con ellos. Tolerancia, respeto, abnegación, amor. Con una capacidad de asumir su edad sin reprochar, sin demandar ni pedir, solo agradeciendo.

Una sabiduría que solo se adquiere con el paso del tiempo por una persona que ha sabido integrar mucho de lo que ahora trataré de plasmar aquí.

A ambos les siento presentes, a mi lado, en cada palabra, cada párrafo de este libro; así que son a los primeros que va dedicado. Sin ellos no sería nada. Ellos me lo dieron todo. Todo esto va para ellos.

Mis hermanos mayores Guadalupe y Óscar, mis primeros guías y referentes, ejemplos, compañeros y amigos.

Isabel, mi apoyo y estímulo, la compañera de mi vida más de un cuarto de siglo. Compartimos la ilusión de la juventud con todas sus locuras, mi pasión por la música y el despertar espiritual. Antes de irse, nos legó un maravilloso artista, nuestro hijo Alejandro.

Con él me inundé de creatividad, descubrí la paternidad y la hasta ese momento desconocida sensación de lo que es amar hasta el punto de, si fuera preciso, entregar la vida.

Carmen, que me ayudó a descubrir muchas de mis luces y mis sombras.

Con Irene recobré la ilusión en un momento que tanto lo necesitaba.

Rosa, con la que, ahora sí, disfruto compartiendo mi paz con la suya.

Gracias también a Gonzalo Rodríguez-Fraile por su inestimable aportación al desarrollo de la consciencia y por darme la oportunidad de conocer a Gerardo Schmedling y su especial y maravillosa sabiduría, que me colmó de respuestas y le dio un giro total a mi vida.

Al resto de mi familia, amigos y colegas. De todos vosotros me llené, con todos crecí y maduré. Por aquí andáis, entre estas palabras que hoy deambulan por mi mente y que son el fruto de todos estos años vividos y compartidos. Me habéis escuchado muchas veces elucubrar, calentaros la cabeza, tratando de encontrar una rendija para colarme en lo intrincado de esta cabeza loca que todos llevamos puesta.

Este es el resultado. A todos, por todo, mi mayor gratitud.

INTRODUCCIÓN

Hola querido lector, si estás leyendo este libro, es porque te encuentras como yo en el mismo camino de búsqueda personal, de la felicidad, de conocerte y saber quién eres. Quizá llevas ya un trecho recorrido o quizá no, eso no importa, lo importante es que durante un tiempo vamos a estar juntos. Leerás lo que con tanto cariño he plasmado en un papel (o vete a saber qué tipo de soporte tengas en tus manos) para que tú, un día como hoy, te apetezca descubrir qué te quiere contar este personaje que mi Ser ha elegido en esta vida para recrearse, para jugar, para vivir y aprender. Para **aprender a vivir**.

Compartiré contigo un rato de este interminable peregrinaje y para eso quiero hablarte de mí, de lo que yo he aprendido en estos 58 años, de mi propia experiencia.

Quizá algunas cosas las repita varias veces, soy un escritor novel y seguramente cometeré fallos técnicos. También escribo a oleadas, por tramos, me dejo llevar cuando me vienen las ideas y luego intento darles forma y continuidad, aunque no sé si siempre lo conseguiré...

Por otro lado, la mayoría de las reflexiones que están aquí recogidas, aparecen por muchos lugares, porque siempre acabamos llegando al mismo sitio, **las mismas verdades**, los mismos conceptos; por eso me encanta añadir frases de grandes eruditos y pensadores. Por donde lo miremos, **estamos todos en la misma montaña**, tratando de subir un peldaño más.

Así que, aunque me repita, me sabrás disculpar, son **valores que nos debemos meter bien dentro**, repetir muchas veces para incorporar a nuestra vida; aire fresco a raudales, a ver si así nos podemos deshacer de todo lo antiguo. Tirar los incombustibles y polvorientos trastos viejos cuando llamen a la puerta los nuevos, más interesantes, ligeros y prácticos, que

nos hagan sentir cómodos y puedan aportar algo de claridad, comprensión y paz.

No son nuevos, **son los de siempre**, la tienda siempre ha estado abierta, pero quizá hemos pasado de largo muchas veces, sin pararnos, sin fijarnos bien. Sin querer mirar o sin estar preparados para ver...

Esta es una oportunidad más para quien le apetezca echar una nueva ojeada. **Una ocasión para desaprender**, el verdadero camino del aprendizaje.

Solo soy un observador, de la vida, de mí, de lo que veo y de lo que no se ve. Inquieto y curioso, siempre me ha fascinado entrar en los vericuetos, saber por qué las cosas son como son, por qué actuamos de tal o cual manera, por qué las personas hacemos lo que hacemos. No quedarme en el juicio, en la forma, en la crítica, sino dar un paso más, **ir al porqué de las cosas**, como cuando era un niño, y adentrarme en el origen de las eternas pulsiones sexuales, de la agresividad, los vicios, el sufrimiento.

"La mayor felicidad es conocer la fuente de la infelicidad"

- Dostoievski

Me apasiona el comportamiento humano y sus motivaciones, nuestra educación, la profunda represión que tanto nos condiciona y **la eterna búsqueda de la felicidad**, que como veremos más adelante, no sabemos ni lo que es.

Espero no dejarme nada y hablaros de todo lo que ha sido importante para mí, de lo que he aprendido y lo que me ha funcionado. De la magia, los miedos, el dolor y la dicha, de las ideas que habitan allí arriba, en nuestra azotea y que nos conducen a que la vida no funcione como nos gustaría. Y de las que sí funcionan.

El Amor y el Ego, las dos caras de la moneda que descompone nuestra experiencia, la consciente y la

inconsciente, la activa y la reactiva, la que se identifica con lo que ve y la que no, **la que culpabiliza a los demás del origen de todos los males y la que comprende y encuentra en el interior el sentido de todo cuanto existe y sucede.**

Llevo ya un largo recorrido en mi vida para saber que **la mala suerte no existe**, existen decisiones equivocadas, falta de atención, errores repetidos y creencias que nunca nos hemos replanteado y que nos siguen llevando a los mismos lugares sin saber qué hemos hecho mal. Y luego orgullo, apegos, deseos..., un buen cóctel.

Somos niños, aprendices de humanos pero aún no lo sabemos. **Para disponerme a aprender tengo que reconocer primero que no sé.**

"Somos solo una raza avanzada de monos en un planeta menor de una estrella mediana" - Stephen Hawking

No entendemos el porqué de gran cantidad de los acontecimientos que suceden, de muchas de las cosas que pasan, pero que aun así se siguen produciendo. La tierra continúa girando, ajena a nuestra falta de comprensión. Pero según vamos evolucionando y reconociendo las leyes que rigen nuestro mundo, los enfados de los dioses se van transformando en Astronomía, la magia va dejando paso a la ciencia, la casualidad a la experiencia, el error a la práctica.

Quizá algunas de las que nos suceden a nosotros, todavía las consideremos fortuitas y las achaquemos al azar, pero hay tanto que ignoramos que no nos debería extrañar que eso, como todo lo demás, tenga una fórmula, un camino, una ley, y que lo que denominamos "suerte", pueda ser atraído a nuestra vida al aprender algunas cosas. O quizá desaprender, a menudo la vía más directa.

Si estamos atentos a todo lo que sucede, a las señales, nos abrimos a nuevas posibilidades, diferentes formas de "mirar" lo

que vemos, ideas con las que podamos practicar y **nos disponemos a dar lo mejor, a poner siempre nuestra mejor cara**, una palabra y un gesto amable, cariño, dulzura y a corregir esos **comportamientos que de forma automática surgen y nos manejan**, es posible que logremos que "la suerte" aparezca más fácilmente.

Pero para ello, debemos cambiar algo.

"No se puede cambiar sin que cambiemos lo que pensamos"
- Albert Einstein

En ambientes de crecimiento personal que conozco y en los que a veces participo, las conversaciones giran en torno a lo que pasará, al futuro, a cómo son los siguientes planos, a la próxima vida, y al sentimiento de integración, de conexión, de unión con "El Todo", que algunos autores describen y que aunque sea sutilmente, en ocasiones otros vislumbran.

Ciertamente **hay momentos en los que de verdad conectas con algo**, con una sensación "real" que es casi imposible describir y que al intentarlo nos topamos con las limitaciones, las nuestras, las que nos ofrece el lenguaje, los sentidos, condicionados por nuestro actual nivel de evolución.

Es algo muy íntimo, personal, experiencias que unos tienen, otros menos, y algunos hasta creen tener y utilizan en su propio beneficio. El ego tiene muchas artimañas. Desde luego demostrar habilidades como la percepción o la clarividencia, según mi experiencia, no implican un mayor trabajo personal y desarrollo espiritual, aunque por otro lado, terminarán siendo **la consecuencia de elevar la consciencia**.

Cuando aligeramos nuestra mente y potenciamos la calidad de nuestros pensamientos, la conexión con otros "campos vibracionales" se hace más evidente.

"Las circunstancias no hacen al hombre, lo revelan"
- James Allen

Algunos nacen con ese don, esa "facilidad" y otros con otras. He observado que a unos les ayuda y a otros les perjudica. Como todo en la vida, son **elementos a nuestro alcance** para que los usemos y veamos qué hacemos con ellos. Juguetes, herramientas y artilugios; como un arma, que en sí es neutra, pero el uso que hagamos será diferente en cada uno. Esto nos ayudará a definir y comprobar qué tenemos dentro, de qué pasta estamos hechos, qué subyace en nuestro interior.

Noto también que hay como un afán de salir de aquí, escapar de este lugar que parece ya no es el nuestro. Nos sentimos extraños, pulpos en un garaje, como en un país al que hemos ido de vacaciones, pero que toca ya regresar a casa.

Algunos así lo apreciamos, aunque la mayoría de las veces, lo que observo es que la sensación de querer desaparecer es generada porque no sabemos manejar las situaciones, **no tenemos ningún control sobre nosotros mismos**. Somos como peles a merced de lo que suceda, **doblegados por los sentimientos que emergen a borbotones por sí solos**, que nos invaden, nos embargan y nos colocan donde les da la gana.

"No puedo evitarlo", como decía John Malkovich en "Las amistades peligrosas".

Y ahí sí que podemos hacer algo. Claro que se puede evitar, solo hay que **saber cómo se hace**. En vez de tratar de salir de aquí, vamos a intentar saber cómo estar mejor donde estamos.

Por momentos y cada vez más en la medida que estoy atento a lo que sucede, más pendiente de mí, de hacia dónde se me va la cabeza ante las circunstancias que la vida me pone delante, **me da la impresión de que casi nada de lo que sucediese fuese conmigo**. Me hace gracia la política, la religión, los sucesos que nos invaden cada día y nuestras desmesuradas reacciones. Lo contemplo como parte de una película en la que me he involucrado muchos años, pero de la

que desde hace un tiempo empiezo a salir, a tomar distancia y a contemplar desde la butaca.

Ya no soy tan actor, cada vez me siento más **un espectador** que observa como una parte de mí, muy a menudo aún, se mete en su papel, se lo cree, interviene, grita, lucha y sufre. Pero otras juega, solo juega, confía, se abandona, deja que las cosas pasen sin oponer resistencia, sin querer modificar nada; solo observar e interactuar. Como un niño. A veces siento que estoy volviendo a ser un niño y eso me gusta.

La intuición se manifiesta con más claridad y las conexiones son cada vez más frecuentes. Según he adquirido la comprensión suficiente para, por ejemplo como ahora, atreverme a escribir mi primer libro, ya no quiero estar en otro sitio o escapar, como decía antes, me siento más a gusto aquí, el lugar que tantas veces percibí como hostil.

Era porque no lo comprendía, no sabía cómo funcionaba. Ahora lo sé mejor, por lo menos las respuestas a las preguntas que siempre me había hecho tienen en este momento más significado, y me llenan de claridad y paz. Conectan con algo que siempre he creído saber o que ya sabía pero necesitaba recordar, no lo sé, pero es un sentimiento muy profundo de haber encontrado lo que estaba buscando, **de haber recuperado el control de mi vida.**

Para encontrar la puerta de salida hay que **aprender a estar como si nunca te quisieras marchar. Vivir intensamente la vida que tienes, disfrutar de todo y con todo** es lo que otorga el pasaporte para ser de otra manera y quizá en otro lugar, cuando se termine la cuerda.

El propósito del libro es este: aprender cómo estar aquí de la mejor manera posible.

Hablar de lo que sé y de lo que he podido comprobar. Desde lo que conozco, lo que he vivido. No me ha dado tiempo para

verificar todo y una parte es solo lo que creo saber, pero eso ya lo iremos viendo.

Intentar entender **qué nos hace vivir mejor y qué hacemos para que la vida se nos enrede**. Conectar con nuestras creencias, las que nos limitan y complican y las que nos llenan de alegría, paz y buenas correspondencias.

Desde la comprensión del objetivo y la finalidad de este perfecto diseño divino y del conocimiento de quién soy, **conectar con la mejor versión de mí mismo**, para que pueda saber cómo actuar siempre desde ahí y así lograr atraer la abundancia y la armonía del Universo.

Y para ello entrar en el lado oscuro, cada uno el suyo propio y averiguar qué esconde, cómo interpretarlo, cómo acogerlo y aceptarlo. Conocerme sin juzgarme, con amor, desde la seguridad de que **yo no soy quien piensa**, quien opina, ni siquiera quien siente; soy mucho más de lo que veo, infinitamente más grande. En realidad nada de lo que suceda es importante porque es efímero y terminará. Todo pasa y todo queda pero lo nuestro es pasar, como decía Serrat.

Eternos seres de Luz de "excursión" por la tierra, pero esto ya lo iremos desmenuzando...

Los griegos, uno de nuestros parientes culturales más cercanos, en el siglo IV a.C. escribieron: **"Conócete a ti mismo"**. Un aforismo ciertamente interesante. Un breve extracto de la sabiduría griega condensada en una frase que nos insta a mirar dentro, buscar las respuestas en el interior.

Pero ¿quién soy?, ¿qué tengo que conocer? Ahí ya nos perdemos, porque tendemos a dar muchas vueltas por la calle antes de decidirnos a entrar en casa. Pero como también veremos, eso es parte del juego de vivir.

Unos pocos años antes, más o menos en el siglo XX a.C., vivió **Hermes Trismegisto**, el tres veces grande, por ser Dios, Rey y sabio; según la leyenda, el guía de Abraham.

Asociado al Dios egipcio Thot y a Mercurio (Hermes, el mensajero de los dioses) por los griegos. A él se debe el concepto de *Hermetismo*, lo oculto, lo secreto; creador también de la Alquimia y de la Tabla Esmeralda, para guiarnos en el camino hacia el Santo Grial, simbólicamente el camino de la transformación interior.

La influencia de este histórico y casi mitológico personaje es incalculable y entre sus múltiples legados nos dejó los 7 principios Herméticos que más tarde se recogerían con el nombre de **El Kybalion**.

El primero dice: "**El universo es mental**". Todo es mente, y estoy plenamente convencido de que es así. Por contraposición hay una máxima que en el mundo espiritual se escucha constantemente: "*Hay que aprender a sentir y a no pensar*", hacer caso al corazón y no a la cabeza. Pero lo cierto es que somos seres pensantes, la máquina no se detiene, a razón de 2.500 pensamientos por hora, más de 40 al minuto y según los expertos la mayoría negativos, repetitivos y referentes al pasado. Ese incesante escándalo acalla a gritos los dulces susurros del interior.

"El intelecto siempre tiene razón, pero la intuición nunca se equivoca" - Alejandro Jodorowsky

No podemos luchar contra la mecánica de nuestro vehículo, como tampoco alterar demasiado la frecuencia cardíaca ni el ritmo de la respiración, solo pararlos temporalmente con técnicas como la meditación. Según mi experiencia, más efectivo y duradero que tratar de disminuir la cantidad de los pensamientos, es **mejorar su calidad**, bajar la intensidad y elevar la frecuencia para conseguir que conecten con la armonía del universo y el latir de nuestro corazón. **Y eso se consigue con comprensión.**

Por tanto aprender a sentir es trascender el pensamiento: **DEJAR DE PENSAR ES PENSAR CORRECTAMENTE.**

Cuando uno verifica que las creencias son las adecuadas, deja de sufrir, de pasarlo mal, porque **todo lo que provoca sufrimiento es debido a una creencia equivocada, una interpretación errónea respecto a cómo funciona el mundo.**

No es algo para creer, es para crear, para crear más armonía, más paz, aportar alegría y relax, respuestas; también algo para revisar, material nuevo con el que podamos practicar.

Ante algunas afirmaciones que encontraréis, seguramente saltarán las alarmas, los viejos patrones mentales avisarán de que ahí hay algo que intenta socavar los cimientos, asaltar las almenas de nuestro robusto castillo.

Si es así, os pediría que por un instante os dejéis sentir, **escuchaos**. Puede ser que otra parte de vosotros conecte con algo de lo que leáis, pero solo durará un momento, rápidamente aparecerá la cabeza, sentando las bases de lo que se debe pensar, en lo que se tiene que creer y en lo que no. Lo que siempre ha sido, lo que es correcto y os mantiene apacibles en el sofá, la famosa "*zona de confort*".

La razón es rápida, muy rápida y reprimirá cualquier intento de rebelión argumentando de maravilla y con sopesada lógica, lo que trate de alterar su normal devenir, su equilibrio.

"La intuición es el susurro del Alma" - Krishnamurti

Pero ésta, la intuición, es aún más veloz, porque tiene línea directa. Tendréis tiempo de percibir **una sensación, una conexión, un mensaje que resuene con vuestra paz interna y sabiduría innata**. Si este es el caso, os aconsejo darle una vuelta más, meditar sobre ello un rato. Revisar a qué tipo de experiencia de vida os conduce el patrón mental que está en entredicho ahora y si, aplicando esa nueva forma de "ver" la realidad, las cosas podrían ser diferentes. Y si eso fuera así, ¿qué pasaría?

Este sería el momento de probar, de experimentar con esa idea, ese nuevo concepto. Abríos a la posibilidad de que pudiera ser de esa manera y dadle una oportunidad. Recordad que esto no lo digo yo, lo dicen los maestros de todos los tiempos, **la verdad siempre ha estado ahí** y ahora trata de llamar a tu puerta.

"Cuando el alumno está preparado aparece el maestro"
- Proverbio Zen

Es algo que también conectó conmigo en un momento de mi vida en el que estaba preparado para ver y con lo que me animé a practicar. También tuve que tirar por tierra algunas viejas ideas, pero al hacerlo todo cambió y por eso me estás leyendo. **Lo que se tiene es para dar.**

Algunas veces cuesta mucho deshacerse de patrones, convicciones, comportamientos, opiniones, abrirnos a otras posibilidades, ceder y transigir. Pero aquí no hablo de fácil o difícil. Eso, como tantas cosas, es una más de las limitaciones que nos impone la mente para no mover nada. Hablo de **hacerlo o no hacerlo** y para eso hay que querer (actitud) y saber cómo se hace (información).

Lo que sé es que cuanto más complicado nos resulte derribar una muralla que hayamos creado, significará que nuestra intención ha sido más grande, por tanto mejor nos sentiremos después y mayores beneficios obtendremos en todos los ámbitos de nuestra vida, para nosotros y para los que nos rodean.

Os propongo **liberaros de rigideces y restricciones mentales** y, en la medida de vuestras posibilidades, leed desde la **ausencia de juicio**, de ir rastreando cada palabra, si se acomoda a lo que pensáis o no, si llevo razón o estoy confundido. Daros la posibilidad, abriros a una lectura meditativa, infantil, dejando **que lea quien tiene que hacerlo**, no tú, sino **Él**, el que habita dentro de cada uno. Ese

que todos tenemos en común y que reconocerá el mensaje oculto detrás de las palabras...

Un par de puntualizaciones más antes de continuar:

- Para ser más eficiente, utilizo el masculino como genérico de ambos sexos. Nada más lejos de mi intención que dejar de lado al sexo femenino, aquí estamos todos, todos los que se quieran dar por enterados, sean quienes sean. Además, en este entorno de búsqueda e inquietud personal y desde los años 70 que comencé el eterno discurrir por las aguas turbulentas de la mente, los grupos de crecimiento con los que he compartido actividades, los seminarios a los que he asistido, las conferencias, las charlas, etc., han estado y aún siguen estando hoy mayoritariamente compuestos por mujeres. En algunos casos hasta he sido el único de mi sexo.

Como nos aclara Darío Villanueva, director de la RAE: *"El problema está en confundir la gramática con el machismo"*. Por eso, a nivel práctico, para ser eficiente y ya que el lenguaje opera de esa manera, utilizo el género masculino para incluirnos a tod@s.

- Aclarar también que, con los ejemplos que utilizo, he tratado de aproximarme lo más posible a lo que conocemos, a la vida diaria, para que así el concepto resulte de mayor utilidad. Casos y cosas que he rescatado de mi propia experiencia. A menudo directo e incisivo, como me gusta presentarme, y aun a riesgo de ser demasiado vehemente, aparecer lo más claro posible, para que os podáis sentir identificados o reconocer en ellos a alguien cercano.

No se aprende si no es a través de la propia experiencia, aun así *"cuando las barbas de tu vecino veas afeitar, pon las tuyas a remojar"*. El ejemplo en el semejante nos ayuda a verificar y comprobar muchos de los temas que vamos a ir viendo y quizá prever consecuencias y posibles resultados en nosotros.

Sin más y desde el cariño que he puesto en la realización de esta *"ópera prima"*, deseo de todo corazón que os guste y os ayude a comprender, para llenaros de felicidad, paz y amor.

LO QUE SÉ DE MÍ

En 2014 algo se estaba moviendo, algo que seguramente llevaba tiempo gestándose, tal y como se producen los grandes cambios, sin hacer demasiado ruido, sin alharacas, como le gustaba decir a mi padre. Ya había quemado muchas etapas y se empezaba a manifestar otra, una vida más. A mi compañera Rosa le gusta poner de ejemplo la Matrioshka, esas muñecas rusas que están unas dentro de otras, asemejando las vidas que vivimos dentro de la misma vida. Somos otros, nos transformamos, parecemos mariposas dejando de hacer el capullo... -me encantan esas paridas-.

De repente apareció un espacio de tiempo, unas horas libres casi cada día en las que me dio por ponerme a escribir, a ordenar todos mis pensamientos. Supongo que sentí la necesidad de liberar espacio en el disco duro, de contar cosas, hablar sobre mis temas, lo que me rondaba la cabeza. Aflorar, compartir, expresar. Habían sido unos años convulsos.

Empecé a escribir artículos, sobre mí, mi mundo interno, lo que siempre me ha interesado, ir a lo hondo a nadar, como cuando era niño.

- *"La oscuridad es la ausencia de luz"*
- *"Recuperar el sentido"*
- *"Soltar lastre: el perdón"*
- *"Meditar"*
- *"La auto-observación"*
- *"¿Hay muerte después de la vida?"*
- *"Gracias, adiós"*

Son algunos de los artículos que fui recogiendo en un Blog. Nunca había escrito textos tan largos, pero es como todo, según los iba haciendo, mejoraba. Algunos me quedaron bastante bien y al año siguiente decidí recogerlos en un formato mayor.

No me resultó sencillo, pero después de unas cuantas vueltas pude encontrar un nexo en común para unificarlos y darles forma.

Aunque siguieron sucediendo episodios que convulsionaron esa intención inicial, la etapa aún no se había quemado del todo, y casi enseguida, aparqué el libro.

El año siguiente, el 2015, continuó vapuleándome contra mi voluntad, poniendo de manifiesto una de las frases que más me gustan y que parece se le atribuye a J. Lennon: ***"La vida es lo que nos sucede mientras te empeñas en hacer otros planes"***.

Con el tiempo he ido aprendiendo a dejarme llevar, a soltar expectativas, deseos, a confiar, a integrar eso de que *"lo que quiero no es lo mejor para mí"*, y esa otra que dice *"ten cuidado con lo que quieres porque a veces lo consigues"*.

Según he podido comprobar, si logro ir **aceptando lo que la vida me pone delante**, sin crearle demasiadas resistencias, los resultados, pasado el tiempo, son siempre mucho mejores de lo que habría podido imaginar. Cuesta entregarse a navegar sin rumbo por el río que la vida nos prepara, pero los paisajes que encontramos, si sabemos mirar, siempre merecen la pena.

Me debí abrir a todo ello, creo que sin ser del todo consciente, pero lo hice de buena gana, no tenía nada que perder y mucho que ganar.

Ese año fue sorprendente, tumultuoso, maravilloso, intenso. Pasaron muchas cosas. La última muñeca hasta ahora de mi "matrioshka personal", se destapó definitivamente en el mes de junio.

El resultado de los meses posteriores fue la carta que escribí y que está a continuación. Recuerdo que era enero del siguiente

año, el 2016, iba paseando solo por la calle, por el centro de Madrid, como a veces me gusta hacer y me invadió un estado de armonía, agradecimiento, valoración, no sé, solo sé que me sentí por un instante tan pletórico, tan dichoso de vivir, que fui a casa e intenté plasmar como mejor pude aquella sensación.

Comparto esta carta porque puedo afirmar que, a pesar de todo lo que ha pasado en estos casi tres años, refleja lo mismo que siento hoy. En esto puedo asegurar que nada ha cambiado.

Durante los años siguientes, ya en 2017, continué descifrando el camino que la muñeca me había marcado, la nueva hoja de ruta, nuevos amigos, nuevas enseñanzas, nueva pareja. Volví a escribir y pensé que podía ser una estupenda oportunidad para retomar aquello.

La vida me puso delante una pista que supe interpretar y al comienzo del verano de 2018 me senté a releer lo que había redactado dos años antes, me gustó y decidí que era el momento perfecto para continuar este libro.

Aquí va la carta:

EN ESTOS MOMENTOS DE MI VIDA

En estos momentos de mi vida, puedo afirmar sin tapujos que me siento una de las personas más privilegiadas de la tierra.

He nacido en un país y en una de las mejores ciudades del mundo para vivir, en un perfecto entorno de clase media, sin lujos ni demasiadas apreturas, con unos padres que me han cuidado, educado y ayudado a crecer, lo necesario para que yo aprenda a valerme por mí mismo y tome el mando de mi vida.

He sido fiel a mi intuición desde joven para conseguir llegar a hacer realidad mi vocación, mi sueño y me dedico a una de las profesiones más bonitas que existen, la Música. Desde

siempre soy independiente y millonario en tiempo, imaginación y creatividad. La música llena mi vida y alimenta mi alma y a los que me rodean.

He tenido pocas relaciones de pareja, aunque sí muy largas y hoy en día creo haber aprendido lo que ellas tenían que enseñarme. Ahora encaro las nuevas relaciones de otra manera, con profundo respeto y sentido de la libertad individual, sin retener, controlar ni volcar en ellas mi felicidad. Las entiendo como reflejos que me hacen aflorar sensaciones, más ricas cuanto más intensas las vivencias y las emociones involucradas.

Tengo un hijo maravilloso, también artista, con el que tanto me he comprometido desde su nacimiento, en su crecimiento y educación y que ha respondido con creces a la ilusión que ambos depositamos en él. Su presencia me llena y me ha brindado conocer esa clase de amor que solo un hijo es capaz de mostrar, el más parecido a ese Amor Universal, ese amor eterno y con mayúsculas, el objetivo final de nuestra vida.

No me he creado demasiadas fantasías económicas cuando las cosas han ido bien y ahora que ha disminuido las posibilidades, no tengo grandes problemas para que mis necesidades estén cubiertas y mi felicidad no se haya visto mermada, por la falta de identificación con el mundo material que siempre he tenido. Tengo la casa pagada y la vida y las personas a mi alrededor me va proveyendo para que no me falte lo básico, incluso algo más y pueda dedicarme a lo que de verdad importa.

Físicamente soy bastante afortunado, alto, últimamente más delgado y si no guapo, al menos interesante. Me siento también bien conmigo mismo en ese aspecto y además todo mi cuerpo funciona perfectamente, hago el deporte que me gusta y de manera natural cuido mi alimentación. No me privo de los caprichos que quiera darme pero por mi proceso natural, he probado casi de todo y poco a poco he ido eliminando de mi

vida lo más perjudicial, lo más tóxico para mi organismo y ahora, los excesos que quiera regalarme, pasan por vicios menores sin demasiadas consecuencias.

Me siento personal y profesionalmente gustado y admirado en un estimulante equilibrio, duermo perfectamente y me levanto pronto y con ganas de hacer cosas, aunque el día al final no me dé para todo lo que proyecto. No tengo casi problemas físicos, pequeñas tonterías, pero hoy ya sé que todos son míos, que yo los creo y que solo quieren mostrarme el camino correcto, que la enfermedad es solo un aviso de que algo no estoy haciendo de acuerdo a mi propósito interno, que de alguna manera no me estoy escuchando y siéndome del todo fiel, que no apuesto por lo que me hace feliz y que en mi mano está enderezarme y así volver a mi normal estado de salud.

También sé que no existe la muerte, así que no le tengo ningún miedo. Estoy convencido de que nada termina realmente y que esta vida es solo una más de las vivencias de mi Alma eterna. Temo algo más a la vejez y la enfermedad, por eso me mantendré atento a no desviarme de mi camino, para que así cuando me tenga que cambiar de cuerpo, lo haga sin el sufrimiento ni el dolor, de la falta de coherencia que la enfermedad nos recuerda.

He ido sabiendo filtrar, no sin valor, tesón y despertando mi consciencia, las lecturas, los maestros y enseñanzas que me han sido más útiles y creo que lo he hecho bien, dado el resultado al que me han llevado. Ahora reconozco en mí al maestro e intento seguirle más de cerca, escucharle, no sin abandonar puntos de vista, opiniones y consejos, que aún sigo buscando para que continúen dándome pistas e instrucciones en este intenso y apasionante camino del conocimiento interior.

Vigilo celosamente mis pensamientos para que no me nublen la vista e intento ir alejando poco a poco las

situaciones y personas que no me son convenientes y soy capaz de decir que no a su compañía, sean quienes sean e independientemente del tiempo que lleve con ellas, sin por ello sentirme mal. A su vez voy alineándome con otras que me son más afines, con los que encuentro más sintonía y que están en un proceso más parecido al mío.

Busco en definitiva todo lo que me brinde más paz interior, aquello que me haga sentir bien, ideas, decisiones, situaciones... porque creo que así podré sentir más felicidad y de esa manera podré transmitirla. Para amar al prójimo como a uno mismo primero habrá que sentirlo dentro de cada uno y la paz es un necesario punto de partida.

Por supuesto no he eliminado mis miedos ni mis fantasmas, lo cual hace de la vida todavía más interesante, con más propósito y más motivaciones. Sigo derribando barreras, reconociendo partes de mí aún sepultadas bajo toneladas de creencias y emociones ancestrales, que poco a poco se van dejando ver y me van mostrando quien soy en verdad y como puedo acercarme cada vez más a mí mismo.

Últimamente sigo haciendo canciones, tocando música y además escribo mucho, pongo en orden mis pensamientos y sensaciones. Reconozco que a lo largo de mi vida he tenido mucha "suerte", muchas personas me han ayudado, me han dado lo que han tenido, han compartido sus bienes conmigo y con quien estuviera a mi lado en esos momentos; he sido cuidado y protegido y lo sigo siendo todavía y me siento tan agradecido que ahora procuro más que nunca dar yo lo que puedo y compartir lo que tengo. Mi vida se llena también con aportar y contribuir a la felicidad ajena desde la mía propia.

Busco reconocermé en las relaciones, asumiendo la realidad de que todo lo que sucede es para mí, que ningún acto ajeno tiene ningún poder a menos que yo se lo dé, que las circunstancias y las personas que aparecen son perfectas, necesarias y solo están para mostrarme mi camino, qué tal

voy, cómo de alineado estoy con la vida y cuánto la acepto tal y como se presenta. Mi reacción ante ella me indicará si he entendido la lección, si he aprendido o no. En el momento en el que sea consciente, sé que desaparecerán los conflictos derivados de las situaciones que me son más complicadas.

Por todo ello, en estos momentos de mi vida me siento rico, dichoso, muy consciente de la realidad y de sus facetas, despierto, lleno de vida y de ganas de vivir. Aprendiendo todavía a estar bien conmigo mismo, en soledad, a cultivar mi calma interior como lo más valioso para ofrecer al mundo, a dar sin esperar, a respetar a cada uno en el momento de su vida en el que está sin forzar ni juzgar y a ser también valiente para enfrentarme conmigo mismo. A vigilar mi mente, a domarla, a tomar el mando, yo, la intangible chispa divina que habita dentro de mi cuerpo y que me muestra el verdadero camino hacia los valores auténticos y eternos de Paz, Felicidad, Dicha y Amor.

Alejandro, enero de 2016

introducción

I^a PARTE - PRESENTACIÓN

1. MI CAMINO

Me dediqué a la Música, me encantaba, amaba ser músico y conseguí vivir de ello, entre otras cosas porque no sabía que no podría hacerlo. Después comprendí que la confianza, la seguridad, la ausencia de miedo es la llave que abre todas las puertas, la que crea, la que posibilita que todo suceda.

En ese momento no lo sabía, era como un niño que jugaba y hacía lo que le gustaba. El resto fue la corriente que me arrastró. Fui coherente conmigo mismo, con mi propósito en la vida y **cuando uno hace las cosas desde el corazón y no espera nada, la vida misma se lo da todo**. Desde luego a mí me lo dio.

Siempre elegí dedicar gran parte del tiempo libre para mí, para estudiar, leer y en actividades relacionadas con el desarrollo personal. Empecé con Astrología, Quiromancia, Fisiognomía... Luego me apunté a un curso completo donde aprendí Kinesiología, Reflexoterapia, Naturopatía, Medicina china y un montón de cosas más.

En los 90 hice un buen número de talleres, seminarios y asistí a muchas conferencias de todo tipo. Era un "cursillista", un lector de esoterismo, un buscador y experimentador.

Es curioso porque aunque este es un camino de crecimiento personal, hay que buscar a Dios en el interior, el poder está dentro en cada uno y todo eso que nos han dicho siempre los maestros (y que sabemos de sobra), al final y acostumbrados como estamos a pedir, a que todo venga de fuera y a que nos lo den todo hecho, buscaba soluciones externas, pócimas, dietas, que me viniera la inspiración divina; o que alguien me hiciera algo, me alineara los cuerpos sutiles, que un ángel o un oráculo me dijera qué decisión debía tomar y me resolviera la vida.

Y creo que no soy el único, parece que es la inercia natural, un proceso por el que hay que pasar en cualquier ámbito de la

vida: salir a **buscar fuera para terminar volviendo a casa y encontrarlo ahí.**

Me inicié en la práctica del yoga y la meditación, tratando de conectar, de conseguir elevar más la "vibración". En esos momentos de plenitud se manifiestan cambios, supongo que muchos de ellos a un nivel que no podemos llegar a apreciar. Sin lugar a dudas, ayuda. Son estados maravillosos que hacen que me sienta muy bien y con los que se van deshaciendo algunas arenillas del castillo; pero después de mucho tiempo, comprobé que era insuficiente, faltaba algo, porque se necesitaba bien poco para que se esfumara de un plumazo la sensación de paz y tranquilidad que había logrado.

Trabajé con los colores, los cristales, los chakras, hice ayunos y cambié la alimentación varias veces. A finales del 97 y en un momento de intenso revoltijo interno provocado por todo lo que se estaba moviendo, por las terapias y el análisis personal, un buen día necesité respirar, tomar aire. Todo me daba vueltas, el mundo me era hostil y como es habitual, les hacía responsables a los demás de mis frustraciones internas.

En una escapada musical recuperé la ilusión para volver a empezar y de un portazo cerré la casa y me fui con mi esposa a vivir a la playa. Necesitaba desconectar para saber quién era, volver a encontrarme.

No es lo mismo tener paz que estar en paz. La paz la mantuve cuando al alejarme, creí haber escapado de la fuente de mi infelicidad. Solo unos meses, mientras duró ese sueño, que al final se prolongó cinco años. Pero **no estaba en paz**, todo se volvió a revolucionar después y aún con más intensidad cuando me di cuenta de dónde estaba verdaderamente el conflicto, que no era donde yo suponía, en mi entorno y la gente que me rodeaba. Tuve que marcharme para aprenderlo. Creí que escapaba, pero **nadie puede huir de sí mismo.**

"En la soledad no se encuentra más que a lo que a la soledad se lleva" - Juan Ramón Jiménez

Ese estado solo lo mantengo mientras esté ahí, aislado, con los "míos", o en esa burbuja que se forma mientras estoy en la práctica de la meditación, en silencio. Cuando salgo a la calle de nuevo y me vuelvo a topar con la vida, el ruido y la gente, los conflictos vuelven a aparecer, y casi al instante pierdo la paz, me enfado, me quejo..., igual o peor que antes.

Y como lo de afuera me ha hecho enfadar, les hago responsables a ellos, **la culpa la tienen todos de lo que a mí me pasa**. Yo me siento divino de la muerte porque estoy con la vibración muy elevada (?) y el mundo, este mundo enloquecido, egoísta y falto de sentimientos "*habría que cambiarlo entero*". **El ego espiritual** es uno de los más peligrosos y acecha a todos los buscadores que creen que lo que hacen es mejor que lo que hacen los demás. Yo también pasé por ahí (espero haber empleado bien el tiempo del verbo).

"El egoísmo no es vivir de la manera que uno desea vivir, es pedirle a los demás que vivan de la manera en que uno desea vivir" - Óscar Wilde

Puedo recurrir a cualquier otra cosa para justificarme, la mala suerte, la faena que me ha pasado, la que me ha caído encima... todo vale.

Y puede ser que desde nuestro punto de vista sea así, pero en esa actitud no está la solución. Cuesta mucho mirar dentro porque ahí nos encontramos con algo que no nos gusta, con la parte no solucionada de nosotros mismos, nuestros conflictos internos. Por eso queremos que lo de afuera nos compense lo que nos falta, pero luego exigimos que nos lo siga dando, ¡siempre! Una actitud que genera mucho lío.

Y también **queremos que los otros no sean como son. Pretendemos que el mundo se acomode a nuestras necesidades**, a nuestros conceptos, y como todos queremos lo mismo y somos todos diferentes, nos pasamos la vida luchando los unos contra los otros queriendo cambiar a los demás, cada uno en su beneficio.

Somos unos egoístas disfrazados de "buenos chicos", y eso es precisamente lo que tenemos que arreglar, para eso estamos aquí.

Pero bueno que me enrolló, vayamos por partes, como diría Jack *"El destripador"*.

2. LO QUE SOY

Básicamente, por lo que yo puedo apreciar, y al margen de muchas sutilezas que cada uno puede incorporar en función de sus experiencias, estoy compuesto por dos partes, **un cuerpo físico** al que puedo ver y cuidar, y **una mente**, a la que no veo, pero que al final **es la que lo controla todo, lo que pienso, lo que digo y lo que hago**.

El cuerpo es mi vehículo de expresión, es el que me permite mover, interactuar y probar. Necesita, como cualquier máquina (independientemente de lo sofisticada que sea, como es este caso), combustible, o sea, energía y también cuidados.

Analiza la información que recibe del entorno a través de las cinco ventanas, los receptores sensoriales que son **los cinco sentidos**. Estos recogen los datos que son interpretados por el ordenador central en función de millones de datos almacenados, parámetros individuales, memorias, recuerdos, patrones, infinidad de variables, tantas como personas habitamos y a una velocidad de 440.000 millones de bits por segundo.

Cada uno hace su propio examen y emite una respuesta diferente. Esto manifiesta esencialmente las diferencias, **la interpretación de cada uno sobre lo que ve y lo que sucede**.

"En este mundo traidor nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira" - Ramón de Campoamor

Como comenté al principio del libro, es normal oír que lo que hay que hacer es sentir, que hay que amar más y dejar de pensar tanto. Es cierto, es muy interesante y al final es lo que acabaremos haciendo, pero la fórmula para conseguirlo es lo que nos diferencia, supongo que los caminos son tan variados como los caminantes.

Observo que tenemos mucho alboroto en la cabeza, excesivo ruido mental. Yo no he sido capaz de calmar el torbellino demasiado tiempo y eso dificulta, casi imposibilita cualquier otro paso.

La clave para mí no ha sido conseguir amar, pensar con el corazón, sino **limpiar la mente**, aprender a manejarla, pensar correctamente, eliminar todas mis creencias, las sombras del ego, todas las limitaciones que me impone, para así permitir que el corazón se exprese por sí solo. Quitar las ramas para poder ver el bosque.

Soy Amor, esto es algo que cada vez voy sintiendo más, en la medida que paso años transitando por las inmediaciones, acercándome, rascando en los muros de mi castillo interno, el origen y el fin de toda búsqueda.

Ya no es solo algo que oigo, que me cuentan o que leo, sobre todo desde que voy accediendo a nueva y mejor información, más luminosa y que en la práctica se corrobora como más eficiente, porque aligera, **deshace el ruido mental** y me conecta cada vez más con mi estado interno de paz y sabiduría interior.

"Todo lo que trae paz a tu mente, es información de la verdad"
- Gonzalo Rodríguez-Fraile

Verifico cada día cómo con la información correcta y la práctica constante, puedo llegar a ser algún día el **dueño de mi vida, de mis actos, de mis pensamientos, con independencia de lo que suceda fuera de mí.**

El amor es la esencia, solo falta que me lo crea para comprobar que está y que siempre ha estado ahí, esperándome paciente donde no puedo verlo, solo percibirlo en el silencio, detrás de mí, de mí nombre, de lo que creo que soy.

3. LOS MAESTROS

Es curioso comprobar cómo las verdades han estado ahí siempre, desde los escritos anteriores a los Vedas y los Upanishads de hace mucho más de 4 siglos. Jesús, Buda, Krishna... distintas culturas, otras épocas y en el fondo mismas enseñanzas de amor, unidad, búsqueda interior, paz, felicidad, dicha y servicio a los demás. Y con ellos grandes pensadores en todas las épocas y países, libros y conferencias, narraciones, cuentos y mitos. La sabiduría está dentro de nosotros y solo necesitamos sacarla a relucir.

Si bien las enseñanzas más influyentes y enriquecedoras nacen en Oriente, la concreción reside a menudo en Occidente, donde los que escriben sobre ellas están inmersos en un mundo de similares características al de todos nosotros, con relaciones, dinero, trabajo, ciudad, familia y sociedad similares. Por eso, al margen de la cantidad de magníficos libros de autores de la "zona Oriental" que han inspirado a tantas personas en el mundo, me quedo con la plasmación de esos conceptos que llevan a cabo los que han asimilado esas palabras y las han acercado a un entorno donde las podemos integrar más.

Lo más difícil de la "sabiduría" es llevarla a la práctica en el día a día de un mundo como el nuestro, repleto de posibilidades y estímulos, con tantas variables y cambios.

Osho dice que *"solo podemos perder lo que poseemos"*, por tanto **hay que llenarse de ego para saber lo que es y podernos deshacer de él**. Según su visión, se logra más fácilmente en Occidente porque en Oriente se predica la negación del ego, lo que dificulta la pérdida de algo que nunca se ha llegado a aceptar del todo.

En cambio en el "primer mundo", **el poder y el dinero favorece que aquel se manifieste mejor**, salga a relucir y nos muestre cómo somos.

Mientras no hayamos satisfecho todos nuestros deseos, llenado de todos los placeres, vivido con todas las comodidades que nos aporta el mundo material, nos quedará la duda de si algo externo nos puede dar la felicidad. Solo seremos conscientes de la desconexión, del vacío interno cuando nos hayamos saciado completamente y podamos libremente iniciar el camino de regreso, desde la renuncia de las posesiones, acompañando esa famosa frase: *"Era tan pobre que solo tenía dinero"*.

Solo el potentado puede practicar el desapego, porque únicamente se puede abandonar lo que se posee.

Parece que es así, muchos grandes maestros orientales nacieron príncipes como Gautama el Buda, o en familias bien acomodadas, como Swami Sivananda, Mahoma o Paramahansa Yogananda, entre otros.

Así también, incontables occidentales que, a modo de *"El monje que vendió su Ferrari"*, renuncian a su vida de lujo, abandonando así el personaje que se han fabricado en función de lo que poseen, de lo que tienen y de lo que creen que son.

"No es necesario, como se cree generalmente, renunciar a los placeres materiales antes de poder conquistar los espirituales. Por el contrario, los disfrutamos con más exquisita fruición a medida que crecemos interiormente" - Helen Keller

O quizá puedan llegar a comportarse de igual manera en un estado o en el otro, porque ya han alcanzado la liberación de las formas, la riqueza interna a través de un proceso de transformación y desarrollo personal.

No rechazan las comodidades que les aporta el lugar y la posición en la que viven porque saben disfrutar de todo, de lo que la vida les da, de la abundancia del universo en todas sus formas, pero no hacen de eso "su vida". Dan y reciben en la misma proporción, comparten, son generosos y humildes. La misma riqueza interior les hace correspondientes con la riqueza exterior porque **saber dar es tan importante como saber recibir.**

La conexión con la abundancia se produce al dar sin esperar nada a cambio y estar abierto a lo que la vida quiera ofrecerte.

4. MIS INFLUENCIAS

Algo me ha acompañado siempre en mi inquietud personal, una especie de desasosiego interno constante, una pregunta a la que no podía responder: *"¿Por qué no soy capaz de disfrutar más de la vida con todo lo que tengo?"*. Si yo era, y soy un ser privilegiado respecto al resto del mundo, si pertenezco al selecto grupo del 5% de la Humanidad que no le falta nada básico para vivir y además tiene mucho más de lo que necesita, ¿por qué le veo pegas todavía?, ¿de qué me quejo? No sé, eso siempre ha estado dando vueltas en mi mente.

- Empecé a entender el sentido que tiene el malestar físico en libros como *"La enfermedad como camino"* de T. Dethlefsen y D. Rudiger. Aquello transformó el modo de relacionarme con mi cuerpo, con lo que sucede dentro de él y el porqué y para qué. Después de aquello, me dediqué a coleccionar todo lo que

caía en mis manos sobre lo que relacionaba la enfermedad con la psique, incluidos los descubrimientos del Dr. Hamer, la relación cuerpo-emociones-mente de todas las maneras posibles.

Estoy convencido de que absolutamente **todo está dentro, somos los auténticos creadores de lo que nos sucede, a nivel interno y externo.**

“Enfermedad”, es una palabra compuesta del latín “infirmus”, que significa “sin firmeza”. Esta nos avisa de que "algo" no estamos haciendo desde el corazón, que nos perdemos en lo que no nos gusta por nuestras ideas equivocadas sobre lo que debemos hacer y no llevamos a cabo lo que sentimos que queremos hacer. Evitamos enfrentar nuestros miedos, no escuchamos la voz interior, nos estamos desviando demasiado de nuestro camino, del plan de trabajo que nos habíamos trazado.

Al principio avisa con pequeñas señales, sutiles, susurros físicos, contratiempos, enfriamientos, golpes, dolor de cabeza e indigestión; hasta que, si nos empeñamos en desoírlos, se tornan cada vez más "severas". Si cuando aparece una enfermedad grave echamos la vista atrás, podremos reconocer muchos toques previos a los que no hicimos caso, "tonterías" que se pasaron por alto y que no supimos relacionar. Quizá estábamos despistados, pensando en otra cosa o corriendo de un lado para el otro. O de todo un poco. Pero **la vida avisa siempre antes de actuar.**

La enfermedad nos obliga a estar muy presentes, a leer la vida, eliminar los objetivos, las metas que teníamos y quedarnos en el momento, disfrutar de él sin expectativas. Nos hace tomar consciencia de lo que tenemos y durante un tiempo perdemos. Valorar y apreciar lo que es tener un vehículo a punto para lo que nos apetezca hacer.

El primer mensaje que podemos extraer de una enfermedad o un contratiempo físico del tipo que sea, es darnos cuenta de

qué nos impide hacer y a qué nos obliga, en qué nos condiciona. Ahí encontraremos mucha información; resistencias, conflictos, en definitiva asignaturas. Qué nos quiere enseñar es una de las claves de por qué tenemos que parar.

La enfermedad es un catalizador de procesos, un alquimista, un potente transformador que a veces produce cambios internos muy importantes.

Ese libro también me abrió las puertas al tema de "**la sombra**", la parte de nosotros que no queremos ver, pero que es a la que debemos mirar, darle luz a **la zona que no somos capaces de reconocer de nosotros mismos**, y me entusiasmé con Carl Gustav Jung, un maestro de la psicología analítica.

Fue curioso comprobar cómo opera el mecanismo tras la revisión de algo que me es difícil aceptar: un miedo, un dolor, rencores, rabias, frustraciones, algo que está ahí pegado desde hace mucho tiempo. Si tras la observación logro admitir que soy así y además puedo expresarlo, lo primero que se produce es la constatación de que "no era para tanto", no pasa nada, no se ha derribado ningún edificio ni he roto nada. Es así y ya está.

Y lo segundo la comprobación de que ya nunca más se vuelve a manifestar; simplemente desaparece, se esfuma, se desvanece. Es como cuando iluminas algo y ya no le da la "sombra", pues en sentido figurado y real, **la sombra deja de serlo cuando le da la luz**.

Luego piensas, ¡tanto para esto! Pero es que es así, al final las cosas son más fáciles de lo que creemos. **El miedo es irreal**, está sujeto a nada, a la imagen que tenemos de nosotros mismos, a lo que "somos". Pero es que eso no es lo que somos, aquello solo es humo, puro teatro.

El universo responde a la acción. Tiene que iniciarse con un paso, actitud, intención, querer cambiar, abandonar una situación. A partir de ahí es como si todo confabulase en nuestro beneficio. Nos alineamos con... no sé, el camino, el río,

la ley, la vida. Parece que todo es fácil a partir de ese primer peldaño, pero hay que darlo, mover un pie y luego el otro. Realmente nadie hace nada por nadie. **El cambio se produce siempre de dentro hacia afuera.**

Como esto es el picante de la vida, el juego de la conquista y la seducción, del amor propio, el amor a uno mismo, le seguiremos dando vueltas a este entramado de luces y sombras todo el rato.

- Mi segundo gran hallazgo fue de la mano de Wayne Dyer y su maravilloso libro *"Tus zonas erróneas"*. Descubrí que si era capaz de **cambiar un pensamiento**, una creencia sobre algo, mi vida entera daba un giro, ya nada volvía a ser igual; mi manera de mirar cambiaba y lo que veía a partir de ese momento era realmente diferente. Entendí aquello que alguna vez había leído de que esto es una ilusión, que cada uno ve lo que quiere ver, que **la realidad se puede transformar.**

Ahí empecé a darme cuenta de mucho de lo que poco a poco iría comprobando después, por ejemplo, que **"las cosas no las vemos como son, las vemos como somos"**, una frase que leí hace poco en una pequeña pizarra de un bar -hay mucha gente ahora mismo que se está desperezando de este largo estado de letargo inconsciente-.

"Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia"
- Honoré de Balzac

Comencé a trabajar sobre varios conceptos clave que me ayudaron mucho:

a) **La preocupación**, dejar de estar tan pendiente de lo que va a pasar. Estar **ocupado** en lo que hago ahora es mucho más interesante y valioso que enredado en lo que pueda o no suceder. Aparte de que estar centrado en cómo hago lo que hago en este momento y hacerlo lo mejor posible crea el futuro, ese que tanto nos asusta.

b) **Eliminar el uso de los verbos condicionales:** "*Lo que tendría que pasar, lo que podría haber dicho, lo que debería haber sucedido*"... ese maremágnum de sucesos ya obsoletos, de posibilidades que no se dieron, de frustración y queja, de justificaciones que no valen absolutamente para nada excepto para llenarme de culpa, resentimiento, estancarme, alejarme de vivir la vida en el momento en que la estoy viviendo, y que habilita el espacio para que se instale la depresión, que equivale en gran medida a un exceso de pasado en nuestra cabeza.

Ese sí que es un ruido mental que desgasta.

c) **Ver la vida en reflexivo.** Entender que **nadie me hace nada**, que **yo soy el único responsable de lo que me pasa**, de lo que siento, de lo que hago y de lo que pienso. Nadie *me* insulta, nadie *me* engaña, nadie *me* hace enfadar, yo hago mío un dardo lanzado por una persona que está alterada o cabreada por algo; yo me he despistado, me he olvidado, he tenido un descuido que otro ha sabido aprovechar y usar en su favor; yo permito que los comentarios o la actitud de alguien que no acepto o no tolero me afecten hasta el punto de hacerme enfadar.

A todo se le puede dar la vuelta para reconocer la incapacidad de manejar una situación y así aprender con ella.

Al habituarme a practicar con esas nuevas ideas, me di cuenta que la energía que acumulaba en la meditación o el yoga ahora sí duraba, podía mantenerla, permanecía más tiempo porque parte de la lucha, del ruido que siempre llevaba conmigo había disminuido. Las pilas no se consumían tanto y entonces, **con más carga, mejoraba la actitud, podía manejarme mejor ante el conflicto**, lo veía desde otro lugar, sin entrar tan fácilmente en la queja y la protesta. La incomodidad al enfrentarme a situaciones era menor y me desgastaba un poco menos. Estaba comprobando que **algo que había aprendido, funcionaba.**

Ahora entendía también cómo la meditación se podía aplicar en el día a día, no solo en el rato de estar sentado o tumbado. **Una meditación activa, constante**, desechando los pensamientos de preocupación, los tiempos de verbo innecesarios o responsabilizar a otros de lo que a mí me pasaba. No siempre podía, dependía de factores que no siempre controlaba, pero cada vez que lo hacía, me iba mejor.

- Deepak Chopra y "*Las 7 Leyes espirituales del éxito*" me ayudó, desde una perspectiva parecida, a mantenerme en el camino y trabajar en la cotidianidad con material claro y preciso. Ejercicios prácticos para ir desarrollando, con **una comprometida actitud de transformación**, un trabajo interior constante, inherente a un crecimiento y no caer, como solemos hacer, en quedarnos donde más cómodos estamos y culpar a los demás de lo que nos sucede.

- Eckhart Tolle me fascinó por completo y me situó en el momento presente con "*El poder del ahora*". Me encantó como describe su "despertar" cuando se dio cuenta que en un momento dado, **no se aguantaba ni él mismo**. ¿Quién no aguanta a quién?, ¿estamos dos aquí?, ¿qué dos entidades viven en mí? Me pareció una toma de consciencia excepcional. Yo también siento que convivimos varias "presencias" dentro de un único ser, varias corrientes, varias tendencias. Consciencia-inconsciencia, corazón-mente, razón-intuición. Es parte de este mundo dual en el que vivimos.

- Conecté también con el Raja Yoga, la disciplina más mental de esta milenaria doctrina perteneciente al Hinduismo, a través del centro *Brahma Kumaris* de Madrid. En esencia nada era tan diferente tras el paso de más de cinco siglos; mismas enseñanzas, distintos maestros.

- Osho me ayudó, en un momento concreto de mi vida, a abrir el corazón y empezar a entender algo más las relaciones, la sexualidad y lo que es el Amor, el de verdad. Un estilo

además muy provocador con el que más tarde conecté mucho, después de mi rechazo inicial a su manera de relacionarse con las posesiones. Hay que mirar detrás de lo que se ve.

Con desconcertante y fascinante profundidad, sacude, agita, provoca que las personas se encuentren con ellas mismas **sacándolas de lo que esperan, de lo establecido**, de los patrones mentales más habituales en un maestro oriental, creando a la vez espacios de silencio y de intensa reflexión.

- En esa trayectoria apareció **Gerardo Schmedling**. Con él ordené todas mis ideas, mis conceptos. Parece como si ya todo estuviera claro; todo encaja, todo tiene sentido. Es **la información más clara, precisa, concreta y práctica que he podido encontrar**.

Gerardo conectó con la eterna sabiduría tras un proceso de muerte clínica, y nos dejó, a través de sus "Maestros", un legado espectacular antes de fallecer a principios de este siglo. Lo que apporto en este libro está, de una u otra manera, **conectado con sus enseñanzas**, recogidas en lo que llamó la *Escuela de Magia del Amor*. Algunas directas, literales como ya indicaré y otras desde mi propia experiencia, pero siempre filtradas por todo lo que impartió este colombiano maravilloso.

Cada día compruebo cómo consigue que mi vida se expanda en todos los aspectos, en la medida que voy siendo capaz de aplicar y practicar todo lo que aprendí de él.

*"Podemos resumir lo que nos falta en tres puntos:
Información de sabiduría, manejo de la energía vital y
entrenamiento" - Gerardo Schmedling*

5. LA REENCARNACIÓN

La reencarnación es algo en lo que la mayoría de las religiones orientales como el Hinduismo, Budismo o Taoísmo creen, incluso algunas de las corrientes religiosas judeocristianas más antiguas, que en tiempos de Constantino fueron rechazadas y declaradas no oficiales, las llamadas herejías.

La ciencia cada vez se está acercando más a demostrar la **encarnación sucesiva** de ese alma o espíritu, que toma diferentes cuerpos en su desarrollo, para la evolución de la consciencia individual que alberga; en su propio camino, para un día fundirse de nuevo con el Absoluto, la Fuente, el Padre, Dios, el Todo o como queramos llamarlo.

Esta parte reconozco que es un poco difícil de entender y más para nuestras limitadas mentes humanas, todavía en un incipiente y aún muy infantil proceso de maduración, a pesar de que con la arrogancia y soberbia propia de esa ignorancia nos creamos los más listos. Pero lo cierto es que no lo somos, y nos cuesta todavía demasiado entender muchas de las cosas con las que convivimos.

Con el movimiento del alma podría suceder algo similar a lo que vemos con nuestros hijos, lo mismo que en su momento hicimos cualquiera de nosotros. Un proceso de ida y vuelta, en el que al principio, al nacer, somos completamente dependientes, pero poco a poco nos vamos desperezando y en cuanto podemos, en la adolescencia o incluso antes, nos separamos un tiempo de nuestros padres para seguir nuestro propio camino, crecer, experimentar y madurar. Para luego quizá llegar a entender lo que nos querían decir cuando nos avisaban, nos ponían límites, cuando nos cuidaban, protegían y se mostraban desconfiados y temerosos; y acabar un día repitiendo lo mismo con nuestros hijos.

Así es el origen y el fin de todo, una pulsión, el eterno fluir, un ciclo continuo, un ir y venir, **el movimiento constante, la respiración que genera la vida.**

Yo por mi parte pasé por diferentes épocas y fui completamente ateo unos años, pero en mi ardua búsqueda por encontrar respuesta a las eternas preguntas respecto al origen y el sentido de la vida, me topaba siempre con caminos que no me la proporcionaban.

Lo que te da paz y sentido es un buen punto de partida para tomar una vía determinada, así que un día me abrí a la posibilidad de que esa otra mayoritaria corriente de pensamiento fuese cierta. A partir de ese momento todo empezó a tener más sustancia, un porqué, una razón. Las lecturas eran más interesantes, más profundas, con más significado.

Hay mucho de lo que aprendí y ahora comparto que pasa por aceptar esta posibilidad y ver dónde te lleva. Como también hace la ciencia, al principio nos tenemos que creer algunas cosas, trabajar sobre supuestos, para luego, al adquirir más información, comprobar si mereció la pena esa primera concesión, por el lugar al que nos llevó y lo que allí pudimos crecer. Así me sucedió a mí.

Aún así la absoluta libertad de elección que tenemos, el libre albedrío, nos da la alternativa para decidir en qué creer. Eso es la grandeza de la evolución, que es **un proceso individual** y además no hay ninguna prisa, pero reconozco que si uno no admite esa posibilidad, el resto de conclusiones que van a surgir serán difíciles de aceptar.

Una vez más todo depende de ti.

6. LA CIENCIA

La segunda de las 7 Leyes del Kybalion de Hermes Trismegisto, es el otro hilo conductor de este libro: **"Como es arriba es abajo"**.

Al principio sonaba como una de esas frases bonitas, misteriosas, cargadas de sabiduría pero una vez más inalcanzable, mística. Con el tiempo he ido entendiendo su significado y la profundidad que encierra. Un átomo es equivalente a un sistema solar en miniatura, algo sorprendente si intentamos entenderlo con nuestra limitada cabecita de homo-sapiens en ciernes, pero es así.

Observo cómo siempre se repite lo mismo, los ciclos son eternos, la vida no cambia sustancialmente, **son los caminantes los que hacen el camino**, son ellos los que evolucionan cuando transitan por las experiencias de la vida y no al revés.

Un niño viene y juega, aprende, vive y con ello se hace más fuerte, más sabio. Al principio necesita de mucho cuidado, es completamente dependiente, pero según va creciendo, gana en movilidad y empieza poco a poco a mostrar sus peculiaridades, a manifestar unas cualidades que solo él posee, sus virtudes y sus carencias.

¿Por qué todos somos tan diferentes desde bebés si nacemos en los mismos sitios, incluso en la misma familia con los mismos padres?, ¿cómo es que uno es tan hábil en una cosa, a veces desde que nace y a otro le cuesta tanto hacer lo mismo?

Somos tan diferentes... físicamente, en gustos, capacidades, manera de ver la vida y de pensar, de percibir la realidad, incluso de asimilar un suceso cualquiera.

"El hombre encuentra a Dios después de cada puerta que la ciencia logra abrir" - A. Einstein

Solo hay que investigar un poco en los recientes descubrimientos para comprobar cómo la ciencia se está acercando cada vez más a la psicología, y ésta a la teología.

Todo va muy rápido en estos tiempos y los últimos descubrimientos científicos están echando por tierra muchos de los conceptos que aprendimos en el colegio y con los que crecimos. Al que le interese puede leer acerca de, por ejemplo, los recientes avances en la física cuántica, las teorías sobre el universo multidimensional en el que vivimos o el principio holográfico.

Cuando finalizaron el desciframiento del código genético, comprobaron que **somos más parecidos de lo que creíamos** y que la famosa herencia genética no nos condiciona en absoluto como habíamos supuesto. Para algunos autores, en **no más de un 10%. La epigenética** demuestra ya cómo **nuestras creencias y el entorno** donde nos movemos, modifican nuestros propios genes, y que éstos **son los que verdaderamente influyen en nuestro comportamiento y nuestra salud.**

Los seres humanos somos iguales en un 99,9%. Compartimos el 96% de los genes con un chimpancé, el 90% con un gato de Abisinia, un 85% con un ratón, y un 60% con un plátano! Somos únicos en un humilde 0,1%.

¿Las diferencias? Las ideas, las emociones, el país, la educación, la cultura, lo que comemos y el aire que respiramos. **Cómo experimentamos e interactuamos con la realidad en la que vivimos.**

¿La herencia genética? Más que heredarse, **se aprenden comportamientos**, se crean hábitos, patrones, se asimilan conceptos que nos llevan a los mismos lugares que les condujeron a nuestros progenitores, tanto de salud como en cualquier otro ámbito de la vida. Si identificamos el patrón y corregimos tendencias, lo modificamos todo.

El comportamiento onda-partícula del electrón en base al observador y cómo este influye decisivamente en la creación de

la materia; el entrelazamiento cuántico a través de un campo unificado que lo conecta todo, la no linealidad del tiempo o la antes mencionada encarnación sucesiva del alma. Todo esto ya es ciencia y no ciencia ficción, aunque aquella nos haya parecido desde siempre bastante mágica.

Todos sabemos que la materia está compuesta por átomos agrupados entre sí y que estos están constituidos por un núcleo central rodeado de electrones girando y dando vueltas. Es increíble pensar que absolutamente todo lo que puedo ver y tocar está compuesto de lo mismo, de átomos. Y lo más sorprendente de todo, es que son casi aire, un 99,99% espacio vacío. Tan huecos están, que si juntáramos nuestro planeta y lo que hay en él, quitáramos ese espacio vacío y lo condensáramos todo, no tendría más que el tamaño de una manzana, ¡como mucho! Y esto es ciencia.

Que toda la consistencia que apreciamos en la materia se deba exclusivamente al llamado "cascarón electromagnético" me parece sencillamente magia. El solo hecho del movimiento de los electrones girando alrededor del núcleo, es lo que proporciona la dureza a los materiales que están a mi alrededor. ¡A todos! Ciencia nuevamente.

Para entender el mínimo tamaño de un átomo, existe una analogía muy curiosa que es tratar de imaginarlo del tamaño de un Estadio. Desde lejos no veríamos nada, un campo vacío, pero si nos acercásemos lo bastante, apreciaríamos en el centro un punto del tamaño de un guisante, el núcleo, y a los electrones casi imperceptibles, como cabezas de alfiler, dando vueltas como locos por la parte alta de las gradas.

Los átomos son tan increíblemente diminutos, que pueden colocarse nada menos que 5 billones de ellos sobre la cabeza de un alfiler. En un glóbulo rojo humano hay 10 billones y en un grano de arena 2,2 trillones.

Y están en un 99,999% huecos. Entonces, ¿qué somos?, ¿qué es la materia?, ¿de qué estamos rellenos?

Ese enorme vacío aparentemente inanimado al parecer no lo está tanto, ya que la física cuántica ha descubierto que está bastante vivo. Este elemento, hasta ahora esquivo para la ciencia, se empieza a aclarar; es algo parecido a un "caldo creador" que solo necesita de nuestra consciencia, de **nuestra intención** para manifestarse (el fenómeno cuántico, bien comprobado científicamente, de la dualidad onda-partícula).

¿Os habéis planteado por qué las casas que no se habitan se deterioran tanto, cuando cabría suponer que debiera ser al revés? La materia, **toda la materia está conectada** y se nutre cuando hay una vibración cerca, eso facilita la conexión de los electrones que forman las moléculas. El espacio vacío que "habita" nuestro interior, de alguna manera alimenta ese campo energético que conecta con todo, lo animado y lo no animado.

7. PARTE DE UN TODO

Mi cuerpo está compuesto por varias decenas de miles de cuatrillones de átomos que se unen entre sí. Y (aparentemente) ellos no tienen conciencia de que pertenecen a una célula, ni esta que constituye algo más grande, y que a su vez cada parte forma algo mayor. Pero es así.

Por ello deduzco que estoy unido a algo más, que al igual que mis células componen moléculas, **todos los seres estamos unidos y formamos parte de algo inmenso**. Igual que ellas no son capaces de percibir la magnitud de su contenedor, yo tampoco lo soy, aunque sé que es así, porque yo no puedo ser algo diferente del resto.

Observo mi cuerpo y noto que cada parte del mismo cumple una función, cada órgano se ocupa de lo que le corresponde, nadie se queja de lo que hace, cuando uno tiene un problema los demás le ayudan y además hay una correspondencia

perfecta entre todos los elementos que me conforman. Y también compruebo que fuera de mí eso no sucede, aquí las cosas son muy diferentes.

Yo soy una célula de un organismo, como todos los que me rodean, e igualmente, cada uno somos de una manera determinada y tenemos unas cualidades específicas, aunque las relaciones entre nosotros no funcionen igual.

Según algunos expertos, como el famoso biólogo celular estadounidense Bruce Lipton, **el cerebro de la célula no está en el núcleo** como se pensaba, sino que se encuentra en la membrana. Sería como el equivalente a nuestros cinco sentidos. Allí se ubican unos receptores que, en función de cómo perciban el entorno, responderán elaborando las sustancias adecuadas a esa percepción. **La célula no sabe lo que está pasando en realidad**, porque para ella no hay "realidad" o "ficción", solo existen las señales que le llegan cuando nos sentimos de una u otra forma.

Por tanto, si tenemos miedo o estamos enfadados, emitiremos unas señales que la célula recibirá y al hacerlo elaborará los elementos adecuados a esa emoción. Si siento agresión del entorno, el corazón latirá más rápido, estaré más nervioso, generaré más estrés y perjudicaré a todo mi organismo inútilmente.

Lo mismo con la alegría o la felicidad. Las endorfinas, la serotonina y dopamina que segregue, me harán sentir mucho mejor y mi organismo funcionará más contento.

Pero, la verdad es que ya me cuesta demasiado comprender cómo puede ser que, por ejemplo, una piedra sea así de dura cuando está compuesta de átomos, que en definitiva están vacíos, como para intentar entender otras cosas. Está fuera de mi alcance, así como imaginar cómo pudiera ser Dios, qué es la muerte o incluso cómo y en base a qué se organizan dos células para llegar a formar un bebé en el interior de un útero.

Sé que hay muchas cosas que no puedo llegar a asimilar.

Como estas otras:

El Sistema Solar tiene 4.568 millones de años y se encuentra a 28.000 años luz del centro de la Vía Láctea. Te recuerdo que un año luz es la velocidad que recorre la luz (300.000 kilómetros por segundo) en un año, o sea, casi 10 billones de kilómetros.

El Sol contiene el 99,85% de toda la materia en el Sistema Solar y su luz tarda 8 minutos en llegar aquí. Si reducimos en una analogía similar a la anterior el tamaño del Sol al de una pelota de fútbol, unos 25 centímetros y lo ubicamos en el centro de la portería, Mercurio, el planeta más cercano, sería del tamaño de la cabeza de un alfiler y estaría en el punto de penalti, a unos 9 metros. Venus, un grano de arena en el borde exterior del área, y a unos 25 m. de la portería encontraríamos otro grano de arena, la Tierra.

Júpiter, el gigante de nuestro sistema solar, sería del tamaño de una moneda de euro y estaría situado bajo la portería contraria. Saturno fuera del campo y Plutón, la punta gordita de un alfiler, dando vueltas a 1 km. del Sol.

Solo la siguiente estrella más cercana, Alfa Centauro, se halla a más de 40 billones de kilómetros.

Esto es gigante y diminuto a la vez. Somos un electrón enorme llamado Tierra dando vueltas sobre sí mismo a una velocidad de 1.600km/h y a la vez a un núcleo, nuestro Sol, a otros 108.000 km/h; conectado a la vez con otros átomos, dentro de una molécula y esta dentro de un Universo dentro de otro y...

Y todo nuestro enorme Sistema Solar dando vueltas alrededor de la Vía Láctea, por este descomunal vacío, a una velocidad de ¡828.000 kilómetros por hora! Pero tranquilos, no hay peligro de que nos choquemos con otra Galaxia, porque la más cercana se encuentra a ¡2,5 millones de años luz!

Hemos descubierto ya que existen 200.000 millones de estrellas en la nuestra, y se conoce ya la existencia de ¡1 billón de Galaxias! Solo nuestro Universo mide 800 millones de años luz de diámetro y la teoría de cuerdas predice un Multiverso formado de 10 a la 500 Universos (un 10 seguido de 500 ceros).

Tras unos complicadísimos cálculos y continuando con los trabajos de Isaac Asimov, hace apenas 6 años, el científico americano Jason Mashall estimó que habría 100.00 veces más de estrellas en el universo que granos de arena en todas las playas del mundo.

Todo de locos. Unos números que marean...

Mi vida desde luego adquiere más sentido cuando pienso que, con tantos planetas, no estamos solos y que además con esas diferencias que mostramos desde tan pequeños, no partimos de cero, **traemos una mochila de algún sitio con información**, con "trabajo ya hecho", con experiencias vividas, con cierto aprendizaje.

El Sol tiene una edad de 4.500 millones de años y reservas para un periodo de tiempo similar. Cuando se apague ¿se acabará todo?

Esto me lo llevo a la tierra que piso, la vida que conozco, mi vida. Cada curso son asignaturas nuevas, cada año una oportunidad de crecer, cada cosa que aprendo y experimento me hace mejor y más fuerte y lo que no quiero aprender, pues lo dejo para más adelante, o sea, repito.

Como en el mundo que habito, cada estudiante puede elegir aplicarse o no, más rápido o más lento. Tenemos todo el tiempo que queramos, pero al igual que un escolar tiene que aprobar, nosotros también y según dicen los que más saben, con nota.

Esto me llena de paz, da sentido a la vida y conecta con tantas y tantas enseñanzas de maestros de todos los tiempos en todos los lugares del mundo, desde los orígenes de la civilización hasta nuestros días.

A eso intenta responder la ciencia, al igual que la filosofía y la teología, cada una desde su propio punto de vista. Quizá esté llegando el momento de que converjan en una sola que dé sentido y explicación a los grandes enigmas y preguntas que eternamente nos hemos hecho respecto al origen y sentido de la existencia humana.

Pero, como **éste es un camino de caminantes**, siempre estará la posibilidad de que cada uno elija qué quiere ver, con qué se queda de todo esto. El recorrido es ese, tú decides.

8. LA CREACIÓN

Esta preciosa parábola se le atribuye al escritor húngaro Útmutató un Léleknek, para tratar de explicar la existencia de Dios.

En el vientre de una mamá había dos bebés. Uno preguntó al otro: -¿Tú crees en la vida después del parto?

El otro respondió: -Claro que sí. Tiene que haber algo después del parto. Tal vez estamos aquí para prepararnos para lo que vendrá más tarde.

-Tonterías- dice el primero -no hay vida después del parto. ¿Qué clase de vida sería esa?

El segundo dice: -No lo sé, pero habrá más luz que la que hay aquí. Tal vez podremos caminar con nuestras propias piernas y comer con nuestras bocas. Tal vez tendremos otros sentidos que no podemos entender ahora.

El primero contestó: -Eso es un absurdo. Caminar es imposible. ¿Y comer con la boca? ¡Ridículo! El cordón umbilical nos nutre y nos da todo lo demás que necesitamos. El cordón umbilical es demasiado corto. La vida después del parto es imposible.

El segundo insistió: -Bueno, yo pienso que hay algo y tal vez sea diferente de lo que hay aquí. Tal vez ya no necesitamos de este tubo físico.

El primero contestó: -¡Tonterías!, además, de haber realmente vida después del parto, entonces ¿por qué nadie jamás regresó de allá? El parto es el fin de la vida

y en el postparto no hay nada más allá que oscuridad silencio y olvido. Él no nos llevará a ningún lugar.

-Bueno, yo no lo sé- dice el segundo -pero con seguridad vamos a encontrarnos con Mamá y ella nos cuidará.

El primero respondió: -¿Mamá? ¿Tú realmente crees en Mamá? Eso es ridículo. Si Mamá existe, entonces, ¿dónde está ella ahora?

El segundo dice: -Ella está alrededor nuestro. Estamos cercados por ella. De ella, nosotros somos. Es en ella que vivimos. Sin Ella, este mundo no sería y no podría existir

Dice el primero: -Bueno, yo no puedo verla, entonces, es lógico que ella no existe.

El segundo le responde a eso: -A veces, cuando tú estás en silencio, si te concentras y realmente escuchas, podrás percibir su presencia y escuchar su voz amorosa allá arriba.

La literatura está repleta de expresiones para intentar acercar la magnitud del "Creador" a nuestras limitadas mentes. Místicos, sabios, maestros, filósofos, pensadores, profetas, estudiosos de todas las religiones. Dicen que es energía, vibración, pensamiento, información, amor..., lo del señor con barba sentado en un trono os sugiero irlo dejando de lado, pero bueno, ahí está también para quien le guste.

Yo no sé qué puede ser, ni siquiera si existe o no un Supremo Hacedor de todo, pero algo sí puedo deducir de lo que veo y conozco, de mi experiencia. Hay argumentos cargados de sentido y otros con bastante poco.

Si observo lo que está a mi alrededor, reconozco multitud de objetos con los que convivo, de creaciones hechas por el hombre, imaginadas primero y diseñadas después. Elaboradas con infinidad de materiales, sorprendentes, ingeniosas a más no poder, creativas, útiles, prácticas, hasta faraónicas. Al margen de las imperfecciones que, como humanos que somos,

podamos manifestar en otros ámbitos de la vida, maravillosas obras ideadas y construidas por personas como yo.

Todas perfectas, completas, impecables, porque **nada que funciona está sustentado en una creencia**, en algo de lo que no estoy completamente seguro. Con diferentes formas, ingredientes, tamaños y utilidades, pero ideales para lo que fueron fabricadas.

Tampoco sé quién me ha hecho a mí, solo lo poquito que conozco a través de la magia de la concepción, donde dos células se juntan y empiezan a desarrollarse y crear más células. Cada una se va a encargar de formar lo que será una pieza de ese perfecto puzzle en el que me acabaré convirtiendo, en base a una información que, supuestamente, está en una cadena llamada ADN: un organismo con infinitas capacidades, entre ellas la de generar vida de nuevo.

Y... ¿quién pone la información en esa cadena de instrucciones genéticas tan sumamente precisa?, ¿se coloca sola?, ¿por qué siempre la información es diferente para crear organismos diferentes?, ¿quién o qué decide y en base a qué?

No es fácil hallar contestaciones dentro de la zona más lógica y racional. A bote pronto, las respuestas solo se pueden encontrar si nos acercamos a las fuentes menos científicas, más "iluminadas", reveladas, intuitivas, las que se encuentran en los albores del mundo, en el origen de los tiempos.

Si mi manifiesta imperfección concibe e inventa tanta perfección, si lo que observo en el mundo de la materia, lo que uso y hace más cómoda mi vida está creado por humanos, entonces ¿el resto? Dicen que "la Naturaleza es la expresión de Dios -pon el nombre que más te guste-, y que ahí podemos reconocer su existencia".

No tiene mucho sentido pensar que si yo soy capaz de fabricar millones de objetos, desde una percha hasta un cohete, el resto **se construya por azar**, por suerte, por una combinación aleatoria de átomos y no haya "algo", algún tipo de "energía creadora" detrás de esa belleza que contemplo cada

día, tan diversa, rica, expresiva y colorida. A pesar de que hoy en día solo conocemos algo más de un millón, se calculan casi nueve millones de especies diferentes en nuestro planeta.

Si descarto el azar, acepto que todo tiene que provenir de algún lugar, del mismo, tanto lo que veo fuera de mí como mi propio ser. Si de alguna manera hay una fuente, un "ordenador central" donde se originan los códigos de información que provocan que la nube de polvo subatómico que compone el espacio vacío, que ese "caldo creador" se organice en función de unos patrones para crear las formas y los contenidos que conforman el mundo que veo, me encuentro con algo formidable, colosal, **expresión de una corriente vibracional que imagina, crea, diseña y construye el mundo que tengo delante.** ¿Eso es Dios?

El nombre es lo de menos, lo fabuloso es abrirse a esa grandiosa posibilidad.

Y si eso fuera así, si existiera realmente ese "algo" capaz de semejante prodigio, **¿cómo tendría yo la más mínima duda de la perfección de semejante obra?**, ¿qué argumentos podría esgrimir para cuestionarlo?

Pero somos humanos, "los reyes de la creación", la especie más avanzada de todas cuantas pueblan la tierra. La más evolucionada y también la más salvaje, capaz de proteger a las especies más pequeñas y a la vez de atentar contra las más grandes, con una mente preparada para elaborar extraordinarios objetos y darles desde la utilidad más sublime hasta la más brutal. La dualidad de la que hacemos gala en constante manifestación.

Dudo más de **mi incapacidad para entender el sentido y el propósito de todo esto**, que de mi capacidad para cuestionarlo.

"El hombre ha creado a Dios a su imagen y semejanza" - F. Nietzsche

El filtro es el mismo ante todo lo que existe. Ciertamente hemos diseñado un dios salvaje, vengativo, a veces cruel, justiciero e inhumano. -"Hasta yo lo haría mejor" alguno se ha atrevido a decir. Claro, si lo miramos desde un ojo como el que llevamos encima... Un sinfín de cualidades humanas bien expuestas, desde luego que sí!

Lo que sé es que **nuestra arrogancia alcanza límites insospechados** y que, incluso hasta los creyentes más fieles, en algún momento osan cuestionarlo, desde la capacidad para gestionar o dirigir la obra de su "Creador", hasta sus decisiones; su bondad o maldad, su justicia, su poder o sus cualidades divinas.

El juicio llevado a su máxima expresión, la incapacidad humana, la parte más oscura de la personalidad bien expuesta y reflejada en su Dios, el Sumo hacedor, el Amor, el Señor de toda la creación. Bendita prepotencia.

Este comportamiento sí lo reconozco, en mí y en los de mi género; de momento en nadie más. **Nos queda mucho por aprender**, de eso no hay duda.

9. TODO ES PERFECTO

¿Y si todo fuera perfecto como está, si solo sucede lo que tiene que suceder, como parece evidente y aseguran muchos pensadores, qué pasaría? Pues que yo me estaría dando de bruces todo el día **queriendo cambiar lo que ya está completo**, simplemente porque no entiendo la perfección en algo que YO, o sea, mi Ego en pleno, considera imperfecto. Este es el origen de **la eterna lucha que nos acompaña siempre, la creencia de que lo único perfecto está en lo que yo pienso.**

Pero es que a todos nos sucede lo mismo. Dependiendo de la cultura, la educación, el país en el que vivo, la edad, religión,

clase social, color del cuerpo..., quiero cambiar algunas cosas y otras no, pero cada uno las suyas, **en función de los criterios acerca de lo que está bien y lo que está mal.** Criterios únicos y personales, incluso cambiantes, en función de parámetros que varían con el paso del tiempo y las circunstancias.

"Todo lo que Dios hace es bueno, todo lo que Dios permite es necesario" - Job 2:10

No nos damos cuenta de que nos pasamos la vida **enjuiciando y queriendo cambiar** todo y a todos. ¿No sería más fácil si me diera cuenta de que lo único que tengo y **lo único que puedo cambiar está dentro de mí?** Si la alquimia me está sugiriendo que transmute el plomo que forma mi coraza exterior para sacar a relucir el oro que está en mi interior, ¿por qué me cuesta tanto?

Claro, porque **ahí reside el desarrollo personal.**

Quizá parte de ese trabajo interno sea aceptar y reconocer que hay cosas que ahora no puedo entender, igual que no puedo explicar cómo es el mar a alguien que nunca lo ha visto, describir un amanecer o lo que es sentirse enamorado.

Parece evidente que tenemos que aprender algo y ese algo quizá sea pararse, dejar de hacer, de interferir en el proceso de la vida misma y su propio mecanismo de autorregulación que, por otro lado, funciona de maravilla. **Dejar de querer ser lo que nuestra cabeza nos dice,** de seguir sus planes, sus deseos, sus interpretaciones.

"En nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que queremos ser" - William Shakespeare

Simplemente vivir y dejar vivir, que como frase queda muy mona, pero su aplicación se nos torna una ardua tarea. Volver a ser niños, recuperar esa inocencia, esa alegría ahora que somos "adultos", desde la consciencia, desde la comprensión de **cómo**

funciona todo esto, de qué hacemos aquí, de dónde venimos y adónde vamos. O sea, las eternas preguntas.

10. LA FELICIDAD

Es la más sana ambición del ser humano. Si le preguntas a alguien qué es lo que más desea en su vida, casi siempre te dirá que la felicidad. Y si vuelves a preguntar cada uno expresará lo que significa para él. Hay infinidad de respuestas de grandes pensadores de todos los tiempos, intentando definir la mayor aspiración del ser humano.

Mi colega, Ángel Rielo "El feliciólogo", en su libro *"El pequeño libro de la felicidad"*, dedica un capítulo a exponer un buen número de interpretaciones. Desde luego hay para todos los gustos y cada cual se sentirá identificado con una, o quizá con varias, y con otras en absoluto.

Lo más curioso es que cuando las leí, había algunas que se podían ajustar a la forma de pensar que tenía antes, pero no a la de ahora. Compruebo con ello el paso del tiempo, mi propia evolución, las conversiones que poco a poco se van produciendo en los -en otro momento- rígidos esquemas mentales, con el simple paso de la vida sobre ellos.

Según el diccionario de la RAE, es *"un estado de ánimo de una persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno"*.

La Wikipedia en cambio define la felicidad como *"una emoción que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada"*.

El primero tiene que ver con una sensación derivada del deseo y el disfrute de algo que el sujeto cataloga como "bueno". El segundo con una emoción asociada a una creencia y a la consecución de una meta. Todo muy variadito.

Pero fuera del terreno oficial, encontramos un buen número de definiciones de grandes autores con los que se podrían llenar varias páginas. Algunos son muy realistas como el Dr. Rojas Marcos, cuando para él *"depende en un 40% de los genes"*.

O Françoise Sagan: *"La felicidad consiste en gozar de buena salud, dormir sin miedo y despertar sin angustia"*.

Más ideológicos como el filósofo John Locke, para quien *"es una disposición de la mente"*.

O Aristóteles, que *"consiste en hacer el bien"*.

Prácticos: *"El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y poco de los otros"*, opina Oscar Wilde.

O Antonio Gala, *"la felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante"*.

Los hay pesimistas: *"Solo un idiota puede ser feliz"*, como sentencia el escritor Mario Vargas Llosa.

O Miguel Delibes: *"No existe la felicidad. A lo largo de la vida hay briznas de dicha que se deshacen como pompas de jabón"*.

Menos mal que también los hay cachondos como Groucho Marx, que afirma que *"la felicidad está en las pequeñas cosas, un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna..."*

Aquí hay para todos los gustos. Cuánta razón tiene la escritora Cecilia Böhl de Faber cuando afirma: *"¡La felicidad! No existe palabra con más acepciones; cada uno la entiende a su manera"*.

Si hay tanta variedad de conceptos acerca de algo que todos queremos conseguir y no nos ponemos de acuerdo en definir, quizá es que vamos dando tumbos buscando en direcciones separadas. Me pregunto si eso, lo que más anhelamos, **en realidad no sabemos ni lo que es.**

La verdad, no me extrañaría en absoluto.

En estos momentos de mi vida y de cara a la ejecución de este libro, me quedo con la definición de J. P. Sartre: **"Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace"**.

Pretendo acercar más el concepto de felicidad desde la observación, porque creo que hay un punto en común, un lugar donde la podemos apreciar, donde todos podemos estar de acuerdo. ¿Dónde os parece?...

Yo la ubico en la infancia, en un niño, o al menos reconocemos ahí un estado al que bien podríamos llamar **Felicidad: El disfrute intenso de todo lo que hace, de todo lo que hay, en todo momento, sin preocupaciones ni expectativas, sin mañana, sin ayer. Con ganas de aprender, sin miedo a probar lo que sea y sin frustración por el fracaso, por el error. Risa, alegría, esa inocencia pura y divina a la vez.**

Esto para mí es la felicidad y desde esa comprensión pretendo acercarme a ella, desde la experiencia de **un estado que todos tuvimos una vez**, no desde un criterio más o menos acertado y en cualquier caso filtrado por las gafas del observador.

La primera consideración que ahora habría que hacer, es que **la felicidad no es algo que haya que conseguir, el algo que hay que recuperar.**

Porque no nacemos gruñones, quejicas, cabreados, protestones ni deprimidos ¿verdad? Todos nacemos felices, venimos así de fábrica, es un estado natural, pero con el tiempo vamos dejando de serlo.

Poco a poco crecemos y olvidamos ese maravilloso estado, y creemos que en la vida de "adultos", con todos los "problemas" que conlleva, es una utopía ser "feliz". Entonces nos resignamos y **limitamos la felicidad a estados concretos, momentos de armonía**, ausencia de conflictos; todas esas

frases antes relatadas y muchas otras, porque nos parece imposible volver a ser felices como ellos siendo grandes, aunque a veces nos atrevamos a soñar y decir: -"De mayor yo quiero ser un niño". **Limitar la capacidad de ser feliz es ponerle barreras a la vida.**

Esa falta de capacidad para ser feliz, está muy relacionada con **no sentirnos merecedores de serlo, con el sentimiento de culpa que hemos ido desarrollando** por no ser lo suficientemente buenos, por no hacer las cosas todo lo bien que deberíamos, por el dolor que hemos ido acumulando. En general **por la baja autoestima**, un problema fundamental que está sustentado en todas esas ideas que nos han ido metiendo: -"Hay que ayudar a los demás, hay que ser bueno, pórtate bien, haz lo que te digan, eso no se hace"... y nosotros anulados, al servicio de lo que nos manden hacer.

"No se puede cambiar sin que cambiemos lo que pensamos" - Albert Einstein

Algo nos arrebató la felicidad. ¿Cuándo dejamos de ser niños? cuando crecemos, y ¿qué pasa al crecer? que aprendemos cosas, llenamos nuestra cabeza de ideas, conceptos. Nos impregna el entorno, los patrones culturales, las creencias sobre lo que está bien y lo que está mal, **vamos fabricando nuestra personalidad y con ella la sombra**, llena de todo lo que debemos desechar.

Al principio, el niño cree que con sus manos puede coger cualquier objeto, no tiene sentido de separación. Para él **todo es uno**, percibe lo que ve como lo que es, vibración, energía, luz y sonido. Acaba de llegar de ese "otro lado" y todavía no se ha impregnado en la densidad de este. Las formas que aparecen ante él no le distraen de la magnitud de sensaciones que experimenta y del fantástico mundo que aún percibe. Por eso se queda abstraído, sonrío, escucha cosas, tiene "amigos", recibe mensajes. El mundo en el que flota todavía no es en el que va a pasar los siguientes años. Aún no.

Poco a poco empieza a distinguirse de los demás niños, ya posee cosas, **comienza el sentido de la propiedad**, de la pérdida, tienen preferencias..., ya no puede expresarse con naturalidad, porque no se le hace caso o se le reprime. Se inicia el proceso de separación: ahora ya hay dos, la forma y el fondo; lo real y lo que ve, de la ficción cultural en la que está inmerso. Empieza a dudar de lo que percibe, de lo que siente y se aleja de aquel otro mundo que parece nadie comprende y que además va desapareciendo lentamente.

Su Yo se está erigiendo, **el Ego está empezando a formarse**. Directamente proporcional se pierde la inocencia y se va de la mano ese estado de prosperidad, de confianza, abundancia, ligereza, que acompaña al estado de dicha y felicidad de un niño, al menos hasta los 5 años.

Son fulanita o menganito, tiene nombre y sexo, edad, altura; ya se ha diferenciado, siente las primeras carencias derivadas de su propio comportamiento, de los 'síes' y los 'noes' que le marcan, de las elecciones que "libremente" hace. Y entonces reclama lo que tenía y está perdiendo, cariño, atención, amor, genera las primeras tácticas para conseguirlo, aunque todavía no sea consciente, y con ellas los primeros apegos.

Va incorporándose al maravilloso mundo de la experiencia humana, de aprender a vivir y, con el tiempo, **recuperar esa felicidad con la que nació** y que, poco a poco, irá dejando atrás, entre deseos insatisfechos, decepciones, expectativas perdidas, luces y sombras.

Un día mi encantador, maravilloso y "jodío" hijo, con esa inocencia pura y divina que caracteriza esa, por momentos, algo irritante época de la infancia, me hizo una de aquellas preguntas que te hacen cuestionar la vida en un segundo: - *"Papá, ¿por qué los mayores estáis siempre enfadados?"*.

Intentando sacar todo mi paternalismo y sabia cordura experiencial, traté de explicarle que los niños solo se tienen que ocupar de jugar, pero que los adultos debemos trabajar y preocuparnos de pagar las facturas, comprar, hacer la comida ...

Ni yo mismo quedé satisfecho con la respuesta, pero todavía hoy recuerdo ese momento. Si la preocupación es la característica mental que se coloca entre la felicidad y yo, ¿de verdad hay que, necesariamente, estar preocupados para enfrentar la vida, para vivirla?

¿Dónde están los límites para disfrutar de todo lo que hago y en todo momento? Pues parece ser que en todo esto, en **mis criterios**, que son **los que condicionan lo que pienso y, a raíz de eso, lo que digo y lo que hago con mi vida**.

"El único viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino tener nuevos ojos" - Buda

el colegio

2° PARTE: EL COLEGIO

1. LA PEDAGOGÍA

Vayamos un poco para atrás, recordamos la segunda ley del Kybalion: "**Como es arriba es abajo**", como es adentro es afuera. El macrocosmos y el microcosmos, lo grande y lo pequeño. El tiempo, el espacio, la energía. Conceptos iguales y diferentes, relativos y variables conforme a dimensiones y a puntos de vista, del observador y de lo observado.

Si esto es así, y para mí tiene mucho sentido, también podemos hacer otra analogía, **COMPARAR UNA VIDA CON TODAS LAS VIDAS**: las diferentes y variadas etapas de una vida completa, a la evolución total de nuestra consciencia a través de la encarnación sucesiva de nuestra parte trascendente, alma, espíritu o como uno quiera llamarle, en diferentes cuerpos, vehículos o entidades biológicas, como la que cada uno lleva puesta.

Quizá así podamos llegar a entender cómo funciona este proceso y responder a las eternas preguntas existenciales. Puede que lo tengamos más cerca de lo que pensamos. El amor está dentro y la comprensión está aquí, a simple vista, solo es necesario girar la cabeza en la dirección adecuada.

"Hay que saber mirar antes de aspirar a ver" - George R. Martín

Las cosas no son "de libro" casi nunca, pero para hacernos una idea del concepto, valgan estos sencillos apuntes de los periodos de la vida:

- I. Comenzamos por las primeras etapas de la niñez, conjugando **inocencia e ignorancia**, y una dependencia total de lo externo. Los primeros pasos del caminar, incertidumbre, improntas, ilusión y juego.

- II. La juventud, **el desarrollo de la personalidad**, la etapa más conflictiva y atrevida. Rebeldía, lucha, intento de modificar la realidad, máxima presencia del ego; aventura, descubrimiento, acción, expansión.
- III. La madurez, con la **adquisición de experiencias**, cambio de prioridades, revisión de valores y creencias; más observación y tranquilidad.
- IV. **La sabiduría** de la vejez, la etapa de mayor asimilación, la vuelta a lo sencillo, no por lo simple sino por lo complejo, por la acumulación de conocimientos y la comprobación de resultados, paso previo para un cambio de colegio, de cuerpo, de vida.

"Cuando dudas de actuar, siempre entre "hacer" y "no hacer" escoge hacer. Si te equivocas tendrás al menos la experiencia" - Alejandro Jodorowsky

Según veo, **cuando aprendo mi vida va mejor**, tengo más capacidad para hacer y conseguir. La experiencia es un valor que, en la medida que mi propio desarrollo me permita poner en práctica, todo funciona de otra manera. Si hago lo mismo me pasan las mismas cosas, pero cuando me bajo de la rueda todo se empieza a mover. Tardo mucho, a veces demasiado en darme cuenta de esto e incluso, aunque me dé cuenta, cuesta salir de la propia inercia que yo he creado, del lío en que me he metido. Pero sé que si lo hago, todo se modifica. Eso sí lo he comprobado.

Parece mentira lo mucho que podemos cambiar. Que poco valor tiene ahora lo que pensaba cuando era joven, aunque en aquellos momentos fuera lo mío, "mi" forma de pensar, única y firme, inamovible. Necesario, estaba aprendiendo a vivir y para ello debía agarrarme a un asa, mi identidad, mis creencias, mis ideales.

"Estos son mis principios. Si no le gustan tengo otros" - Groucho Marx

Miro mi vida hace 30 años y era otra persona. No sabía lo que sé ahora ni había practicado con los temas que he ido encontrando, que han aparecido en el camino. Algunos me resultan menos complicados que otros, como si ya les hubiera dedicado tiempo en otro momento, no sé cuándo, pero parece que ya pasé por ahí.

Lo sé porque me resulta fácil ejecutar ciertas tareas, resolver determinadas situaciones, enfrentar conflictos que a otros les resulta imposible. Tengo habilidades diferentes a ellos. Y viceversa. Es como si hubiera disciplinas que pudiera enseñar porque se me dan bien y otras que necesito aprender porque me cuesta muchísimo.

Tenía muchos más líos que ahora, líos mentales, ruido en la cabeza, luchaba, me enfrentaba y protestaba por todo.

He probado cantidad de cosas, investigado y explorado; he dejado "amigos" por el camino, parejas, ideales... lo mismo que cualquiera con una edad parecida a la mía. Unos más y otros menos, no se debe comparar demasiado -o nada-, todos somos diferentes dentro de nuestras similitudes y cada uno camina a su manera y ritmo.

De igual manera, las primeras vidas están llenas de mucha ignorancia y por tanto mucho conflicto a todos los niveles. Y poco a poco, muy poco a poco -porque según parece el "curso escolar" es largo-, crecemos en sabiduría, la sabiduría de la experiencia, la de probar, comprobar, fijarnos en lo que hicimos, en lo que hacen otros, en lo que creíamos pero luego no fue, por lo que nos preocupamos que no sucedió, lo que nos dio miedo e hicimos, lo que creímos imposible y logramos. En quitarle responsabilidad a la suerte, al azar, a la casualidad.

Lentamente tomamos, **retomamos el poder de nuestra vida**, de ser lo que vinimos a ser, lo que siempre fuimos, lo que en esencia somos, felices como los niños, potencialmente grandes pero aún en ciernes, hombres y mujeres en formación. Otrora tiernas criaturas indefensas, ahora futuros dioses dueños de sus vidas.

2. APRENDIENDO

Entiendo así que **el propósito de la experiencia humana es aprender**, adquirir información, llenarse con la sabiduría que aporta la vida misma.

Cuando un niño viene al mundo, viene sin más. El hecho de vivir implica un proceso de evolución, de avance. Crece aprendiendo. **Aprender es sinónimo de vivir**, porque va implícito en la experiencia. Según me desarrollo voy demostrando esas habilidades innatas con las que nací y despliego nuevas capacidades. Todo ello me hace mejor y más grande, unas veces porque disfruto haciendo lo que ya sé y las otras porque me enriquezco al enfrentar retos y superarlos.

"Hace falta toda una vida para aprender a vivir" - Séneca

Adquiero comprensión, voy manejando situaciones que antes eran muy complicadas, expando ese pequeño dios, esa esencia divina en proceso, invento aparatos y aprendo a manejarlos, tengo amigos y parejas. Hago infinidad de cosas, estoy en el colegio.

Cometo un montón de errores para acabar confirmando mucho de lo que me habían anunciado mis mayores cuando era joven. Pero necesitaba comprobarlo por mí mismo, experimentar para llegar, con el paso del tiempo, a iguales o parecidas conclusiones.

De hecho, acabamos haciendo las mismas cosas que nuestros padres. No exactamente claro, pero pasamos por épocas, por etapas en las que tenemos comportamientos y valores similares. La edad nos sitúa en escenarios parecidos.

Y aquí nos juntamos todos, **todos los estudiantes en el patio de colegio**, como cuando estábamos en el recreo. Algunos que llevan mucho tiempo con otros que acaban de empezar. Es como si acomodaran en un mismo lugar a los de la guardería con los universitarios, los pobres con los ricos, los

amarillos con los verdes, los más agresivos con los pacíficos, los más liberales con los más autoritarios.

Pues **eso es la tierra**. Aquí no hay clases separadas como en un colegio normal, este es diferente, este es el nuestro, aquí nos vemos las caras todos los días. Los más "listos" con los más "tontos", los que han desarrollado unas destrezas con los que demuestran mejor otras aptitudes. Todos aprendiendo, aprendiendo las asignaturas de la vida, que en conjunto es **APRENDER A VIVIR**.

La evolución se produce por comparación. Todo está bien si somos iguales y tenemos lo mismo, pero en cuanto veamos algo diferente que nos parezca mejor, sabremos donde está el siguiente escalón y tarde o temprano querremos subirlo. La asignatura que me toque más de cerca será en **lo que me fije**, lo que vea, lo que aparezca para hacerme sentir mejor o peor, pero si me ha llamado la atención, es porque de alguna manera está activo en mí, "resuena conmigo". Hay para todos los gustos y cada uno lleva las gafas que necesita para filtrar la "realidad" según sus necesidades.

Entre algunos se desarrolla una atracción provocada por una afinidad en sus experiencias. Es como si en el patio del cole hicieras pandilla, te juntaras con los que sientes más conexión y te alejaras un poco de los otros que, a su vez, también se han unido en pequeños grupos. Lo hacemos en asociaciones, comunidades y barrios; y a otro nivel, almas también conectadas por correspondencias similares, reunidas en ciudades, incluso en países y continentes.

Al retirarte, por un momento te sitúas fuera del ruido que provocan, pero están ahí y a veces les oyes gritar, quizá pelear porque digamos que, por ejemplo, estás más unido a los pacíficos-intelectuales. Ellos hacen cosas que tú habitualmente no harías, aunque a veces, algo dentro de ti, muy en el fondo, se deja seducir. Puede ser que solo en pensamiento, pero te reconoces en ellos, en esos que tanto rechazo te producen. Hay un poco de "maléfico magnetismo". Puede ser que no, o que no

quieras verlo, o que te dé miedo mirar, porque de alguna manera te estás reflejando también tú y no te gusta.

Pero ahí están, para ti y para mí. Porque en el fondo somos todos semejantes, todos en uno, ensamblados por ese vacío lleno de vida que nos conecta.

3. EL COLEGIO PERFECTO

El colegio también es, como el resto de lo que tengo delante, **perfecto**, perfecto en su imperfección, como todos lo somos. **Lo que vemos es solo la apariencia de lo que es**, que se encuentra donde no logramos llegar con los sentidos físicos. Podemos comprobar aquí nuestra capacidad para leer entre líneas y mirar más allá o quedarnos solo en la forma, en lo evidente. Empezar a percibir dónde está la sustancia, lo que de verdad es importante: una casa está delimitada por sus paredes, la parte material y visible, pero la vida, donde se desarrolla todo, está en **el espacio comprendido entre ellas**, donde no podemos acceder hasta que no traspasamos la puerta de entrada.

Comprender cómo el fondo, la verdad, la esencia, está siempre detrás de la forma, es parte de la experiencia de vivir conscientemente.

"Aquello que puede ser dado no puede ser real. Lo real ya lo tienes, solo hay que eliminar lo falso" - Bhagwan Shri Rashnish

Quizá el colegio sea imperfecto en lo externo pero **es perfecto en la función que tiene**, para lo que fue diseñado, para enseñar. Hay alumnos, profesores y materias, lo imprescindible.

Podemos quejarnos de lo que vemos y protestar por cómo está todo. Desde luego es un derecho que cada uno tiene, decir

lo que piensa y hacer lo que considera. La contaminación, las especies, el clima, hay mucho en que fijarse, mucha "distracción"; pero si lo apreciamos con los ojos del alma, es como si cada alumno le pusiera una pega a su cole: que si no me gusta que sea blanco, los pupitres son verdes, el patio no tiene campo de baloncesto, el gimnasio es pequeño... Si a cada uno le preguntáramos que cambiaría de su clase, seguro que tendríamos tantas clases diferentes como niños.

Tampoco este es un buen ejemplo porque los niños se acomodan bastante mejor que los adultos, no tienen tanto ajeteo mental como nosotros, tanto malestar interno acumulado, tanto juicio. *"El cuerpo del dolor"* que diría E. Tolle. Ellos con jugar, reír y estar con los amigos tienen suficiente. Pero cuando se trata de "personas mayores", la cosa cambia radicalmente.

"No juzgues ni condenes puesto que no sabes por qué ocurren las cosas ni con qué fin" - Neale Walsch

Yo he pasado mucho tiempo de mi vida tratando de transformar el planeta, arreglar el mundo, luchar contra la extinción de las especies, la corrupción, la desertización; contra el hambre, la pobreza, pretendiendo mejorar la política... y muchas cosas más.

Al final creo que es parte del proceso en la evolución de cada uno, y que también hay que pasar por ahí para darse cuenta de ciertas cosas. Sinceramente, después de mucho esfuerzo, he podido comprobar que, básicamente, todo sigue igual, pocos cambios sustanciales se han producido en estos años.

Esto me ha hecho replantear si estoy en el camino correcto, si todo el desgaste que me produce merece tanto la pena. **Sufrir por algo que no está en mis manos, que no puedo cambiar.** La política, así como el resto de desigualdades y agresiones a la flora y la fauna de mi planeta, todo por lo que he luchado, está por no decir peor, igual que

hace 40 años, cuando comencé mi juvenil actividad reivindicadora y transformadora del mundo.

Con esto no quiero decir que no podamos pretender que esto sea diferente e incluso, si así lo entendemos, tratar de que lo sea. Eso es perfecto. Lo que sucede es que hay que valorar más elementos que ahora, con el paso del tiempo, se me antojan imprescindibles para conseguir no desperdiciar la energía y el tiempo en actividades quizá estériles y poco productivas.

El universo es eficiente y nosotros, como parte de él, debemos conseguir acercarnos a ese punto de **máximo aprovechamiento de nuestras capacidades**, para que de verdad podamos lograr alguna transformación que tenga un fruto dulce, que haya un beneficio real, para nosotros y para el mundo en el que vivimos. Si de verdad queremos hacer algo, debemos **saber qué podemos hacer**.

Hay personajes en la historia que han dado la vuelta conciencias y países, ciertamente que sí, pero muchos más que no han logrado nada y que, por supuesto, no aparecen en los libros, tantos y tantos como yo. Algunos han abandonado hastiados, se han aburrido, han madurado y se han dado cuenta o han desfallecido en el intento; a veces hasta fueron asesinados o consiguieron que, incluso, las cosas se pusieran peor de lo que inicialmente estaban. Hay multitud de ejemplos. Sin contar con que sus vidas, durante ese tiempo, fueron de un descalabro a otro, llenas de sufrimiento y de una lucha extenuante, habitualmente ineficaz.

Parece triste pero es así. Me limito a constatar lo que he visto, con esto no quiero decir que mi juicio se coloque en un lado o en otro. Solo observo, saco conclusiones y trato de evaluar y si acaso cambiar mi enfoque sobre lo que hasta ahora había creído. Y como en todo hay excepciones, generalizar es peligroso y arriesgado. Solo son ideas para reflexionar.

4. LEER LA VIDA

Como en casi cualquier actividad que queramos emprender en la vida, es fundamental **saber cómo se hace y tener con qué hacerlo**, aparte de por supuesto querer, pero eso lo doy por hecho. Sin los medios adecuados será muy complicado, pero si se cumplen ambos supuestos, entonces quizá sea tu función en este curso escolar renovar y reformar. Si puedes y lo sientes hazlo, pon todo tu empeño y observa a qué te conduce, si de verdad se producen los cambios que tú esperas. Si es así adelante, continúa, parece que estás en el camino. Si compruebas que fluye es para ti.

La vida facilita lo que es para nosotros, nos coloca pistas por delante todo el tiempo, lo que pasa es que a menudo estamos tan pendientes de lo que queremos hacer, que no apreciamos lo que tenemos que hacer. Por eso aparecen "mensajes" continuamente que normalmente pasan por alto y que nos tratan de advertir si el rumbo indicado es ese o estamos despistándonos.

"Aprender a dejar ir. Este es el secreto de la felicidad" - Buda

Si ves que se te complica, que no te genera más que una lucha inerte y llena de sufrimiento, quizá tu asignatura sea **softar**, puede que eso que pretendes no sea para tí. Hay muchas otras materias que aprender en este colegio de la vida. Si no puedes conseguirlo, mucho mejor es no malgastar energía inútilmente y **ocuparte de lo que sí puedes cambiar**, que eres tú mismo, tu vida y tu entorno, lo que tienes a mano.

Si desde luego no tienes los medios económicos, físicos, intelectuales o de cualquier otro tipo, no tienes idea de qué o cómo hacerlo y, como me sucedía a mí, no tienes claro que lo que tu pretendes conduzca a mejores resultados que los que se están obteniendo, puedes replantearte tu plan de acción y mirar para otro lado. Quizá estés descuidando **lo que te corresponde hacer**, en pos de una terquedad del ego que solo **quiere sacarte de tu clase**, tus asignaturas, lo que

tienes a tu lado, que por eso la vida te ha puesto ahí. **Nada sucede porque sí**, recuerda.

Algunos que lograron los apoyos necesarios y consiguieron darle la vuelta y situarse en el lugar de la persona que supuestamente tan mal lo estaba haciendo, al final ejercieron la cuestionada labor peor que el antecesor y no lograron nada de lo que pretendían con el cambio, excepto beneficios para ellos. El ego a veces también se esconde detrás del comportamiento supuestamente más solidario, altruista y generoso.

Después de cualquier paso es conveniente parar y analizar: Dónde voy, qué quiero conseguir, si estoy preparado para ello, a quién perjudico, a quién beneficio. Sentir si el cuerpo está bien y no manda ningún mensaje, si no me pongo demasiado testarudo con algo que no está resultando fácil, escuchar lo que la gente a mi alrededor opina, si mi mundo cercano no se resquebraja... **El camino hay que disfrutarlo, si no, llegar a la meta no habrá valido la pena.**

5. LAS INTELIGENCIAS

En el colegio desarrollo dos tipos de inteligencias. La primera es la analítica, **la inteligencia cognitiva**, con ella consigo habilidades intelectuales y técnicas. Enfocada a descubrir, inventar, crear, es la mente asociada a lo que veo, lo que puedo comprobar con los sentidos físicos, la funcional, la práctica.

Sirve para que mi vida sea más cómoda, más fácil, tenga todo lo que quiera, en todo momento, de la mejor calidad y con la máxima rapidez. No te voy a contar mucho más, todos la conocemos porque, en mayor o menor medida, es la que más utilizamos. La cultura nos ha enseñado que esa es la única, o al menos la más importante; ella lo tiene todo para hacernos

felices y, como hemos visto antes, **la felicidad es el fin último del ser humano.**

"Todo lo que importa realmente, la belleza, la creatividad, la alegría, la paz interior, surgen de un lugar más allá de la mente"
- E. Tolle

La otra es **la inteligencia emocional**. Es la que me hace sentir bien, estar a gusto, satisfecho, sentir plenitud y alegría; la que se encarga de todo lo que no veo, las sensaciones que no puedo medir; pero como pasaba antes con el cuerpo y la mente, esta tiene el control absoluto: puedo tenerlo todo y sentirme vacío y no tener nada y sentirme lleno, estar rodeado de gente y sentirme solo y estar solo y sentirme acompañado.

Aquí sí que está el lío gordo. Tenemos cierta idea de cómo funciona, de cómo surgen esas sensaciones pero es muy escurridiza y ciertamente sabemos mucho menos de ella que de la otra. También es porque le dedicamos mucho menos tiempo, sobre todo con la ajetreada vida occidental que más o menos manejamos por estos lares.

Las dos funcionan mediante el mismo **mecanismo prueba-error**. Se ensaya, se experimenta con una idea, una opinión, un criterio y se observa el resultado que da. En el primer caso es más fácil la evaluación de resultados porque cuando algo no funciona, se evidencia claramente por lo que obtengo, lo que consigo. Si me tiro desde un cuarto piso, constato el efecto de la ley de la gravedad en mi cuerpo. Si llueve, podré ver lo que hace un líquido sobre una superficie y si mezclo ácido nítrico con ácido sulfúrico, igual tengo que salir corriendo...

Investigo, escruto el mundo de la física, la química, la biología, la genética y observo qué pasa; compruebo que existen leyes y que al conocerlas mi vida se torna más fácil. Pruebo y voy descartando lo que no funciona y cuando consigo obtener el resultado que quería y repetirlo cuantas veces quiera, habré dado un paso adelante y no necesitaré hacer

más ensayos. Esto es **la comprensión: probar hasta dar con lo que vale para conseguir resultados óptimos en cualquier circunstancia.**

Todo lo que funciona es el resultado de eliminar las suposiciones, las opiniones, los supuestos, las hipótesis y llegar a verificaciones irrefutables. A eso le llamamos **VERDAD. Nada que funciona está sustentado por creencias.**

Gracias a ese desarrollo de la mente analítica estamos mucho más evolucionados que hace 1.000, 200 o incluso 30 años, además, como cada vez va todo más rápido, en estos últimos los avances han sido espectaculares. Es bien complicado predecir cómo vamos a ser dentro de unos pocos años.

Pero ese mismo desarrollo, nos lleva a darnos cuenta también de que, a un nivel superior, se sitúa otra, que opera independiente del nivel tecnológico, económico, de la belleza física, el país de residencia, la cultura o el clima.

"El hombre superior piensa siempre en la virtud; el hombre vulgar piensa en la comodidad" - Confucio

La inteligencia emocional es esa otra inteligencia, bastante desatendida por tanto estímulo tecnológico. Si con la primera quiero conseguir que mi mundo externo sea mejor, con la segunda pretendo lo mismo pero con el interno.

No se trata de renunciar a una para conseguir la otra, no hay que rechazar, repudiar ni prohibir, hay que integrar, armonizar y fundir. **El amor es unión** y cualquier expresión que juzgue, etiquete y hable de desunir, sea lo que sea, no es amor. Este reconoce el valor que tienen todo, lo interno y lo externo: estar solo con el compartir, dar con recibir. Y muy importante, **darme lo mejor para dar lo mejor.**

Nos enseñan muchas disciplinas, ciencia, historia, cultura general, materias técnicas y todo lo relacionado con la intelectualidad. Eso está muy bien, no vayamos a demonizarlo ahora como tendemos a hacer en cuanto nos polarizamos en un

lado, porque nos prepara la mente, la flexibiliza, le aporta datos con los que manejar la información más sutil, la que nos llegue después, cuando estemos preparados para elevar un poco más la vista e iniciar el camino del conocimiento interno, de explorar el aterrador vacío que supone entrar en nosotros mismos, donde se halla la fuente del conocimiento y la sabiduría.

"La medida de la inteligencia es la capacidad de cambiar" - Albert Einstein

Con la inteligencia emocional es algo más complicada la evaluación de los resultados, porque no los podemos medir, como casi nada que surja de ella, excepto por unas sensaciones internas que sí podremos apreciar.

La tranquilidad, la paciencia, la alegría, la capacidad de sentirme agradecido, de disfrutar de lo que hago, de valorar lo que tengo. Dormir bien, sentirme a gusto con la gente, dedicarme tiempo, eliminar agenda propia -o sea, los planes-, soltar apegos, expectativas, priorizar en función de parámetros ajenos al tener y el hacer, y más al estar y al sentir.

Levantarme con ganas de hacer cosas, pararme a ver el atardecer, dar las gracias, ser educado, amable, humilde, saber y querer escuchar a los otros. Empatizar, sonreír, dar, abrazar, besar. Llamar a los amigos, a los padres, ir a verlos y no discutir con ellos. Ni con nadie.

Estas son algunas de las características que se me ocurren para comprobar que algo estamos haciendo bien a nivel de nuestro mundo afectivo, que estamos pendientes de algo más que de lo externo. La inteligencia emocional abarca multitud de características, pero creo que todos sabemos a lo que me refiero. Aun así seguiremos con este tema porque este es "**El Tema**".

Practicar con esos valores es la actitud para poder **SER** de esa manera. Cuando uno lo consigue sin esforzarse, sin pretenderlo, sin querer, es cuando uno de verdad **ES**. No se

puede lograr sin **ser uno con uno mismo**, sin alcanzar una comunión total, abrazar y acoger cada una de las partes de las que estamos compuestos, para poder así abrazar cada una de las partes que componen todo lo que veo, que de alguna manera están también en mí.

Sentir que **soy la persona más importante de mi vida** y caminar siempre en esa dirección, sin descuidar la a menudo "sinuosa vereda". Porque si yo no lo soy, si no me hago feliz, ¿a quién podré hacer?

Todos podemos comprobar cómo encontramos gente sonriente, alegre, generosa, paciente, tranquila y amable en cualquier lugar del mundo, con independencia de bienes materiales, capacidades físicas, color de la piel, lugar de residencia o familia. Si tienen hijos o no, con o sin pareja, si son más altos o más bajos, viven en la montaña o en la playa.

Y muchas veces en mayor número que en los lugares donde solemos habitar nosotros, donde supuestamente la calidad de vida es infinitamente mejor.

Tampoco siempre. Hay gente que también padece y lo pasa mal allí porque no tiene los bienes y privilegios que disfrutamos aquí. Pero nosotros seguimos sufriendo donde estamos, porque al tenerlo, tampoco conseguimos sentirnos plenos y llevar una vida dichosa. Quizá hasta suframos más que ellos: el pobre quiere ser rico, el feo guapo y el que no trabaja quiere trabajo. Pero luego el rico no está satisfecho y quiere más dinero del que tiene, la guapa se compara con otras y se ve fea, y el que trabaja 8 horas, quiere trabajar 6.

Todos ellos protestan, se quejan. Por lo que tienen o por lo que no, por lo que les gustaría tener. **La insatisfacción no está en el poseer sino en nuestra identificación con lo que tenemos.**

"La ciencia es conocimiento organizado. La sabiduría es vida organizada" - Emmanuel Kant

La felicidad, tal y como la hemos descrito antes, es independiente del país, el entorno, la educación, la salud, el nivel económico, los recursos, el sexo o el color de la piel.

El coeficiente intelectual se relaciona muy poco con el éxito y el manejo de las emociones. Sé de personas con una capacidad cerebral privilegiada, mentes brillantes en la juventud, que han pasado por procesos de inadaptación social que les han generado vidas al final complejas y difíciles. Lo mismo con personas atractivas, con muchas complicaciones de autoestima, de relaciones y de salud.

6. PARAR LA CABEZA

El famoso ¡Eureka! de Arquímedes; el descuido por el que Fleming descubrió la penicilina; el olvido que propició que Henri Becquerel observara la radioactividad del Uranio en la oscuridad de su estudio y tantos otros descubrimientos casuales, no habrían servido de nada si no hubieran tenido lugar en unas condiciones donde pudieran ser debidamente interpretados.

De nada le habría valido a Dimitri Mendeleiev soñar con la tabla periódica si no hubiera tenido en su cabeza los suficientes datos para manejar esa información. Artistas, inventores, músicos y científicos han "percibido" de alguna manera poco racional sus obras o parte de ellas, en cuanto la mente se ha aquietado un poco.

"La suerte solo favorece a las mentes preparadas"
- Louis Pasteur

Parece que la experiencia muestra que una de las mejores formas de resolver un problema, un conflicto, una duda, es **dejar de pensar** en ello. De repente, al cabo de las horas o después de un plácido sueño, llega la inspiración.

¿Cuántas veces ha pasado, verdad? dicen que para encontrar una solución, lo mejor es dejar de buscarla. La mente pensante llega hasta un nivel determinado, no deja de ser algo limitado: datos, números, conceptos e ideas. Pero más allá está **el mundo de la intuición**, la percepción, la conexión con alguna fuente mayor de información que, con tanta interferencia y mientras haya demasiado ruido en la cabeza, no se puede producir.

Ya sabemos que cuando no nos acordamos de un nombre hay que dejar de intentarlo ¿verdad? pues con el resto es igual, aunque nuestra racionalidad se encocore por el poco rigor del método. Por eso, ella sigue y sigue, echando chispas y complicando el proceso.

Para que entre algo, primero hay que vaciar. Por tanto, de una manera consciente, soltar una idea, una decisión, una duda "al aire" y esperar una respuesta es una alternativa que suele funcionar, aunque resulte poco científica. Descansar, meditar, dormir, pasear, darse un baño, cambiar de actividad, o sea, relajar la mente para que pueda hacer sus propias conexiones sin que le demos la lata.

Pero esa respuesta acabará llegando y nos será útil solo después de haber hecho **un trabajo previo de análisis**, estudio, desarrollo o composición, dependiendo del tema a tratar. Sin ese paso, cualquier información que apareciera, caería en un saco vacío, donde no habría material para manejarla, no sabríamos qué hacer con ella.

Por tanto, esa inteligencia analítica es muy importante, fundamental para un aprovechamiento de las sensaciones y la intuición. Una y otra dependen, al igual que el viento, que al topor con una vela debidamente colocada, encuentra un receptor preparado para ser impulsado.

7. LAS LEYES

Para hacer más fácil la convivencia, controlar y regular las actividades, los derechos y deberes de las personas, los hombres creamos normativas, reglas y preceptos. También las llamamos leyes, pero todas ellas varían en función de épocas, actividades y países, y se van modificando con el progreso y la evolución que experimente la sociedad o el lugar donde se aplican. En nuestro país hay de todo tipo, alrededor de 100.000.

Luego están las otras, las leyes de la Física, Astronomía, Química, Biología..., desarrolladas por científicos e investigadores como Newton, Mendel, Kepler y tantos otros. Estas en cambio **no se crean, se descubren. Son eternas, medibles, fiables**, y según las vamos reconociendo nos vamos haciendo más fuertes, porque al aprender a usarlas, tomamos **el control sobre lo que existe y sucede** y sobre los elementos, visibles o no, que componen el mundo en el que vivimos. Todo eso mejora nuestra vida, porque **el conocimiento es poder**.

Si en el mundo de la materia existen unas leyes con unos resultados cuantificables y exactos, con los que mi mente analítica puede lograr, al conocerlas, obtener siempre los resultados que desea, ¿no habrá también en el mundo no-físico otras que me lleven igualmente a resultados irrefutables para conseguir que mi mundo emocional sea igual de eficiente?

Ahí entramos en otro terreno, el de los maestros, los iluminados, los sabios. Ellos proponen herramientas para entender y aprender a manejarnos con lo que sucede fuera y así lograr el control sobre lo que sucede dentro: ideas, valores, consejos, comportamientos, actitudes, etc.

Siempre ha habido leyes. Ya en la época de los faraones, Hermes Trismegisto nos legó las 7 Leyes Herméticas de las que hemos hablado antes, las más importantes que se han conocido. Los Diez Mandamientos y la ley de Moisés o la Torá -

ley en hebreo-, son otros ejemplos de cómo nos acompaña y trata de guiar por el "buen camino". Libros santos repletos de palabras sagradas, aunque por otro lado también muy "humanizados", plagados de instrucciones, normas y disposiciones, como igualmente lo están la Biblia y el Corán.

En cierta medida adulterados, porque la interpretación ya es otro tema. El hombre tergiversa, manipula, falsea, deforma en su beneficio y establece doctrinas que en muchos casos se alejan bastante del propósito inicial, del carácter "divino" del mensaje original, la verdad que siempre está ahí, la que no tiene vuelta de hoja.

Menos rimbombante y sonoro, sin ese halo de leyenda que acompaña al personaje de Hermes, a finales del siglo pasado Gerardo Schmedling nos vuelve a hablar de unas leyes. Siete también, algo diferentes aunque no demasiado a pesar de estar tan alejadas en el tiempo, pero igual de profundas. Bajo mi forma de ver, **más útiles, prácticas y asequibles**, adaptadas a esta época y nuestro mundo más occidentalizado.

Mismas verdades, distinta forma de decirlo, adecuadas para otro siglo, otro lugar, otra cultura, otra necesidad de aprendizaje. Vinculadas enteramente a la comprensión de **el Amor que rige cualquier proceso** y a la necesidad de evolución de nuestra consciencia.

Polaridad, armonía, causa y efecto, karma y dharma, da igual el nombre. Leyes de las que indirectamente estamos hablando y que **nos hacen correspondientes con experiencias particulares**, exponen los temas en función de nuestra velocidad en el aprendizaje, las asignaturas en las que progresamos y las que aún nos quedan. Mediante las cuales, a modo de fuerza o de imán, **atraemos las circunstancias apropiadas para enfrentar situaciones y practicar**; entrenarnos, usar las herramientas apropiadas en base a nuestras capacidades y evaluar los resultados obtenidos.

El Ministerio de Educación Universal, que nos coloca en la clase que necesitamos estar en cada momento. Esto es lo

importante, porque todas ellas nos llevan al mismo lugar, al sitio donde todos debemos ir, al colegio a aprender, **aprender a vivir y a ser felices.**

Ahora me pregunto, aparte de aquellas sensaciones internas que mencioné anteriormente y que evidencian un estado emocionalmente armónico, ¿cómo sabré si estoy de verdad en el camino correcto?

8. LOS INDICADORES

Gerardo nos lo pone bastante fácil, como siempre, tan asequible y natural que ante la obviedad nos topamos con duras resistencias, mayores si cabe, porque el ego, que todo lo complica para poder encontrar tretas y escabullirse, no se sabe desenvolver ante algo tan elemental y patalea con dureza, rechazando de raíz **la evidencia, la humilde y simple verdad.**

"El lenguaje de la verdad es sencillo" - Séneca

Él nos propone unos indicadores internos y otros externos para que podamos **evaluar y verificar por nosotros mismos** si el camino que estamos tomando está sustentado en una información de sabiduría.

Mi experiencia es que, efectivamente, cuando somos capaces de manejar herramientas de la verdad, del amor, aplicar y mantener los valores que estamos viendo y que seguiré recordando, los indicadores que voy a describir aumentan, mejoran claramente; de una manera matemática y a veces casi instantánea.

Aprovecho para hacer hincapié de nuevo en que el propósito es que **no te creas nada**, sino que practiques con esta información que te ofrezco y **compruebes los resultados.**

LOS INDICADORES INTERNOS

Son tres:

1. La Felicidad. Entendiendo por felicidad lo que vimos antes: *"La capacidad para disfrutar de todo lo que hago y de todo lo que existe en cualquier momento y con independencia de lo que suceda fuera de mí"*.

Quiere decir que **nada externo tiene el poder de impedirme disfrutar de la vida a menos que yo se lo dé**, que no dependo de lo que pase para estar de una u otra manera. Si soy muy "sensible", sufriré mucho porque estaré a merced de las circunstancias y generaré sentimientos de pena, dolor y culpa fácilmente. Tengo que estar muy presente, muy atento, porque todo el rato suceden cosas que no me gustan o no me gustaría que sucediesen.

Si **me valoro lo suficiente**, no permitiré que nada ni nadie me arrebatase la capacidad de disfrutar cada instante de la vida. La **autoestima** es aquí fundamental.

2. La Paz interior. La Paz se mide cuando *"ejerzo cero resistencia ante lo que está pasando"*, cero lucha, cero enfrentamiento.

Un estado de neutralidad, de evitar el conflicto y la confrontación, desde la comprensión de que todos somos diferentes y **cada uno piensa y actúa conforme a las creencias que tiene instaladas en su mente**. Ante una acción que no comparto puedo dejar que se esfume en el vacío o reaccionar y provocar así que la fuerza contraria se enfrente con la mía cuando yo le ejerza la misma resistencia. Un puñetazo solo se mide cuando se estrella contra algo, si no, es solo un puñetazo al aire.

Nuestra capacidad de **respetar** es el elemento principal que provoca la subida de este marcador.

3. El Amor es una forma de ser, y es la consecuencia de haber integrado los dos anteriores.

El amor se expresa por sí solo sosteniendo la vibración y manifestando los valores internos a lo largo del tiempo. Está sujeto a mi capacidad de compromiso con lo que hago, sabiendo adaptarme a las circunstancias y los lugares, sin quejarme y sin protestar, con tolerancia y ganas de **servir a los demás**.

Cuando practico el respeto, la autovaloración, la comprensión, la aceptación y soy capaz de mantener un nivel de felicidad y de paz interior constante, estoy preparado para **dar lo mejor de mí en cada situación**, amar al otro igual que a mí mismo, sin condiciones, independientemente de a quién, cómo, cuándo y dónde.

"Lo oí y lo olvidé. Lo vi y lo entendí. Lo hice y lo aprendí"
- Confucio

Estos tres indicadores internos se expanden cuando practicamos estas y el resto de **herramientas de amor** que están recogidas al final del libro. Sobre todo cuando **dejamos de luchar para cambiar a las personas**, para intentar que hagan lo que a mí me parece que deberían hacer, o que dejen de hacer lo que yo considero. Al abandonar el juicio, la crítica, el reproche, las expectativas...

Vivir conforme a la idea de que **todo es perfecto** y que **lo único imperfecto soy yo**, mi capacidad para ver la perfección en lo que existe. Por eso me centro en **cambiar lo que hará que mi mundo se transforme en un lugar de paz y amor: mi interior, mis creencias**. A partir de ese momento nada vuelve a ser igual.

LOS INDICADORES EXTERNOS

Son una consecuencia de los cambios internos derivados de este cambio de actitud, de **poner presencia y consciencia**

en mi vida. Esos cambios se reflejarán en lo que nos rodea a través de los cuatro indicadores externos:

1. Las relaciones. El más importante, donde se manifiestan nuestros mayores conflictos. Si aplicamos con constancia lo anterior, los resultados serán inmediatos. Las relaciones en todos los ámbitos de nuestra vida mejorarán radicalmente.

Si practicamos el escuchar -no solo oír-, evitamos sostener nuestro punto de vista, dejamos de enfrentarnos, comprendemos el valor pedagógico del error y no castigamos sino que informamos, sonreímos más, asumimos nuestros sentimientos como nuestros y de nadie más, aceptamos a los demás como son y el resto de comportamientos que todos conocemos, **nos convertiremos en lo que nos gustaría encontrar en los demás** y lógicamente recibiremos lo mismo. Al sentirnos mejor alimentaremos las ganas de seguir siendo así.

El Ego -del que hablaremos más tarde en profundidad- se resentirá mucho, pateará y gritará, pero si de verdad queremos **apostar por la felicidad**, es condición indispensable deshacernos de todas las trabas mentales que nos impone. Todo es una elección personal.

2. Los recursos. El siguiente en importancia, cubrir las necesidades.

Los recursos son una consecuencia de una forma de relacionarnos con la vida. Cuando nos comprometemos con lo que hacemos, o sea, **damos siempre lo mejor en la labor que la vida nos haya puesto a hacer**, se renuevan las correspondencias y sintonizamos con la abundancia. La excelencia se asocia con la excelencia, la mediocridad con la mediocridad. Los frutos aparecen cuando me conecto con la función que me corresponde desde la valoración y el agradecimiento.

Es igual de importante asumir el resultado de nuestras decisiones que permitir que los demás asuman las suyas.

3. La salud. Mantener alta la vibración para albergar pensamientos de alta calidad.

Un estado de armonía interna eleva mucho la energía y, aún más importante, **impide que se malgaste innecesariamente con pensamientos inútiles.** La queja, la crítica, el juicio, protestar, enfadarse, gritar, estar pendiente de la vida de los demás... todo eso es un desgaste tremendo del que nuestro cuerpo se resiente; entonces se debilita y provoca que la desarmonía que estamos creando llegue al nivel físico, que nos indicará por dónde la estamos perdiendo.

La comprensión de la vida aumenta las ganas de vivir, de esta manera nuestro vehículo estará siempre a punto para llevarnos donde queramos ir. La depresión enferma, la alegría cura.

4. La capacidad de adaptación. Es lo que nos permite **estar bien en cualquier sitio**, buscar lo que cada situación pueda tener de enriquecedora, aun cuando no sea la que hubiéramos elegido -una película, una ciudad, un restaurante, una reunión-. Aprovecharlo como una oportunidad para aplicar valores y aprender algo de nosotros mismos.

Las elecciones vienen de nuestros filtros, lo que preferimos en función de hábitos, manías, rutinas y zonas de confort. Muchas veces nos sorprendemos cuando nos dejamos llevar, hacemos algo que nunca habíamos hecho o vamos a un lugar diferente, y con una sana actitud de querer jugar y disfrutar de lo que va a suceder -eso es fundamental-, pasamos un día excelente. Rompemos rigideces, bloqueos, tonterías que vamos acumulando en el desván de "no me toques" y que nos complican la vida a cada paso nuevo que pretendemos dar.

Se manifiesta cuando es habitual en nosotros **la queja y la protesta**, gruñir y estar enfurruñados. Creo que nos reconocemos todos.

Se cura con alegría, felicidad interna, ganas de descubrir, de investigar, de volver a ser niños, de conocernos en una situación nueva y de -si estamos cualquier relación- practicar el ser feliz, simplemente con la felicidad del otro.

9. DESARROLLO EN COMPAÑÍA

El desarrollo personal es, como indica la palabra, un proceso individual, algo que tengo que hacer en solitario; es mi propia evolución, pero a la vez **es algo que no puedo hacer yo solo**. En la soledad estoy en paz, siento quietud, serenidad, estudio, leo y medito, elevo la energía, conecto mi mente y favorezco que mi intuición se manifieste.

Pero estoy aislado, así no puedo avanzar, soy como el médico que ha terminado la carrera pero no sabe nada hasta que no se relaciona con los enfermos. Luego tengo que salir a la calle a practicar.

"Nunca olvides que cuando estamos en silencio somos uno y cuando hablamos somos dos" - Indira Gandhi

En casa no me veo, no sé mucho de mí. ¿Cómo voy a saberlo si no sé cómo voy a reaccionar ante una palabra fuerte, un gesto agresivo, una acción fuera de lugar, una mala respuesta o una atracción física?, ¿cuánto de todo lo que he aprendido, de los valores que harán que mi vida sea más feliz llevo encima? Si nadie amenaza mi estabilidad interna no sabré cuánta tengo, al igual que no sabré si es de día si vivo en un sótano, o si soy buen cazador a menos que me rete con la presa.

"La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero" - Mahatma Gandhi

No es la primera vez que personas sabias, pletóricas de grandes enseñanzas y quietud interna, se tensan y llenan de rabia e ira a la primera dificultad, al mínimo contratiempo. Falta de respeto, tolerancia y aceptación, un estado que dista mucho del autocontrol, del autoconocimiento, de la armonía, la felicidad y la paz interior. Si permito que alguien o algo me saque de mi centro y me lleve a un extremo, ahí estaré yo en ese momento, yo seré el extremo, estaré donde el momento me quiera llevar.

Esa reacción ante lo externo es una característica de nuestro ego, nuestra personalidad, que está condicionada y **se altera con lo que sucede fuera** y si no estamos lo suficientemente centrados y entrenados, nos lleva donde le dé la gana.

"La paz interior empieza cuando eliges no permitir que otra persona o evento controle tus emociones" - Proverbio oriental

Aislado no podré reconocer en mí si poseo los valores internos que añoro. Quizá sepa lo que son, pero no sabré si los tengo a menos que me enfrente con una situación en la que me ponga a prueba. Por eso **la paz se logra en ausencia de ella** y por tanto **necesitamos relacionarnos** para encontrarnos con nosotros mismos, en ese juego de proyecciones y espejos que supone reflejar todas nuestra caras en este patio de colegio.

Proyectamos en los demás, y en la pareja sobre todo, nuestros anhelos, deseos, idealizamos los valores que no tenemos y el otro sí, hasta que sucede lo inevitable, que esa persona deja de darme lo que yo creía que me estaba haciendo feliz.

En una ocasión, un maestro le dijo a un grupo de discípulos: ustedes ya no me necesitan más, todo lo que tenía que enseñarles ya se lo transmití. Ahora yo debo ir a otro lugar a continuar mi labor.

Los discípulos se sintieron muy tristes. —¡Maestro, por favor no nos abandone ¿qué haremos sin su presencia?

—Yo no les abandono, ustedes no me necesitan más.

—Entonces llévennos con usted. Estaremos para servirle y obedecerle.

—Yo no puedo hacerles ese daño, les explicó.

—¿Pero maestro, qué daño? No hay una persona en el mundo con la que nosotros nos sintamos mejor que con usted, ¿cómo cree que nos va a hacer daño?

—El lugar donde yo voy ahora solo está habitado por gente que ya no sufre, allá no hay discípulos, continuó —Si yo les llevara a ustedes conmigo a ese lugar, cometeríamos el más grave de los errores que pueda cometerse; ustedes **se crearían maestros sin serlo**, porque allí nadie les confrontaría, nadie les mostraría sus limitaciones, lo que les falta por evolucionar... se crearían perfectos y se estancaría su desarrollo espiritual.

- Gerardo Schmedling

Nadie puede evolucionar por otro pero nadie puede evolucionar sin otro. El crecimiento se desarrolla cuando yo manifiesto mis potencialidades internas, mi parte divina, de comprensión y de riqueza interna en compañía, dando lo mejor de mí, **enseñando lo que sé y aprendiendo lo que me falta**. Solo no sabré cómo estoy de capacidad de respetar, de tolerar, de aceptar, de ayudar y servir. En definitiva cuánto amor llevo dentro.

Las personas que me voy encontrando, así como las circunstancias de la vida, se convierten ahora en mis entrenadores. Donde puedo practicar con las herramientas, los valores y aprender a accionar con lo que llevo dentro ante lo que aparezca, hasta que logre que mis actos, palabras y pensamientos, se enmarquen dentro de esa "forma amorosa" de comportarme con el mundo.

Si cuantas más voy manifestando, más aumentan los indicadores, eso me mostrará que estoy en el camino correcto, **el camino de la felicidad, la paz y el amor.**

10. LAS ASIGNATURAS

A lo que llamamos problemas, en realidad son **situaciones que no sabemos resolver**. Para un niño que está en el colegio, la tabla de multiplicar representa un problema, porque no se la sabe. Una suma, una raíz cuadrada, la geografía y la física, son sus asignaturas. Cuando aprende aritmética y lengua, lo que antes representaba un problema, ahora ya no.

Todo lo contrario, le hace más fuerte, más hábil, más capaz para usar aparatos, para desenvolverse en el mundo, para desarrollar sus habilidades, sus capacidades y aspirar a nuevos conocimientos que le posibiliten nuevas aptitudes aún por descubrir.

¿No saber conducir es un problema? no, simplemente es algo que no sé hacer. Cuando aprendo deja de serlo y ya poseo una herramienta para manejarme mejor ante la vida, para hacerla más fácil. Apretar un tornillo, cambiar una rueda, cocinar, tocar un instrumento, escalar..., cientos de destrezas nuevas adquirimos en cada vida que no sabíamos o no podíamos hacer cuando nacimos. Aprender es inherente pero a la vez una opción que mejora nuestra vida. Por eso es importante, ante una dificultad, cambiar el discurso y no decir "*no puedo hacerlo*", sino "***todavía no sé cómo se hace***". Todo se puede aprender, aunque eso ya lo sabemos.

Aquí venimos a cursar, solo que nuestra asignatura es **aprender a vivir**.

A nivel externo ya sabemos como es, las habilidades que adquiero me proporcionan recursos para manejarme en la vida. Pero ¿a nivel interno cómo son las asignaturas?

"La vida no es un problema que tiene que ser resuelto, sino una realidad que debe ser experimentada" - Soren Kierkegaard

Cada vez que haya una situación que no me resulte cómoda, quiere decir que no he aprendido aún a manejarla con destreza. A nivel emocional, la destreza se traduce en **un**

comportamiento repleto de paz, ausente de conflicto, lleno de respeto, de elementos de sabiduría que me faculten para que **nada ni nadie modifique mi capacidad interna de estar en equilibrio** y ser feliz, y así poder **expresar siempre lo mejor, mis mejores cualidades**.

Una asignatura para mí es **lo que me hace sentir mal**, lo que me hace enfadar, lo que me molesta, lo que no acepto. Una situación que no sé gestionar, una persona a la que no aguanto, un comportamiento que me trae resultados indeseados, todo lo que me hace **reaccionar**.

Son cargas que llevamos dentro y por tanto atraemos por resonancia. Si acumulamos mucha ira sin ser conscientes de ella, sin haberla expresado o si nos la hemos negado durante mucho tiempo, seremos más vulnerables a la agresión verbal e incluso la física. Por eso es tan importante el autoconocimiento.

Mi programa de instrucción es diferente del vecino porque hay temas que llevo peor, que me molestan más, situaciones que me desbordan. Y al que está a mi lado no, pero le pasa con otras. Es curioso pero es así, lo podemos observar cada instante de nuestra vida. A mí por ejemplo me altera el tráfico, las colas, la gente que interrumpe y no deja hablar. La lista no acaba aquí, pero antes era algo mayor, por eso voy comprobando que elimino asignaturas según voy comprendiendo lo que me quieren enseñar.

Las sensaciones que experimento cuando hay una situación que me viene grande son dos:

- 1. Quererla cambiar** para que sea diferente y se amolde a lo que a mí gustaría que pasara. Algo imposible, pero la ignorancia es muy torpe y obcecada, por eso es ignorancia. Es nuestra actitud inicial, **luchar para querer cambiar las cosas y que se ajusten a lo que yo considero**, así evito molestarme, disgustarme, cabrearme y pasarlo mal.

Yo me enfado, no porque la situación sea de una u otra manera, sino porque **no es como yo quiero**, entonces me cuesta digerirla, no la entiendo o no la acepto y por eso la quiero modificar. Lo mismo con las personas. Es la reacción básica ante la dificultad, en el cole y en la vida si no sabemos interpretarla; y es lo que estamos intentando, comprender para poder aceptar.

"Antes de juzgar a alguien, camina tres lunas con sus mocasines" - Proverbio Sioux

Muchos comportamientos que han manifestado personas a nuestro alrededor y que nos han parecido a priori fatal, los hemos podido admitir o excusar, aunque fuera en parte, cuando hemos entendido las circunstancias que les han llevado a ese proceder. Todo tiene una causa, **de la comprensión nace la aceptación.**

Y si no la puedo cambiar, lo siguiente es:

2. Escapar del problema, salir huyendo de allí.

El resultado al que nos lleva ese proceder intransigente lo hemos podido comprobar a lo largo de la vida: lucha, enfrentamiento, rabia, ira y un montón de etcéteras, sin contar con los perjuicios para las relaciones, el trabajo, la salud y todo lo que hemos comentado antes.

Además, lo que es evidente es que **siendo así no consigo nada**, nada se transforma en lo que yo quiero. Quizá consiga, si poseo autoridad sobre alguien, que durante un tiempo, algo se acomode a mis deseos, imponiendo una "falsa armonía" a mi alrededor. Pero la olla se destapará tarde o temprano por el lugar más insospechado y entonces volveremos a hablar de mala suerte, faena... y buscaremos a quien echarle la culpa de lo que me ha pasado. Y si no lo localizamos, elevaremos la vista hasta el cielo si es preciso, para tratar de encontrar alguien allí. Ahora sí nos acordaremos de él, no cuando debíamos aplicar el amor en nuestra vida para evitar esos resultados.

Es útil comprender que, tal y como dijimos al principio, **la pedagogía va implícita en la experiencia humana**. Si dejamos de aprender, si nos negamos a cambiar, es como si nos paramos en un río, la corriente sigue, la vida fluye, el agua se mueve constantemente. Y nosotros estancados en nuestras creencias luchamos, sufrimos, nos resistimos y peleamos contra todo, para que no suceda lo inevitable.

"Todo tiene su razón de ser, solo se necesita distinguir entre lo que es pasajero de lo que es definitivo: -¿Qué es lo pasajero? Lo inevitable. -¿Y lo definitivo? Las lecciones de lo inevitable" - Paulo Coelho

Lo normal es que las situaciones no se ajusten a mi panorama mental. Continuamente ocurren episodios que me alteran en mayor o menor medida:

- ⇒ Si me siento incómodo ante alguien que dice lo que yo no quiero o que hace lo que a mí no me parece, querrá decir que todavía necesito cultivar **el respeto**.
- ⇒ Si me quejo de lo que me falta, es que no soy capaz de **valorar** lo que tengo.
- ⇒ Si sufro porque alguien se va de mi lado, debo practicar **el desapego y la autoestima**.
- ⇒ Si quiero retener a mis hijos, todavía soy sobreprotector y **no sé soltar**.
- ⇒ Si espero que otro haga algo, estoy lleno de **expectativas**.

Así con todas y cada una de las circunstancias de la vida, hasta que me encuentre conmigo mismo en ese lugar al que solo yo puedo y debo ir: **el amor que no pone condiciones**, que es feliz con la felicidad del otro, que acepta y comprende, que busca dentro de sí lo mejor que posee para entregárselo al mundo en compensación por todo lo que recibe de él.

11. APROBAR

No nos damos cuenta de que las situaciones que me provocan malestar, son precisamente **las que atraigo a mi vida** para aprender lo que ellas quieren enseñarme: a manejarlas con serenidad y paz, respeto, amabilidad, tolerancia y aceptación; a poner amor, armonía y buenas palabras; a **utilizar lo mejor que llevo dentro**, acumulado en esa zona más elevada de mi campo mental. Mientras reaccione ante lo que suceda y responda con crítica, lucha y enfrentamiento, querrá decir que todavía no soy dueño ni de mis pensamientos ni de mis actos. Los sentimientos y las emociones negativas se desbordan incontroladamente y toman el mando cuando ocurre algo que no entiendo o no me gusta.

Las mates seguirán siendo las mates me gusten o no. Me colocaré en la posición y actitud adecuada cuando acepte que debo aprender a resolver cualquier tipo de ecuación que me pongan en clase. Mientras tanto **seguiré atrayendo una y otra vez** a mi vida todas y cada una de las lecciones (las situaciones) que me resulten complicadas y que no sepa aún manejar desde el amor, con herramientas de sabiduría. Al igual que si no apruebo deberé examinarme una y otra vez de lo mismo.

Y si acaso repetir curso, que en esta cuestión supone **volver a vivir, trayendo lo que me dejé por hacer**, lo que rehuí aprender cuando pude. Esto puede ser a lo que algunos llaman el Karma, que no es algo tan trágico como oigo comentar a veces. Una asignatura pendiente, algo que me costó demasiado en la vida anterior o que no resolví del todo y ahora me acompaña de nuevo. No es agradable, a nadie nos gusta tener que hacer los deberes y menos los atrasados, por eso tiene tan mala fama, pero son los temas que están incompletos y quedan aplazados para la próxima vida, nada más. Por eso, cuanto más nos apliquemos ahora y mejor resolvamos las "ecuaciones" de

la vida, menos carga nos llevaremos y cada vez nos resultará más fácil.

Parece que, en algunos casos, los que lo tienen más complicado y generan vidas más conflictivas son los "muy": los muy guapos y los muy feos, los muy ricos y los muy pobres, los muy de izquierdas o de derechas, los que lo tienen todo muy fácil y los que lo tienen todo muy difícil. En definitiva los que se sitúan muy al extremo de la balanza.

Donde cuesta menos resolver las materias es cuando el equilibrio está más cerca y no hay que hacer tanto esfuerzo para volver a colocarse en el centro, desde donde poder observar ambos lados.

A lo mejor es porque aquellos son **muy repetidores**, cometieron demasiados o reiterados errores, no han querido hacer sus tareas cuando les correspondió o han escapado de clase demasiadas veces y ahora la vida se lo pone un poco más complicado. Son los que traen "mal karma".

No parece que esto sea más que un retraso en sus deberes, una especie de recuperación, o puede que incluso un curso intensivo. Quizá nada más que un simple repaso de algunos temas. -La mente humana siempre elaborando un lenguaje tan grandilocuente y trágico-.

"Las desgracias no acabaran hasta que no des gracias" - ...

Es como cuando en esta vida atraemos la misma situación una y otra vez, el mismo tipo de persona. Como si, de una manera inconsciente, demandásemos que viniese a nuestra vida, lo necesitásemos. Y no nos libramos, hagamos lo que hagamos vuelve a aparecer. ¿Cuántas veces sucede verdad?

Y es así, lo necesitamos para aprender, si no, no sucedería. **No atraemos lo que queremos, atraemos lo que necesitamos.** El universo es eficiente, no malgasta tiempo ni energía, si pasa es porque tiene que pasar. Lo provocamos nosotros, nuestro vacío de información, de experiencia y por eso lo debemos agradecer.

Imaginemos que nuestra consciencia trascendente, la que viaja de vida en vida, fuera un panal que debe completar sus espacios, su celdas, con sabiduría, con esos elementos que nos capacitan para manejar cualquier circunstancia desde el amor, como estamos viendo. Y cuando ese campo energético que forma el panal se proyecta en nuestro aquí y ahora, en el territorio donde nos ubicamos cada uno de nosotros, la celda vacía conectara, en su necesidad de estar rellena, con un instrumento que le brinde la oportunidad de completar ese espacio.

Ese instrumento es una situación, una persona, una circunstancia, un suceso, lo que sea que resuene vibratoriamente con ese hexágono desocupado, esa todavía laguna en nuestro campo de inteligencia emocional, y que nos proporcione la oportunidad de completarlo, aprobar la asignatura y sacar nota, para que no vuelva a ser un problema.

Es una atracción, una atracción quizá fatal como la película, aunque en este caso solo tiene de fatal que seguramente no nos va a gustar y nos va a hacer trabajar interiormente.

"A lo que te resistes, persiste" - C. G. Jung

Y se repetirá hasta que optemos por aprender, nos decidamos a extraer la lección de sabiduría que hay implícita en ella y dejemos de protestar y quejarnos, culpar a otros de lo que nos pasa y asumamos lo que nos corresponde solo a nosotros. Lo mismo puede ser de una vida a otra que de un curso a otro. Cuanto más retrasemos aprender, más nos costará después.

Deja de ser una asignatura cuando comprendo, cuando practico con ella las herramientas de sabiduría y **hago los cambios internos necesarios para que deje de afectarme**, para armonizar y respetar.

Cuando ya no quieres escapar, el problema deja de existir.

Algo que he podido experimentar es que cuando dejo de querer cambiar lo que no me gusta, renuncio a intentar evitar que la persona sea como es, que se comporte como lo hace, que deje de "hacerme lo que me hace"; cuando le quito absolutamente toda la carga emocional que hasta ese momento tenía volcada en esa situación para mí desagradable, el conflicto desaparece. **De repente todo se transforma en calma y paz.**

Si le pongo amor a lo que hago y aplico comprensión y sabiduría a esos momentos en los que querría salir huyendo, aporto lo mejor que hay en mí, todas esas virtudes, y me trago mi orgullo, mi arrogancia y prepotencia, mis miedos, mi rechazo, la ira y la crítica. **Cuando acepto que no sé, que algo estoy haciendo mal** y aún sin saber cómo corregirlo, no trato de cambiar nada de lo que existe y sucede; entonces **todo se da la vuelta y todo cambia.**

Es la magia del amor y os aseguro que merece la pena que lo comprobéis por vosotros mismos.

Acepta la situación, respeta a la persona, suelta, deja que haga y diga lo que quiera, libérate de la carga que tienes instalada ahí, no discutas y escúchala. No pretendas que cambie porque no lo hará a menos que él lo decida, **trabaja tú para cambiar** y hacer el esfuerzo de eliminar el rechazo que has generado hacia ese otro comportamiento. Entiende que esa persona, como cualquier otra, como tú y como yo, **lo hace lo mejor que sabe.** Lo que piensa condiciona lo que hace.

Aplica siempre cariño, dulzura, humildad y paciencia.

El único problema entre lo que sucede, cualquier cosa que pase y yo, es precisamente eso, yo, mi ego, las limitaciones que encuentro para poder ser bondadoso, caritativo, atento, cariñoso, dulce y amable. Para responder desde la comprensión con una palabra suave ante cualquier acto o comportamiento.

Nadie me hace nada, pero cuando algo se tensa o se crispa, hay una parte de mí que resuena y sintoniza con esa forma de desarmonía ajena. De repente me siento atrapado en

esa red energética de la que no puedo escapar. La impotencia me lleva a pelear para tratar de liberarme. Pero **si lucho contra ella, lucho contra mí**, porque solo **me está reflejando algo mío** que no tengo la humildad de reconocer.

En el fondo somos almas jóvenes e ignorantes, queriendo ser aceptadas y que nos quieran sin saber cómo hacerlo; muchas veces pidiéndolo a gritos. Quizá es lo que aprendimos porque es lo que vimos.

No hay culpables y todos somos responsables. **Nadie hace la cosas mal a posta**, todos cometemos errores y en el fondo unos y otros queremos lo mismo, amor.

12. ÉXITO Y FAMA

Hay estudios muy curiosos en los que se demuestra que las chicas atractivas tienen más facilidades para conseguir cosas: que les ayuden por la calle, que les dejen pasar, al coger un taxi; les ponen menos multas y les hacen más descuentos. También reciben más atenciones, ganan más, tienen más éxito, negocian mejor y sacan mejores notas. Claro está, si es un hombre el que está involucrado, los tíos somos así de simples muchas veces. En realidad no sé por qué lo hacemos, pero el caso es que es así. Es como si nos fuera a devolver el "favor" y termináramos intimando o... no sé qué. Es quizá un impulso constante para el cortejo que la genética nos mantiene siempre latente.

El caso es que se deben esforzar menos para conseguir ciertas cosas. Por supuesto no en todo ni a todas, es solo algo general, circunstancial y en descenso según aumenta la igualdad entre los géneros, pero aun así bastante obvio, yo lo he podido apreciar como supongo vosotros.

En cambio, el resto de las mujeres están obligadas a desarrollar más sus capacidades para conseguir lo mismo. Eso

potencia sus habilidades y recursos y en parte las "obliga" a sacar a relucir los valores, que son con los que al final **logramos los resultados más satisfactorios**. Por ello este ejemplo.

Ninguna de ellas en el montante final sobre "Felicidad" saca mejor nota que la otra por el hecho de tener unas facultades basadas en el atractivo físico. Siempre he pensado que la belleza, así como el éxito, abre unas puertas pero cierra otras.

"Con la fama lo importante es cómo te sientes sobre ti mismo, para sobrevivir día a día con lo que te viene" - Marilyn Monroe

Esto último lo he tenido muy cerca bastantes veces por mi profesión de músico, acompañando a artistas de renombre. He comprobado como la fama, el prestigio y la notoriedad no solo transforma a una persona, sino que la conduce a una atmósfera para la que nadie se puede preparar de antemano y que limita mucho la probabilidad de llevar una vida "normal", si bien conduce a otra con muchas ventajas, posibilidades y oportunidades para hacer ciertas cosas.

Yo no la elegiría para mí, pero entiendo que puede ser la consecuencia de ser excelente en un tipo de actividad y de profesión. También sé de quien habiendo podido dar un salto grande a la fama, decidió no hacerlo precisamente por las "secuelas" derivadas del estrellato. Desde luego el precio es alto y hay quien se lo ha pensado dos veces, con mucho criterio por cierto.

"El dinero y el éxito no cambian a las personas, se limitan a amplificar lo que ya estaba allí" - Will Smith

Lo que otorga la posibilidad de ser más dichoso en la vida es **lo que hacemos** con lo que tenemos. Solo **es energía en movimiento**, como todo, todo es energía. La diferencia es la velocidad y la intensidad.

Esta es una más de las posibilidades que nos concede la vida para conocernos, mostrar lo que subyace en nuestro interior,

saber quiénes somos en realidad. Solo se ponen en juego cartas nuevas, determinadas por la necesidad de nuestro aprendizaje, por las asignaturas con las que habremos de lidiar en una u otra circunstancia.

Nada es mejor ni peor, únicamente cómo manejemos esas diferencias hará que una u otra experiencia de vida nos resulte más placentera que la otra.

La riqueza, la fama y el éxito son energías muy poderosas que la mayoría de las veces son más fuertes que nuestra capacidad para manejarlas. Conectan con otras también intensas, nos proporcionan vías para ir más allá, saltarnos las barreras y buscar los límites fuera de lo convencional. Nos desplazan fácilmente de nuestro ya de por sí inestable centro y nos vapulean con fuerza si no estamos preparados. En algunos casos para conducirnos a una vida muy alejada de lo que quizá habíamos conocido mientras crecíamos, dado que muchos de ellos provienen de infancias humildes. Aunque no sea así, es difícil estar preparado para una vida en la que casi todo es ahora más fácil.

Nos tambalea el carácter, las amistades, las familias, las prioridades. Nos lo trastoca todo. Al menos lo intenta y muy a menudo lo consigue. La depresión, la ansiedad, la bipolaridad y otros trastornos de la personalidad, hacen su aparición al no poder sujetar los caballos de vivir conforme a los nuevos patrones que el triunfo y la fama nos atribuye. Al igual que los vicios y los excesos en general.

El suicidio nos toca de lleno a los habitantes de esta parte del planeta. Es la primera causa de muerte no violenta en España, alrededor de 4.000 al año, más del doble que por accidentes de tráfico. Según la OMS, en todo el mundo la cifra casi alcanza los 13.000 diarios! Llegar hasta aquí para echar por tierra lo más bonito, que además es lo único que tenemos, refleja mucha contradicción, tremenda impotencia, conflicto emocional y una gran falta de coherencia y sentido.

Escrutando documentación descubro importantes personajes que se terminaron quitando la vida: comenzando por el relevante orador griego Demóstenes, hasta el actor Robin Williams, pasando por Kurt Kobain, Hernest Heminway, e incluso Van Gogh. Así mismo, nombres de familiares de famosos y de millonarios desconocidos para el público normal, grandes acaudalados como el irlandés Patrick Rocca, que acosado por la ruina financiera, pasó de prestar su helicóptero a Bill Clinton a pegarse un tiro en la cabeza. Y desde luego no ha sido el único.

Todos conocemos la extensa lista de artistas y celebridades que fallecieron jóvenes por los excesos, como Whitney Houston, Amy Winehouse, Janis Joplin, River Phoenix, Elvis Presley, Jimi Hendrix, Jim Morrison, John Belusi. O en circunstancias extrañas, como Michael Jackson, Marilyn Monroe, Bruce Lee o Natalie Woods.

Aquí en España tenemos el ejemplo de Antonio Flores, Enrique Urquijo, Antonio Vega, Amparo Muñoz, Camarón, Carmina Ordóñez..., por nombrar solo algunos.

Vidas al menos tan complicadas como las de cualquier otra persona. Y claro está que no todos terminan de la misma manera. Son solo experiencias de vida diferentes, quizá más penetrantes y más expuestas, situadas en un extremo de la balanza, con más pros pero también más contras. Cuánto más posees, más puedes perder.

Parece que, además, la ciencia apoya que algunas de las mayores satisfacciones sensoriales puedan incluso ir de la mano: el Neuro-científico Daniel J. Levitin, autor principal de una investigación realizada en la Universidad McGill de Montreal, Canadá, demostró que hay 4 elementos que activan la misma zona del cerebro: algunas drogas, el sexo, la comida exquisita y la música. Un pastel fabricado con una sugestiva combinación de sabores agridulces.

Según los estudios, el nivel de felicidad se comienza a medir a partir de tener lo necesario para vivir, de **tener cubiertas**

las necesidades básicas. Los que no las tienen, está claro que pertenecen a otro grupo, que no puede aspirar por lo pronto a leer esto, ni que decir tiene, elucubrar con este tipo de "necesidades" que tenemos los más privilegiados económicamente.

Cuando uno no tiene lo más esencial y vive todo el tiempo en un estado al límite de la subsistencia, es casi imposible desarrollar algo más que el miedo, el sufrimiento y la lucha. Su correspondencia de experiencias, es diametralmente opuesta a la de las personas a quienes van dirigidos estos pensamientos. Las respuestas para entender ese otro proceso de vida, pertenecen a otro marco de comprensión, inherente a **un nivel evolutivo más primario**, a la etapa de la niñez de la que hablaba antes, donde el entorno está más asociado al instinto, a la supervivencia y a la ausencia de desarrollo intelectual y sin posibilidades de conseguirlo o en muy poca cantidad.

Almas muy jóvenes, iniciando su caminar, despertando. Todavía muy condicionadas y sometidas por la ley de la Naturaleza, cruel, salvaje, primitiva, que no perdona, "inhumana" solemos decir. A eso se asemeja un poquito la vida de muchos millones de personas en el mundo. Un proceso lento, del que se irán desperezando poco a poco, con pequeños avances, vida tras vida, tratando de coger la inercia que les traslade hacia este lado de la escuela, donde hay cada vez más juguetes para descubrir, más recursos por conocer y más emociones por experimentar.

Después, cuando se coge carrerilla, ya no se puede detener.

13. LO NECESARIO

Yo era igual de feliz que ahora cuando dormía con mi hermano en una habitación, iba al cole y tenía un tirachinas, unas canicas, un pantalón corto y uno largo, una tele en blanco

y negro con dos canales y rombos y poco más; "la calle pa' correr" como me decían.

Por eso, lo de las necesidades básicas es muy relativo y algo que en el 1º mundo hemos llevado al límite del absurdo. Pero a todo se le puede sacar una lectura positiva, **así nos podemos dar cuenta de para lo que vale tener tanto.**

"Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco" - Epicuro

Lo "necesario" para vivir lo tiene mucha más población de la que vivimos en el 1º, de mejor o peor calidad. Reconozco gestos solidarios, generosos y altruistas en "pobres" del 2º y 3º mundo, que nos hacen palidecer de vergüenza a nosotros, los prósperos y evolucionados. Y creo que todos tenemos ejemplos de lo mismo.

El porqué esas personas menos "cultas", "civilizadas", "inteligentes", tienen un nivel de desarrollo emocional más "elevado", -lo coloco entre comillas porque todo es matizable-, si ellos tienen algo que nosotros los más "avanzados" anhelamos, esos valores que nos cuesta tanto conseguir y mantener, puede explicarse porque en su mundo todo es más simple, no hay tantos elementos a combinar, tantas opciones, tantas variables a todos los niveles que nos producen el lío mental y la "ralladura" que tenemos aquí. No es lo mismo dibujar en un lienzo con 3 colores que hacerlo con 20, las combinatorias aumentan exponencialmente.

Hay menos diversificación, no acumulan tanta contaminación de información y se pueden expresar de un modo más espontáneo y natural. Y **de manera natural somos así.**

Con tanta presión social y cultural, tantas posibilidades; este entorno nos abre un inmenso abanico y, a su vez, nos genera abundantes conflictos internos con las relaciones, el dinero, el trabajo, los horarios, el tiempo, la alimentación, la educación, etc. Todo eso teje una tela de araña a nuestro alrededor, nos complica aún más que podamos expresar esos valores que,

como sabemos, están ahí, son algo natural, pero que hay que extraer, como el oro de una mina.

Aun así el paso por esta "espesura" es imprescindible, porque **el desarrollo evolutivo implica deshacerse de lo viejo**, lo inútil. Hay que entrar para poder salir, reforzados, después de adquirir la sabiduría necesaria.

Solo se puede aprender mediante la experiencia. Aunque haya quien sepa cómo levantar una vivienda sencilla con pocos elementos, el que ha terminado la carrera de Arquitectura es el que al final sabe construir, no solo una casa, sino cualquier tipo de edificación. Cuando de verdad se comprende, la complejidad te conduce a la sencillez, pero no antes. **Lo simple necesita del paso por lo complicado para volverse sencillo.**

"La ventaja de ser inteligente es que se puede fingir ser imbecil, pero no al revés" - Woody Allen

La evolución de nuestra consciencia pasa por **saber navegar entre cualquier tempestad** sin perder el rumbo. Si el mar se mantiene siempre en calma, seremos presa fácil del menor movimiento, ante el que nos tambalearemos y posiblemente nos acabemos mojando.

Cuantas más olas hayamos surfeado, mejor sabremos mantenernos encima de la tabla y así disfrutar de estar sobre ella, independientemente de lo que suceda. Desde el equilibrio interno que nos aporta la experiencia y la comprensión, el agua siempre estará en calma para nosotros, la paz será invulnerable.

En la medida que voy mejorando mi status, que todo marcha mejor, que tengo lo que quiero, también observo que para todo eso he tenido que pagar un precio. Alguien dijo una vez -quizá hasta yo mismo - "**cuando ganas, pierdes**". Desde luego me encanta y lo tengo muy presente. Todo es neutro, ni bueno ni malo, si voy hacia un lado, algo dejo en el otro.

"Lo urgente no deja tiempo para lo importante" - Mafalda

El precio es a menudo evidente: la salud, el estrés, el trabajo intenso, la falta de tiempo, la ausencia del hogar... y todo lo que eso conlleva. Cuando disfruto de todo lo externo, un día me paro, me bajo por un instante de la noria en la que me he subido y reconozco el vacío interno, la descompensación se hace ahora más evidente, y ahí es cuando de verdad me vuelvo consciente de que algo no anda bien.

Pararse asusta, da miedo, el silencio es más ruidoso que un concierto de Rock.

"Los hombres no tienen dificultades por las cosas mismas, sino por la opinión que tienen de ellas" - Epíteto

Cuando reconocemos nuestra infelicidad, el vacío que supone una vida llena de ataduras, límites, condicionamientos y rigideces en pos del placer material, del disfrute basado en el tener, en poseer y en hacer, ya **estamos preparados para mirar la realidad de otra manera**, buscar en otro sitio.

14. EL ESTUDIANTE

Para poder continuar, me gustaría ahora recordar algo que considero muy importante. El Alma o Espíritu, en definitiva la Consciencia, toma diferentes cuerpos para involucrarse en el mundo de la materia, en el mundo en el que vivimos ahora, o en cualquiera similar a este.

Esto pertenece aún al ámbito de la creencia, como apunté al principio. Hay recopilados suficientes testimonios e incluso ya comprobaciones científicas como para que esa hipótesis deje de serlo, pero dado que todavía muchos prefieren no abrirse a estas nuevas investigaciones, dejo la puerta abierta para que cada cual decida en qué quiere creer y en función de ello viva su propio proceso.

Yo elijo optar por esa alternativa que posibilita esta exposición y todo el desarrollo conceptual que llevo a cabo en este libro. Además de llenar de sentido mi vida y lo que experimento.

Esa sustancia inmortal que se acomoda en nuestro cuerpo para usarlo como vehículo hasta completar su desarrollo, **es de naturaleza etérea, sutil, energética**, como queramos verlo, pero no material, tal y como percibimos la realidad, como algo temporal y perecedero.

Se limita a vivir experiencias y a aprender, a completar su "graduación", elevar la vibración llenándose de información. **No muere, solo cambia de cuerpo cuando ya no lo necesita**, cuando se deteriora o cuando terminó lo que venía a hacer, concluir su particular curso escolar.

"El Espíritu se enriquece con la experiencia dentro de la materia y la materia se embellece con la presencia del Espíritu" - G. Schmedling

El alma es pureza, divinidad, energía sutil. Solo se involucra un tiempo en la forma, si podemos entender lo que significa atemporalidad, que es donde supuestamente "habita" esa parte de nosotros, nuestro elemento trascendente. Es el tiempo sin tiempo, o sea, cero.

Pero no quiero entrar ahí porque hay muchos libros estupendos que tratan de explicar estos conceptos, todavía demasiado complejos para mí. Solo puedo acercarme un poco desde lo que vivo cada día, vivencias cotidianas como la del sueño y la vigilia o relatos de quienes, en algún accidente o enfermedad, cruzaron el túnel y regresaron para contarlo; experiencias que llenan, entre otros libros, el famoso "*Vida después de la vida*", de Raymond Moody.

Si acepto que mi YO real y eterno es el que entra y sale de la materia, al igual que nosotros entramos y salimos de la clase, **ese ser vibracional no experimenta dolor**, angustia, miedo, sufrimiento, estrés, pérdida o cualquiera de las

sensaciones inarmónicas con las que lidiamos. Solo **experimenta con las diferentes características que puede adoptar la mente humana**, como elementos para la comprensión.

Si no muere **tampoco sufre**, solo contempla cómo el sufrimiento, al igual que la ignorancia y todas las limitaciones asociadas, acarrea episodios que la mente traduce como problemas y conflictos, debido a su personal interpretación sobre lo que sucede. Todo hasta que sea capaz de extraer la enseñanza, **la lección derivada del comportamiento al que su propio planteamiento mental lo lleve**.

La mente es la que lo pasa mal, porque no entiende, por eso experimenta sufrimiento y el resto de sentimientos y emociones negativas con las que convivimos a diario.

Conforme avanzamos, esas sensaciones van disminuyendo por la comprensión que vamos adquiriendo. Por tanto, y eso sí lo sé, **lo paso mal en la medida que soy ignorante** y que no sé hacerlo mejor. Todo lo contrario según voy "creciendo".

Desde el observador de la película, de mi película, contemplo cómo el comportamiento, condicionado por esa forma de pensar, me lleva a vivir situaciones negativas que traduzco como conflictivas, como problemas y por eso, si puedo, las intento evitar. Pero igualmente sé que **lo que sucede solo es una interpretación que hace mi personalidad**, no es algo real. **El sufrimiento es una opción**, así como el miedo, el apego, la lucha, el enfrentamiento, la queja, la rabia, el sentimiento de pérdida o la necesidad de ser aceptado.

"No existe nada bueno ni malo, es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así" - William Shakespeare

Todo eso se "cura", se aprende, se modifica con intención, atención, actitud, presencia, elementos que la sabiduría me va brindando según voy siendo consciente de que **el mal me lo provocho yo**, cuando malinterpreto lo que veo en función de

parámetros erróneos provocados por mi ignorancia, por mi falta de comprensión.

El alma no muere, no sufre, no pasa hambre, no pierde seres queridos ni tiene estrés. Solo experimenta con esas sensaciones. Deja a la mente que navegue por los procesos que más le puedan confrontar para conocerla, permitir que se exprese, que extraiga todo lo que tenga cabida en ella, lo que pueda llegar a albergar. Entrar en lo más profundo, escudriñar todos los vericuetos, todas las opciones, las barreras y las limitaciones, para llegar hasta los confines de nuestro intelecto y **dar luz a todas las sombras.**

El propósito en este punto de nuestra evolución es **conocer la intrincada mente humana** y para ello es imprescindible abrir todas las puertas que existan, todos los pensamientos que pueda acoger con todas las situaciones que podamos llegar a proyectar en este teatro de la vida.

Nos afecta mucho no entender el porqué unos tienen unas vidas tan apacibles y otros tan complicadas, por qué nacemos en un sitio o en otro, en un entorno, país o una condición social tan distinta. Por ignorancia podemos achacarlo a la suerte y al azar; o también a la necesidad de nuestra consciencia de **vivir situaciones por las que aún no ha pasado** y comprobar con qué conecta en nuestro esquema, cómo lo interpretamos, qué celda está aún por rellenar, qué recóndito espacio de nuestra psique no ha sido todavía explorado.

No puedes conocerte realmente si no has estado allí. Recuerda que **el único propósito de la experiencia humana es experimentar.** La escuela me servirá para vivir con todo eso y poder transmutar:

- ✓ la inseguridad en confianza
- ✓ el sufrimiento en aceptación
- ✓ la lucha en respeto
- ✓ el juicio en tolerancia
- ✓ la queja en valoración
- ✓ el miedo en amor

El Amor se expresa después de haber adquirido una comprensión total por todo lo que existe, todo lo que veo, todo lo que pasa, conocer todas las características que puede adoptar la mente humana en cualquier condición. Por eso es por lo que **necesitamos pasar por todos los lugares**, diferentes épocas, países, condiciones, estados, sexos y colores. Todo está dispuesto para nosotros, un largo caminar desde la inocencia hasta la sabiduría. De ahí que tardemos tantas vidas, según nos han dejado escrito los más sabios.

¿La naturaleza es cruel? la naturaleza es así, la crueldad solo está en mi mente. Cuando elimine la etiqueta y aprenda a mirar en toda su extensión y no a ver según mi limitada forma de hacerlo, solo quedará lo que es, **una obra perfecta con un diseño impecable** para lo que está concebido.

15. EL LIBRE ALBEDRÍO

Como en todo, **mi actitud es determinante**. En vez de aprovechar la clase para estar atento, aprender lo que no sé, hacer los deberes y todo eso que sabemos que debemos hacer cuando vamos al cole, también puedo dedicarme a hablar, copiar, enredar o molestar.

Si no quiero aprender es como si hiciera pellas, evito ir a clase y eso me trae más quebraderos de cabeza: me castigan, se enfadan los profes y mis padres, y repito curso.

Aquí puede suceder algo parecido. Evidentemente no puedo elegir qué estudiar porque en teoría debería estudiarlo todo, hacer todos los cursos, aprender todas las materias. No creo que aquí nos permitan optar por ciencias o letras, pasar de curso con cincos o con alguna pendiente. Si aspiramos a superhombres, a ser ángeles algún día o como queramos llamarlo, tenemos que sacar un 10 en el Máster de Desarrollo Humano en el que estamos. Matrícula en todo.

Sabiendo que debemos acabar con nota, el tiempo que tardemos, aparte de ser algo secundario, es bastante relativo, y viene condicionado por muchos factores, externos, internos, variables circunstanciales, retrasos ocasionales y actitudes distintas. **Cada personalidad se construye de diferente manera** y cuando nos toca ir a clase, podemos ponerle más entusiasmo o menos.

Unos son más tercos, más marchosos, con mejores aptitudes, perezosos, valientes, atrevidos... hay muchos y diferentes temperamentos que pueden acelerar o retrasar el proceso.

Como tantos y tantos términos tan manoseados por tantos y tantos libros tratando de explicar conceptos que pertenecen a este campo del mundo emocional y sensorial, **el libre albedrío** no es una excepción. No se trata de ponerle un nombre ni de cambiar el que ya está, sino entender la idea de que **uno puede cometer más errores que otro**, ser más lento, estar más o menos atento a la intuición, a escuchar las señales o acertar con su propósito de vida.

Si sueltan en una guardería a 10 niños, cada uno hará una cosa distinta. El bagaje de información acumulada condicionará lo que nos llame la atención y con lo juguemos.

No todos hacemos lo mismo, de la misma manera y al mismo tiempo y eso nos lleva a -algo inevitable e imprescindible- **decidir**, y con ello equivocarnos más o menos. Ese margen de error es a lo que podemos llamar el libre albedrío, **la libre elección de cuánto, cuándo y cómo vamos a aprender la lección.**

"Incluso la gente que afirma que no podemos hacer nada para cambiar nuestro destino, mira antes de cruzar la calle" - Stephen Hawking

Hay quien dice que no, que todo está escrito. Pero hay quien apuesta por lo otro, que existe un margen de maniobra, por eso no todos vivimos las mismas vidas ni pasamos exactamente por lo mismo. A mí esto me parece que tiene más sentido, además

es la sensación que tengo, que puedo elegir, lanzarme, probar y jugar, aunque esté programado. Y al menos en parte lo está.

Al principio, como no sé nada soy muy lento porque me distraigo con cualquier cosa y fallo mucho. Cuanta más información asimilo, me despisto menos y voy más rápido.

Supongo que según aprenda lo más básico y me "especialice" en materias, el margen de error se reduzca. Mi sentido común me indica que en las primeras vidas todo vale, como en preescolar, ya que lo debo aprender todo. Pero según vaya pasando por experiencias y vivencias, estas cada vez se concretarán más y mis asignaturas estarán circunscritas a un ámbito determinado por el que aún deba transitar.

Yo observo que, como dice el dicho, *"uno es de su padre y otro es de su madre"*, uno permanece a disgusto con su pareja 5 años y otro 20. Los dos saben que se van a terminar separando, pero uno tiene más "aguante", necesita más tiempo que el otro.

Todos tenemos un punto de no retorno, cuando decimos, ¡hasta aquí! Ese punto es personal y llega cuando tiene que llegar, cuando estamos preparados para hacer el cambio, para buscar nueva información, para reconocer que estábamos equivocados. Nunca antes, siempre **en el momento exacto para cada uno**.

Sigo pensando que el desarrollo es personal, individual, si no, seríamos todos robots programados y aún nos queda un rato para eso.

16. LOS PROBLEMAS

Como hemos visto, un problema solo me muestra algo que todavía no sé manejar, porque si no, está claro que no lo sería.

Pero ciertamente, **lo único que de verdad representa un problema es mi actitud ante lo que no sé hacer.** Ante una situación nueva que me confronte, puedo tomar dos caminos: acogerla, por la oportunidad que me brinda de aprender algo nuevo; o rechazarla y quejarme de lo que me pasa.

- En el primer caso desde luego aprenderé más rápido, porque pondré todo mi empeño en solucionarlo cuanto antes. Acepto mi responsabilidad y entiendo que **si ha aparecido en mi vida es porque algo habré hecho yo para generarlo.** Casi siempre de esa manera lograré encontrar una pista y aprender de un posible error, de un descuido o una mala información que me llevó a hacer o quizá a dejar de hacer algo.

"Un problema es tan solo la diferencia entre lo esperado y lo obtenido, de las personas o de la vida" - A. Espinosa

Si algo me cuesta, sabré que es para mí. Podré disfrutar cada día en clase con ganas de aprender, conocerme, buscar soluciones y tratar de evitar que se repita, cambiando el patrón mental que me condujo hasta ahí. Siempre desde la humildad, desde el reconocimiento de que **si me siento mal es porque yo lo elijo,** no porque nadie tenga la culpa de cómo me siento. Me estoy encontrando con una dificultad y la sensación inicial es de alteración y rechazo, de pérdida de paz. A todos nos cuesta enfrentar situaciones, pero estamos en un colegio, eso nunca hay que olvidarlo.

Desde un estado emocional sano, **un problema es la oportunidad de aprender algo nuevo.** Los problemas como tal no existen, solo los llamo así cuando me resisto a ceder y modificar un patrón mental, y protesto, escapo o lucho para tratar de revertir lo que sucede.

- En el segundo caso podré aprender algo valioso, que quejarme o buscar un culpable no es la solución y que solo me lo va a complicar más. El "problema" volverá a aparecer y hasta

que no encuentre la manera de que deje de serlo, no desaparecerá, como ya hemos dicho antes.

La aceptación es la herramienta que me permite acoger una situación y descubrir qué me quiere enseñar. No resistirme, entregarme a ella, vivirla, experimentar las emociones que surjan y explorar mi mundo interior para encontrar las resistencias, mis limitaciones, el porqué me ha pasado esto, ¡a mí!

Todo tiene una respuesta, un sentido, una razón y la existencia solo quiere que la encontremos, por eso nos lo pone delante, con la mejor intención de que cuanto antes avancemos, seremos más hábiles, más grandes y más fuertes.

Todo tiene un propósito de Amor.

"La aceptación no significa resignación. Significa entender que algo es lo que es y que tiene que haber un camino a través de él" - Michael J. Fox

La resignación es no entender el propósito, responder desde la ignorancia, desde esas creencias que nos limitan y nos impiden comprender la oportunidad que tenemos en nuestras manos. Es creer en la mala suerte, en la injusticia, en *"la que me ha caído"*, en que *"no puedo hacer nada"*, *"me ha tocado"*.

No es así, aunque nos lo parezca cuando estamos inmersos en la situación. **Todo lo podemos transmutar poniendo lo mejor que tenemos, usando herramientas de sabiduría**, y entendiendo que nadie me hace nada. Si algo ha pasado es porque me he salido del trazado, he desoído las señales, he sido demasiado terco, orgulloso o soberbio. Cada situación habría que tratarla con independencia, pero en cada una hay algo que debemos aprender, por eso nos ocurre.

Y solo es para nosotros. Cada uno debe entender qué debe cambiar, contra qué quiere luchar, qué no acepta, qué valor interno necesita extraer y poner sobre la mesa para que las cosas se solucionen. ¿Soy demasiado arrogante, no reconozco

las cosas, me empecino en algo, me meto donde no me llaman, no respeto las vidas de los demás...?

La magia se produce cuando reconocemos la sabiduría implícita en el evento, encontramos la enseñanza, **reconocemos el patrón mental que nos provoca esa desarmonía** y generamos el cambio interno necesario. Esa es la clave. En ese momento la resignación reconoce nuestro poder transformador y se convierte en una fuerza que se da la vuelta y lo trastoca todo.

La lección está aprendida, la carga energética se disuelve y **la situación desaparece**. Así opera esta escuela y su proceso educativo. De repente ese episodio ya no se repite, la situación se aclara y se calma, la persona se aleja de nuestra vida, nos cambian de trabajo o la relación encuentra otras vías por donde manifestarse, que estaban escondidas detrás de la cortina que habíamos creado por nuestra resistencia a cambiar o aceptar nuestra responsabilidad. Un clic en nuestra cabeza tiene la potencia de un huracán.

Pero no termina ahí. He observado también que al cabo de un tiempo, cuando creemos haber superado una lección, aparece un recordatorio, un examen sorpresa como diciendo: - *"¿De verdad te quedó clara la clase?"*

Y de nuevo sucede algo parecido a aquello que creímos haber superado. Si lo aprendimos, notaremos como ahora ya no tiene tanta carga, o quizá ninguna. Podremos manejar esa circunstancia, que en su momento nos provocó un conflicto tremendo, con una ligereza que nos dejará asombrados. Pasará de largo, será pan comido o nos dará igual.

O ahora seremos capaces de relacionarnos con esa persona a la que antes éramos incapaces de mirar a la cara. Comprendiendo ahora que **él es así y no va a cambiar, pero que si yo cambio, todo cambia**. Cambia mi forma de verle y de tratarle y de una manera asombrosa, él ya no se comporta de la misma manera, pareciera que fuera otro.

Pero no, **el que es otro soy yo**, ya no conecto con él desde el mismo lugar y entonces, como **los espacios se rellenan** porque no pueden estar vacíos, surge uno que hasta ahora no había aflorado porque estaba oculto bajo esa densa capa energética que había creado con mi actitud. Y de repente sí, también él es otro, porque ahora favorezco la posibilidad de que emerja otra faceta suya, la que antes no permitía que mostrara. Mi carga era como una espesa y oscura nube que lo cubría todo, pero ya la he despejado. Cuando se disipa la niebla, podemos encontrarnos en otro lugar.

Muchas veces sucede de esta manera, que mi cambio provoca el suyo; pero puede que no, que el otro siga igual, porque no está en el momento de hacer ningún progreso. O quizá, el nuevo territorio que se ha abierto entre nosotros haga evidente una distancia que siempre había existido, pero que permanecía camuflada.

Ambos escenarios serán perfectos, porque a mí no me importará, ya sabré **con qué valor elevar mi autoestima para no depender de su aprobación** o lo que sea que necesitara de él. **El apego da paso al respeto** y este no implica afinidad ni amistad, solo es una herramienta para crear armonía.

Ya no le necesito ni quiero cambiarle, reconozco la perfección de su particular momento, al igual que reconozco el mío. Si me puedo alejar con paz y quietud, sin sentir que escapo o huyo, y sin juicios ni reproches, sabré que soy un electrón libre, la carga que nos mantenía conectados se ha disuelto; **ya no hay nada que aprender**, los lazos están rotos. Los cambios producen movimientos y siempre serán para avanzar.

17. ENFRENTAR / APLAZAR

Una situación que se nos repite, un compañero de trabajo o un familiar, esos **elementos del destino** en nuestra vida de los que **no nos podemos alejar**, que están y no se van, nos indican que **por ahí tenemos que pasar**. Si huimos, sabemos que volverán. Si no podemos evitarlo es porque sí o sí, es nuestra asignatura en este momento de nuestra vida.

Pero la vida, que no tiene la prisa con la que vivimos aquí, nos permite alejarnos un tiempo, tomar distancia, prepararnos, como si dejáramos una asignatura para junio o septiembre. O incluso repetir, no pasa nada. Yo perdí tres años en terminar el Bachiller Superior, luego anduve estudiando materias que nunca utilicé y encima hice la mili, todo eso antes de terminar siendo músico y no cambió nada. Te aseguro que soy una persona de lo más normalita.

"Todo lo que te molesta de otros es solo una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo" - Siddharta Gautama

Lo que me cuesta aceptar de esa persona me está mostrando algo que no soy capaz de aceptar de mí, algo en lo que me parezco y no quiero reconocer, porque si no, no resonaría con él. Puede que sea como él pero de otra manera o con otras personas; o quizá es que defiende la postura contraria, tan radical como la mía, es el otro lado del péndulo, mi opuesto; o veo mi "sombra" en él, lo que no acepto de mí... pero si no choca ni causa malestar alguno, es porque no está latente en mi interior.

Una limitación personal se refleja en él, algo que le envidio o que a mi ego le molesta, porque me quita protagonismo, me siento rechazado o menospreciado. Son características que permanecen activas en mi subconsciente y que se hacen presentes al entablar una relación que me lo manifiesta. Cuando ante algo o alguien noto perturbación dentro de mí, sabré que **ahí hay que dedicarle tiempo**, hay un asunto sin resolver que se me está mostrando.

Él no tiene la culpa de cómo me siento pero "*me pone enfermo*" y como además está en mi entorno cercano y no me puedo librar de él fácilmente, no tengo más remedio que trabajar esas sensaciones internas con elementos de sabiduría.

El escenario está puesto. Nos encontramos secuencias como esta a diario, solo hay que extrapolarla a la situación personal de cada uno.

Podemos y debemos enfrentarlas, como hemos visto; **pero a veces hay que ir poco a poco**, despacio, comprendiendo que, igualmente, una asignatura hay que aprobarla por temas. Encarar la tesitura hasta que esta nos supere, nos desborde.

Como en la guerra, una retirada a tiempo es una victoria. Si la situación nos viene "grande" es lícito retirarse, tomar distancia, darnos tiempo para comprender, hablarlo con quien corresponda o lo que sea que precisemos hacer. Llenarnos de energía, de sabias palabras, repasar los valores con los que contamos, nuestras armas -en este caso rosas-, poner la mejor intención; y entonces, con toda la gratitud hacia esa persona que nos está brindando la posibilidad de mejorar y crecer, como si fuera un campo de atletismo, acercarnos a ella de nuevo para poder practicar.

Si es, por ejemplo, con alguien con el que nos cuesta relacionarnos porque saca "eso" de nosotros, lo peor, nuestras sombras -véase padres, suegros, cuñados, vecinos-, quizá podamos aguantar 5 minutos el primer día. Ok, primer asalto. En cuanto empiecen a saltar las alarmas mejor alejarse, escurrir el bulto y dejarlo para otro día.

Las alarmas son que, si nos lo tomamos como algo personal, notamos cómo **nos empezamos a encender**; nos invade la ira, el juicio o el reproche, el magma interno comienza a calentarse y se avecina un estruendo. Si en ese momento no somos capaces de hacer nada para solucionarlo, ese sería el límite, nuestro límite. Antes de que estalle el volcán.

Esas sensaciones no son nuevas, siempre nos la ha producido ese mismo decorado -en el ejemplo que estoy

poniendo ahora-, y son las que nos hacen sentir mal, con las que no podemos. Admitirlo no es perder, ni hundirse ni fracasar, es **reconocerse a uno mismo y aceptarse como es**, también en las limitaciones, no como nos gustaría ser. Esto, con sabias decisiones y algo de paciencia, acabará llegando.

Mi experiencia es que al cabo de un buen rato de estar acalorado ante una persona que a mí me confrontaba mucho, un buen entrenador, notaba que me subía como una corriente de los pies a la cabeza. Era algo físico que percibía perfectamente. Aumentaba el voltaje y el amperaje, la bomba se estaba cargando.

En ese momento yo tenía que salir corriendo, porque como no lo hiciese, llegaba a la cabeza y entonces perdía el control. Era como si todos los sapos y las culebras salieran a pasear, y más que a pasear, a dar alaridos como fieras.

Me transformaba, ya no podía manejar la situación, se desbordaba el río y todo se salía de madre. Ya no era yo. Bueno sí que lo era, pero emergía una faceta exclusiva con esa persona que nunca había conocido antes, pero que me dominaba y no podía casi controlar, como si me poseyera un Alien. Mi sombra, una parte de mi zona oscura que creía no tener.

Y una vez allí instalada, tardaba varios días, al menos tres en desaparecer del todo. Como un termómetro, si me entraba la fiebre subía y ya no bajaba; pero como consiguiera que no llegara a lo rojo, en pocos minutos se desvanecía el efecto.

La parte positiva, porque **todo es por algo y a todo se le puede sacar una parte positiva**, es que aprendí mucho de mí, a conocerme, a saber que aunque me crea una persona pacífica y tranquila, ese también soy yo, el tigre espera su momento para, en las circunstancias apropiadas, saltar y dar la cara. Como escribe Gino Vannelli en la canción "*Little bit of Judas*", todos tenemos un pedacito "endemoniado" entre bastidores.

Si una parte de mí conecta con la violencia, la lucha, las peleas, los gritos y la fuerza bruta, es porque también late

dentro de mí, lejos, bastante profundo, pero a veces se conecta. El "*maléfico magnetismo*" del que hablé al principio y que muestran algunos compañeros del patio del colegio, proyectando partes de mí que raramente afloran pero que andan al acecho, esperando pacientes su oportunidad.

"No soy producto de mis circunstancias, soy producto de mis decisiones" - Steven Covey

Más vale conocernos bien, meternos en nuestra piel y bucear no vaya a ser que nos pille desprevenidos. Lo que sí sé es que si algo te llama la atención, del tipo que sea, es porque una vela mantiene la llama encendida dentro de ti.

En otros casos las alarmas son más sutiles, por supuesto, no se tiene que llegar a esos extremos, no siempre sucede así, es solo un ejemplo de algo que yo viví.

Cuando notamos que no podemos aplicar ya más comprensión, respeto, tolerancia, en un incidente que nos ocurra, porque nos hartamos, nos cansamos o llevamos ya mucho rato armonizando, hay que descansar, parar. Aunque ya sabemos que **nada va a ser diferente hasta que yo no necesite que lo sea para sentirme bien**. Solo en ese momento cambiará.

"Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia"
- Honoré de Balzac

Cuando ya no logre aportar lo mejor de mí, mejor que pase a otra cosa, cambie de postura, de tertulio, de escenario. Si no puedo estar bien, mejor dejarlo hasta que vuelva a sentir que tengo fuerzas para volver a afrontar esa situación desde lo mejor que tengo. Ahora un descansito, una recarga.

18. EL NIVEL ENERGÉTICO

Como acabamos de ver en el capítulo anterior, la energía, aparte de mi nivel de comprensión y sabiduría acumulada, será un elemento a tener muy en cuenta a la hora de encarar algo que me resulte complicado, una asignatura.

Mantener alta la energía es básico para sostener un buen tono en el nivel mental. A este respecto, he podido comprobar muchas veces como cuando no he descansado bien, a mi cuerpo le pasa algo, estoy tenso, enfriado o cualquier otro condicionante de mi biología, mi capacidad para pensar o decidir correctamente, enfocar los pensamientos hacia el lugar adecuado o mantener una actitud positiva, cuesta mucho más.

La indisposición física baja la energía porque necesita concentrarla temporalmente en la reparación del vehículo. Esa merma del tono energético enlaza fácilmente con la inquietud, el desasosiego, el malestar a todos los niveles y atrae los pensamientos densos, de pesadez, de baja vibración, que son los que conectan con la preocupación, la pena, el miedo, el sufrimiento y todos esos que ya conocemos.

Cuando tenemos mucho ruido mental provocado por algún sentimiento de los anteriores, la cabeza se queda ahí, gira en torno al mapa mental de ese momento y para colmo **atraemos más**, como hemos dicho antes, por **ley de resonancia**. Es como si conectásemos con la de otros que están en ese nivel, viviendo situaciones similares, de conflicto y enfrentamiento.

Es curioso como la energía se acopla, resuena, armoniza con otra de su misma frecuencia, aunque no nos demos cuenta. Se sitúa en una franja, como si fuera una radio y capta señales de otros "aparatos", **se retroalimenta y aumenta la intensidad**. Por eso es importante **vigilar nuestros pensamientos constantemente**, porque en cuanto bajemos el listón captaremos más "interferencias" y nos apropiaremos también del malestar ajeno. El entorno está plagado de canales ruidosos, lo podemos comprobar si miramos alrededor, hay

mucha ansiedad, queja, tensión y lucha, y podemos enchufarnos a esa corriente rápidamente.

Nuestra realidad, lo que veamos, en lo que nos fijemos, estará relacionada con lo que llevemos puesto en la cabeza y eso hará que además **atraigamos circunstancias que se ajusten a lo que esperamos encontrar**, que nos hagan sentir "en casa", en el particular teatro que nos hayamos montado.

En realidad no esperamos encontrar nada, todo está ahí, el escenario es para todos los gustos, solo que **en lo que estemos vibrando será lo que veamos**, así como una embarazada solo ve embarazadas.

"Tú no atraes lo que quieres, atraes lo que eres" - Wayne Ayer

Si estamos contrariados, tensos, furiosos o tristes, conectaremos con la tristeza y el dolor. Será lo que experimentemos, **el tipo de conversaciones que mantengamos y lo que vendrá a nuestra vida** para recrear la película que nos hayamos montado. Si creemos que todo está fatal, hablaremos de lo mal que está todo y eso será la vida para nosotros, dificultad, desesperación e impotencia.

Somos actores, no lo olvidemos y la película la vamos rodando conforme a los patrones mentales que tengamos.

Lo mismo sucede si nos sentimos mejor, entonces conectamos cómodamente con la belleza, la valoración, las oportunidades que tiene la vida, la alegría, la gratitud y el placer. Agradecemos la lluvia porque limpia la atmósfera en vez de quejarnos porque atasca la ciudad. Miramos más hacia arriba y menos hacia abajo, decidimos mejor, tenemos en cuenta a los demás, tratamos de crear siempre armonía a nuestro alrededor, escuchamos con atención y "empatizamos" más. La antena sintoniza música celestial, a ritmo de jazz.

Es inevitable que a veces nos encontremos tristes, con algún pequeño achaque, cansados; o quizá hayamos tenido alguna decepción, alguna expectativa que no se ha cumplido y nos

sintamos bajos. Eso es humano y lo somos, además estamos aprendiendo.

Solo debemos estar atentos, conocernos, responsabilizarnos de nuestro estado interno para no desesperar, **no tomar decisiones en esos momentos, ni hablar de algo difícil con una persona que nos cuesta**. Dejar para más tarde los asuntos para los que necesitemos estar con una claridad mental y una actitud positiva.

Tampoco nos vayamos a sentir mal por no estar siempre perfectos. Conciencia, presencia y ser condescendientes con nosotros mismos. Recordad que **nos debemos querer mucho siempre**, al menos no regañar ni culpar, solo somos niños aprendiendo a vivir y como es lógico, normal y además necesario, cometemos errores.

"Se necesita poco para hacer las cosas bien, pero menos aún para hacerlas mal" - Paul Bocuse

Es curioso pero he notado como nuestro guerrero interno nos insta, en esos momentos bajos, cuando peor nos sentimos, a salir a luchar, arreglar las cosas y solucionar los problemas. **Es nuestro ego, que conecta con ese estado de baja frecuencia en el que hemos caído** y dice: *"Aquí me muevo como pez en el agua, ahora mando yo"*.

Solo quiere llamar la atención, como siempre, **le encanta destacar y liarla**, pero no le hagáis caso, como le dejéis pasar luego cuesta mucho más reparar el desaguisado.

Normalmente, estamos más atentos a nuestras reacciones porque ya nos vamos dando cuenta de a qué nos conducen esos estados, por eso estás leyendo este libro. Tratamos de elevar la energía con deporte, alimentación, naturaleza y lo que a cada uno le guste y necesite hacer, no le damos mucho margen de acción o por lo menos lo intentamos, pero son momentos delicados, hemos bajado la vigilancia, el listón y estamos a su merced.

Además notamos como nos volvemos más huraños, gruñones, quejicas cuando estamos bajos, ¿verdad? pues muy pendientes en esos días.

Por eso lo de contar hasta 10, la sabiduría popular. Un paseo por el campo, una siesta, meditar o sentarte a leer. Un rato, hasta que notes que se te pasa. Con un poco de intención se necesita muy poco, a veces solo unos instantes, quizá unas cuantas respiraciones completas, porque **el ego monta mucho ruido pero enseguida se le pasa**. Es un niño malcriado, un tornado que tal y como viene, se va.

Y si estamos enfermos, esperar a estar recuperados. Relax, cuidados, subir la energía primero, desde las alturas todo se ve mejor, el horizonte se vislumbra con más claridad, más amplitud.

Además está **escuchar al cuerpo**, lo que nos quiere decir. En ese caso, quizá lo que pretende con el malestar es que no tomemos esa decisión que estamos a punto de tomar, por eso se enferma, le duele la tripa, se indigesta... Puede suceder que el hecho de no haber podido acudir a esa cita, a esa reunión o hablar con esa persona, ha posibilitado que concurrieran otros elementos que luego lo trastocaron todo ¿no os ha pasado? y de repente decimos, menos mal que no fui, que no hablé con fulano.

O quizá, tras ese tiempo de reflexión "obligada", las cosas ya nos las veamos igual. Eso es lo que el mundo sutil a través del cuerpo nos quería hacer ver. La vida nos habla constantemente, nos pone mensajes, pero no tiene otra manera de hacerlo. **Todo sucede por algo**, esto hay que tenerlo muy en cuenta.

"Nada sucede por casualidad, en el fondo las cosas tienen su plan secreto, aunque nosotros no lo entendamos"
- Carlos Ruiz Zafón

Se trata de conocer ese plan. Yo también noto que me pongo de peor humor cuando me voy a enfriar. Es un aviso de que algo va a pasar, algo se está gestando, ha comenzado una lucha

interna de la que todavía no soy del todo consciente. Recordemos que cuando se manifiesta la enfermedad es porque las defensas han sido vencidas momentáneamente, pero llevan luchando ya unas cuantas horas.

Me vuelvo más irritable, susceptible, nervioso, inquieto e impaciente. Como me deje llevar en esas horas previas por mis sensaciones, puedo hacerle un descosido a quien esté cerca de mí del que luego me arrepienta.

"La vida es una danza entre hacer que suceda y dejar que suceda" - Arianna Huffington

Que pase lo que tenga que pasar, que los planes se trastoen; parar y no hacer eso que queríamos, dar una oportunidad **para que el mundo sutil se exprese**, que las cosas ocurran de otra manera y se escapen a nuestro control, a nuestros deseos, nuestras expectativas. Abrirnos a "tener que" hacer algo diferente a lo planeado. Comprobaremos que no pasa nada, nada realmente grave, podremos descubrir quizá algún mensaje oculto en el nuevo programa que nos proponga la vida y además, por otro lado, quizá evitemos algunos estropicios. ¡Doble premio!

Al margen de lo anterior, es interesante observar también algo más: las situaciones o personas que literalmente **nos roban a borbotones la energía**, y cuando nos queremos dar cuenta estamos agotados y con la carga bajo mínimos. Al llegar a casa nos sentimos raros, más susceptibles y vulnerables, estamos como machacados, nos molestamos con algo trivial, podemos iniciar una discusión, dormimos mal esa noche, etc.

Es **la teoría de los vasos comunicantes**: el que tiene energía la aporta y el que no, la absorbe. Es el vaso de agua caliente y fría, que cuando se mezclan se convierte en agua templada.

Una llamada de frustración, un encuentro por la calle o una tarde en la que *"tengo que contarte una cosa"*; para hablar,

quizá, de "lo de siempre", para desahogarse. Si no estamos bien enchufados y conscientes, nuestro amigo, un vecino o alguien de la familia nos puede descargar, porque nos conecta con la pena o el juicio, con ese reproche constante. **No hay que entrar en el pozo para sacar a una persona, hay que quedarse fuera para poderla ayudar.** Si nos metemos con ella quedaremos atrapados los dos.

Cuidado con las personas tóxicas, egoístas inconscientes que culpan a los demás de todo lo que les pasa, que no dejan hablar, cargadas con situaciones **que no quieren resolver**, que cada vez se le complican más y tratan de escupir para sentirse menos mal durante un rato. Pero que luego vuelven a repetir.

Si por ser "buenos" nos dejamos seducir, acabaremos pagando las consecuencias y salpicando a los que nos rodean.

Tomar distancia, acotar el tiempo, la conversación, la carga. Si quieren resolver su vida y nos piden consejo, estupendo; si no, y con todo el cariño, poner límites. Centrar la conversación para que **hablen de ellos mismos y no del otro**, de ese al que critican incesantemente, que lo hace siempre mal y al que culpan de todos sus males. Ese tipo de parloteo solo vale para que coloque temporalmente su fardo en nuestra mochila y se retire contento y de rositas. Hasta que se vuelva a sentir bajo, necesite una nueva recarga y nos vuelva a llamar.

Nos interesa **lo que nosotros podemos hacer**, en este caso, lo que la persona en cuestión puede modificar con una actitud diferente, no lo que hacen o no los otros. Eso es **evadir la responsabilidad que todos tenemos** con las circunstancias que hemos atraído y/o generado. Subir la vibración con sabiduría y sanos propósitos, asumiendo la vida y respetando a los demás. Centrarse en las virtudes, los valores, las capacidades, la intención y la acción consciente; y los posibles acuerdos y compromisos.

No vale para nada gruñir y quejarse y si quiere seguir haciéndolo, seguro que encontrará la persona apropiada que

conecte con ella desde el mismo lugar. Nosotros no estamos para eso si queremos mantener nuestra energía en buenas condiciones, para no perjudicar así nuestro entorno y poder ser de verdadera ayuda cuando realmente sea necesaria.

Si continúa igual, una disculpa cariñosa para dejar a la persona en paz y a seguir con nuestra vida.

19. NUESTRA ESCUELA DE PRIMARIA

Si sigo desarrollando la misma analogía con la que estoy conduciendo mi exposición, al igual que los alumnos nos cambiamos de colegio, supongo que, como aquí, habrá más colegios donde seguir aprendiendo materias diferentes.

Esta escuela, la tierra, es básicamente siempre la misma. A lo largo de los 20 siglos que tiene nuestra cultura reciente e incluso si nos alejamos todavía más, hasta los egipcios de hace 50 siglos, las condiciones no han variado demasiado, sí en la forma, en la medida que nosotros hemos ido evolucionando, pero no en el fondo.

El colegio no cambia, cambiamos nosotros, y al hacerlo transformamos nuestro entorno, nuestra calidad de vida. Al ir aprendiendo a manejar las leyes que lo rigen, hemos podido avanzar, desarrollar más tecnología y producir mejoras en el medio de vida, lo hemos vuelto más cómodo, más práctico. Pero nada más que para unos pocos y solo en eso.

Es como si nos vamos a uno de pago, donde acaban de comprar ordenadores y pizarras digitales nuevas; mientras que los públicos se renuevan mucho menos y en los barrios más pobres, casi nada.

El colegio puede ser más moderno o menos, pero nada más que el edificio y los enseres, porque **las materias son siempre las mismas para todos.** En todos los lugares las

personas fallecen de enfermedades y accidentes, tienen buena salud, vitalidad y también achaques, dolores de espalda y catarros. Estudian, trabajan, montan negocios, prosperan, se enriquecen y arruinan. Hay ladrones y gente honrada, más independientes o más sociales, tímidos o extrovertidos, hábiles para algunas tareas y torpes para otras. Inventan, crean, sueñan, tratan de medrar, viajan. Se casan, divorcian, tienen hijos y amantes. Se emborrachan y se drogan o se cuidan y se mantienen sanos, hacen deporte, engordan, adelgazan...

Por más que transformemos nuestro mundo, siempre ha habido ricos y pobres, altos y bajos, guapos y feos; desigualdad, diferentes razas, culturas y religiones; guerras y hambre, cataclismos y terremotos; familias, parejas, padres y madres; amor, odio, crueldad, venganza, caridad, comprensión; las pasiones y los valores, el sexo presente de una manera casi siempre determinante en cada época de la historia y en cada lugar; la violencia, la lucha por la supervivencia, el placer, los vicios, la política, el ansia de poder. **Eso no cambia nunca**, es exactamente igual que siempre.

Todo eso es **la vida**, lo que nos proporciona la alegría y el dolor, la ilusión y decepción, la felicidad y el sufrimiento. **Los mismos temas a lo largo de toda la historia**. Siempre ha sido así y todo indica que de momento no se va a modificar.

Incluso hay aspectos que parecen desvanecerse un tiempo para más tarde resurgir, como las guerras, el fanatismo religioso, los extremismos, la esclavitud -aunque ahora se presente de otra forma-, la abolición de libertades o la agresión a los derechos humanos más básicos. Es un ciclo más de los que parecen rodearnos siempre.

"Todo va, todo vuelve, la rueda de la existencia gira eternamente" - Friedrich Nietzsche

Todo mezclado con la más alta tecnología y los avances más asombrosos de la ingeniería y la ciencia. Junto pero no revuelto, porque esto sucede solo en un lado, el otro sigue

inamovible, por siempre, como olvidado por el tiempo. Hay muchos cientos de millones de habitantes en la tierra, la mayoría de la población, para los que parece no haber cambiado nada. A ellos les sigue faltando la comida, el agua, el techo y las vacunas; mueren en guerras, en luchas étnicas, ellas siguen siendo raptadas y violadas, no tienen apenas acceso a la educación, a medicamentos y difícilmente pueden optar a una vida diferente de la mera subsistencia. Los datos son abrumadores. Siempre lo han sido, pero a medida que aumenta la población crecen también esos números, incluso más que los otros.

Las cifras no evidencian en absoluto igualdad con el paso de los milenios, acaso **las diferencias son cada vez mayores**. A día de hoy:

- 8 personas poseen la misma riqueza que la mitad de la población mundial, 3.600 millones.
- El 1% acumula el mismo patrimonio que el 99% restante.
- La cifra de los "ultra ricos" en España -los que tienen más de 30 millones de euros- se ha triplicado en los últimos 10 años.
- En el mundo, la fortuna de los multimillonarios aumentó en un 12% en el último año.
- Según Unicef, cada cinco segundos muere un niño por causas que se podrían evitar, 19.000 cada día, más de 6 millones al año.
- La esperanza de vida en los países ricos es de 30 años más que la de los países pobres.
- Aumenta la pobreza severa, la desigualdad social y la contaminación.
- Las guerras también crecen, los muertos en guerras se cuadruplicaron de 2013 a 2014.
- A día de hoy se estima en 821 millones la cifra de subalimentados, 15 millones más que el año pasado.

Y podría seguir, las cifras son concluyentes y reveladoras, no se puede hacer nada contra ellas. Demuestran, de una manera fehaciente, una realidad, **la realidad de lo que acontece hoy**, en el famoso siglo XXI en la tierra, nuestro mundo.

Los que pueden hacer algo no lo hacen y los que quieren no lo pueden evitar, porque no tienen los medios, la capacidad, la fuerza ni el poder. Se enfrentan a los que mueven los hilos, que son los que precisamente preservan que todo siga siendo de esa manera, por sus intereses personales, de los que, por otro lado, indirectamente nos beneficiamos todos los que estamos en este lado del mundo.

Nos guste o no somos cómplices, llenando nuestras viviendas de ropa, tecnología y cacharros porque son baratos, consumiendo artículos que no queremos ni saber de dónde proceden; aunque a veces algunos nos disfracemos con la bandera de la justicia, la igualdad, la ecológica o cualquier otra. Y está muy bien, no lo critico, yo también lo hago, solo lo pongo encima de la mesa, en el tablero de juego.

"No puedo enseñar nada a nadie, solo les puedo hacer pensar"
- Sócrates

¿Si no murieran 6 millones de niños cada año en el mundo, que pasaría? Este es el diseño, así funciona. Nos parezca como nos parezca, entremos en la valoración, conjetura, argumentación que creamos oportuno, solo es opinión, juicio y apreciación. Lo que sé, es que el mundo ha sido, es, y seguramente seguirá siendo así.

Es curioso también que donde más gente ha nacido siempre, donde más "estudiantes" se siguen matriculando, **es en las zonas del planeta donde menos recursos hay**. Esto, a su vez, permite pocos cambios, porque la evolución tecnológica pasa a mucha distancia y solo les afecta para sentir una vez más las garras de la codicia del 1º mundo.

Quizá entonces exista la posibilidad de **enfocarlo de otra manera...**

Si bien hay una minoría de población que está "favorecida", la inmensa mayoría continúa **como siempre**. Y en aumento. ¿Querrá eso decir que quizá este sea el colegio encargado de proporcionar experiencias, en gran parte limitadas por la falta de recursos, por unas condiciones de vida extremas, para que las almas aprendan?, ¿podría ser esto **UN COLEGIO DE PRIMARIA** en la inmensidad de escuelas del universo como apuntan algunos?

Pues tiene sentido si somos capaces de abrirnos a esa posibilidad, si eliminamos todas las barreras conceptuales que nos impiden pensar que eso pudiera ser así.

"No hay mayor pobreza que la soledad" - Teresa de Calcuta

Y eso lo dijo quien entregó su vida en ayudar a los más necesitados. Quizá los más necesitados no sean solo ellos...

20. EL PROGRESO

La posición social, los medios económicos y las comodidades, las interpretamos como el medio por el que creemos vamos a ser más felices, y estas se convierten en el objetivo fundamental, el fin para nuestras aspiraciones.

Pero eso es parte del sueño, las trabas con las que nos encontramos, las que nos impiden o nos permiten expresar la felicidad que llevamos dentro, la paz y en definitiva el amor, son a grandes rasgos **siempre las mismas**: de relaciones, de saber adaptarnos al lugar que nos toca, al trabajo, al cuerpo que tenemos, a vivir con más o menos recursos, con mayor o menor salud o capacidades físicas, llevarnos bien con la gente, disfrutar lo que hacemos, valorar lo que tenemos, priorizar lo que de verdad es importante, tener tiempo, dormir plácidamente, manejarnos con criterio entre las preferencias y

el precio que vamos a tener que pagar para lograrlo... En definitiva y como siempre la inteligencia emocional, **la sabiduría necesaria para saber vivir.**

Eso no varía. Y ya vemos que el tener da unas cosas y quita otras. Las posesiones, una cuenta holgada, una bonita casa, todo suma pero también resta. Por eso hay millonarios que un día lo venden todo y se van a vivir a una playa, y otros tantos que lo piensan, pero nunca lo terminan haciendo.

Conflicto, violencia, acoso escolar, lucha por el poder, pleitos, impuestos, incomunicación, anorexia, obesidad y muchas otras enfermedades derivadas del estilo de vida. Hay también mucho malestar **en esta cara de la moneda** marcado por las circunstancias que nos toca vivir.

Parece que **el manejo de la inteligencia emocional es la gran asignatura** en este punto de nuestra evolución y que **se trabaja en el colegio donde andamos ahora.** Y como hemos apuntado antes, depende solo en parte del exterior, de las circunstancias. Puede significarlo todo a casi nada, depende de cómo estemos amueblados por dentro.

"Solo puede ser feliz siempre el que sepa ser feliz con todo"
- Confucio

Los elementos que rodean nuestra vida son trastos más o menos sofisticados para que aprendamos, en definitiva para que juguemos, como aprendices que somos, como niños. Son opciones, para volvernos locos o para desecharlos, para luchar por conseguirlos y **comprobar si nos aportan lo que pensábamos, si de verdad nos hacen más felices.**

A partir de ahí valorar, comprender, elegir, formar la mente con información, que es lo que se hace en una escuela. Y **no podemos aprender si no vivimos experiencias que nos permitan llegar a conclusiones.**

Partimos de la carencia más absoluta hasta terminar atiborrándonos: cuando nacemos no poseemos nada, luego nos

van dando algo, después lo queremos todo y si nos lo facilitan mucho mejor. Si no, tratamos de conseguirlo, lo vemos en el vecino y lo envidiamos. Claro, el otro nos muestra solo la cara bonita de "la buena vida", pero cuando conseguimos por fin penetrar en ese mundo, descubrimos la lija con la que está forrado el palacio.

Ya de mayores la cosa cambia y la mochila pesa muy poco o casi nada. Salud, amistad, una conversación, un paseo y poco más. Como dice mi madre: -"*Hijo, tu estás bien?*" .

Eso es lo de verdad valioso. **Nos vamos desprendiendo de lo que en realidad hemos comprobado que no vale para casi nada.** Pero tardamos como poco una vida en darnos cuenta de algo.

A veces todo se conjuga y conseguimos equilibrar la balanza entre lo de dentro y lo de afuera. Ese es el propósito, el camino del centro. Se puede lograr, claro, y cada uno en la medida de su propia evolución lo va consiguiendo, **mantener una salud emocional interna**, en consonancia con las relaciones, con la comodidad externa y los condicionantes propios de la sociedad en la que vivimos.

21. LA TRANSFORMACIÓN

Como parece, los temas a trabajar son esencialmente los mismos para la mayoría de la población, básicamente **las emociones y los sentimientos**, a grandes rasgos. Y como padre de todo las creencias, **lo que pensamos y cómo nos afecta lo que sucede.**

Mientras haya muchas carencias en lo externo, la subsistencia será el único asunto. El instinto será el gran protagonista hasta que las necesidades estén cubiertas: ser el más fuerte, el más atractivo o la más bella, ganar, defenderse,

llenar la panza, dormir, la pasión y el sexo. Y las experiencias de vida estarán muy marcadas por un entorno donde esto sea lo esencial.

Cuando lo externo empieza a estar más acomodado, van quedando al descubierto las carencias internas. Es como si fuésemos dejando de ser animales y empezáramos a desarrollar otra parte del cerebro. De hecho es así, tenemos tres cerebros y cada uno de ellos administra unas capacidades y estas se van amplificando y perfeccionando poco a poco con el desarrollo evolutivo.

En mis primeras visitas al colegio, no sé nada ni poseo nada, soy casi animal, instinto puro. Según voy teniendo cosas, algo de confort, ya me puedo comparar con otro y amanezco al mundo emocional: deseo, envidia, sufro, me apego, me esfuerzo, engaño y robo o comparto y colaboro. De todo un poco.

El proceso personal, la confrontación, la evaluación de resultados, la comprobación, la propia experiencia de vivir; todo eso me va llevando a determinadas conclusiones.

"Antes de desear algo ardientemente, conviene comprobar la felicidad que le alcanza a quien ya lo posee" - Anónimo

Muchos de nosotros hemos comprendido ya, que una cierta estabilidad material, no garantiza ni mucho menos una calidad de vida según ciertos parámetros más relacionados con el equilibrio, la paz, la felicidad, la armonía, las buenas relaciones, la salud y el disfrute. Los que conducen a un estado al que todos aspiramos, porque entendemos que son **los valores reales**, los que conectan con la esencia, que es la parte eterna y divina que llevamos dentro.

Gracias a no necesitar cubrir las necesidades básicas, disfrutar de un entorno apacible y gozar de libertad, nos hemos ganado la posibilidad de dar un paso más y, como por ejemplo ahora, poder entablar conversaciones con nosotros mismos. **A los que estamos en este lado, nos corresponden otro tipo de aprendizajes.** Supuestamente, llevamos más tiempo

aquí, hemos empezado antes, como mi hermano que estudiaba ingeniería mientras yo aún estaba en la EGB. Las asignaturas, por tanto, son bien diferentes en uno y en otro; él ya ha pasado por donde yo, por eso ahora estudia otras cosas. Yo ahora tengo 58 años de experiencia en el mundo, vivencias, estudios... y otros acaban de nacer.

El avance en la calidad de vida conlleva, posibilita entrar dentro de cada uno y enfrentar el mundo interno, desarrollar la inteligencia emocional, la que nos condiciona todo.

En estos tiempos en los que todo va tan deprisa, tenemos la facultad de poder acceder al instante a cualquier información, escuchar cualquier tipo de música, descubrir y expresar cualquier tendencia sexual, relacionarnos de mil maneras, reflejar el arte de mil formas, leer lo que sea y hablar con quien sea. En ese sentido es apasionante, hay tanto para elegir...

Estamos haciendo un Máster. Tenemos los juguetes más sofisticados, todas las posibilidades, las opciones, los caprichos, las inclinaciones. Considero que si lo que venimos es a jugar y aprender, no puede existir un lugar mejor. Es un parque de atracciones gigantesco donde a cada rato me relaciono con algo diferente, novedoso, que hasta hoy no habría podido imaginar.

"No es un mundo extraño, es un mundo nuevo" - Paulo Coelho

Como mis padres y cualquier padre a lo largo de la historia, y supongo que incluso ahora más, en estos tiempos, por las posibilidades que ofrece, tampoco entiendo a los adolescentes; su música, sus modas, su forma de comunicarse siempre con el móvil en la mano, etc. Y hago esfuerzos, trato de abrir la mente pero me rindo a mi incapacidad. Procuro respetar, respetar lo que no entiendo; es lo que ellos eligen, la manera en la que hoy funciona todo.

Es un circo maravilloso y yo tengo el privilegio de estar en una butaca ien primera fila! Sentado delante de un ordenador

estupendo, a la sombra, con una cervecita fría, con la tripa llena, seguro, caliente y cómodo.

Lo tenemos todo pero a la vez el compromiso es mayor, estamos tan expuestos al escaparate que es fácil perderse. De hecho, como hemos visto y podemos comprobar, los líos personales son mayores, las parejas duran cada vez menos y hay mucha gente sola, aislada, las familias se rompen quizá aún más que antes, crece la insatisfacción, el estrés, las enfermedades severas y la ansiedad.

Inversamente las redes están plagadas de frases sobre el amor y mensajes estimulantes, la creatividad se expresa a raudales, los corazones circulan por todos lados y la publicidad y el resto de medios se hacen eco de todo ello. Jamás ha habido tanta información sobre meditación, yoga, espiritualidad, alimentación natural, ecología, valores humanos, solidaridad, ayuda humanitaria; tantos restaurantes vegetarianos, tanta defensa de los animales. Creo que ahora mismo todo está lleno de todo como nunca antes.

"La vida no es una tecnología ni una ciencia. La vida es un arte, has de sentirla. Es como caminar en la cuerda floja" - Chandra Mohan Jain

Estamos en el pico de la montaña. Ahora realmente podemos ser conscientes de la verdad, sabemos que podemos tenerlo todo pero a la vez no tener nada. Desde la cima contemplar el mundo a nuestros pies. Somos reyes, pero un traspies y nos caemos por la ladera. Estamos a un paso de subir, de ascender, de dar el salto, pero ya no hay escalera, ni cuerdas, ni un cohete que nos propulse.

El siguiente peldaño no está aquí, está más allá. No es físico, no es material, no se encuentra bajo nuestros pies. De hecho nunca lo ha estado, pero **hemos tenido que pasar por todo esto para darnos cuenta por nosotros mismos.** Cada uno a su manera y a su ritmo, pero un día todos acabamos aquí, en la cima de la montaña, mirando hacia arriba.

Cada uno, igual que ha sabido como llegar aquí, encuentra la forma de saltar al vacío y no caer.

22. OTROS COLEGIOS

Parte de la lucha de la que hablaba antes por querer transformar lo que no entiendo, lo que no acepto, este mundo y las cosas que suceden en él, noto que emerge desde una parte de mí que me susurra que **esta no es mi casa**, estoy como becado, haciendo un Erasmus, una temporada en otro país para estudiar idiomas. No lo sé, es solo una sensación, pero ya sabemos que esta también nos revela información, a veces más valiosa que la que nos envía el ordenador central del cerebro, tan condicionado como está por todo el batiburrillo, por los más de 60.000 pensamientos que produce cada día.

¿Podemos cambiar el mundo? parece complicado, a la vista de cómo está diseñado todo. Los poderosos controlan los recursos. Ellos pueden pero no quieren. Según Oxfam Intermón, si ese 1% más rico pagase solo un 0,5% adicional de impuestos, podría recaudarse más dinero del que costaría educar a 262 millones de niños y brindar atención médica que podría salvar la vida a 3,3 millones de personas.

Es lícito luchar por cambiar las cosas. Todo está permitido, todo vale, estamos en un laboratorio y cada uno usa la probeta para hacer las mezclas que le parezcan oportunas. Solo el resultado le podrá decir, a él y solo a él, si le ha ido mejor, si consiguió lo que pretendía o no y por qué, qué pasó mientras y cómo se sintió. Y extraer de todo ello sus propias conclusiones, su propia enseñanza.

Lo que no suele traer resultados favorables es tratar de forzar a uno para que haga lo que el otro pretende, lo que cree que hay que hacer, que le apoye y que le siga. No hay nada que

"haya" que hacer, aunque hay muchas cosas que se "pueden" hacer. Las personas se asocian porque **la afinidad les une** y tienen los mismos ideales, pero no se debe provocar por la fuerza, eso no suele funcionar. Los cambios provocan normas y nuevas asociaciones y acuerdos, pero **el proceso es algo personal**, que se realiza en compañía de más o de menos personas.

"Ya que no podemos cambiar la realidad, cambiemos los ojos con que vemos la realidad" - Nikos Kazantzakis

Mirándolo desde otro lugar, desde la comprensión, el decorado que se abre cuando uno se da la oportunidad de pensar de diferente manera es otro, y la conclusión a la que se llega, es que **el cambio no se traduce en tratar de mejorar lo que ya es**, impedir que sucedan las cosas que no queremos, que no entendemos, conseguir transformar el mundo. El propósito ya no es ese. Nos moriremos y todo seguirá más o menos como estamos viendo, igual en esencia, **perfecto para lo que está diseñado** que, según parece, es servir para que almas jóvenes, experimenten desde las carencias, desde la falta de oportunidad; los primeros pasos en la evolución de la consciencia, los primeros niveles, las primeras asignaturas.

Y algunos otros, los menos, se gradúen, verifiquen si de verdad ya no tienen comportamientos similares, si ya nada en su interior "resuena" con esos patrones y formas de relacionarse y así se preparen para **dar el salto a nuevos modelos de sociedad**.

El alma no muere, solo transita un brevísimo periodo de su existencia involucrada en la materia, en la forma. Y dentro de ese tiempo, una parte en la tierra. Pero ella no está, solo observa, sin juicio, pesar ni carga, solo permanece sentada contemplando cómo sucede. La carga la ponemos nosotros, nuestro yo terrestre, el ego, del que hablaré con más calma en el siguiente capítulo.

Es como si tienes una pelota, la botas, la lanzas de un lado a otro y la observas. Se golpea aquí y allí, rueda, se pega contra todo, se moja, se araña y se mancha; pasa por mil vicisitudes y al final se pincha o acaba debajo de la rueda de un coche.

Si registrase la información con sensores y tuviera cuerpos sutiles, sentidos, grabara hábitos, costumbres y respondiera a estímulos, y si además el plástico estuviera fabricado con algún tipo de material que necesitara mantenimiento, seguramente pasaría por procesos que en parte se asemejarían a los nuestros. Tal y como un día los robots acabarán haciendo (?).

De una manera burda, así podríamos ser nosotros. Pero el niño, el dueño de la pelota ni siente ni padece, solo mira, se divierte, investiga, se recrea, pero no sufre cuando se moja, ni se queja cuando se mancha, ni le echa la culpa a nadie si se pincha. Cuando se queda sin ella simplemente coge otra.

El registro de actividad que se almacenó en el disco duro de la pelota, servirá al niño para extraer datos, ya que aquella hace cosas que él no puede. **El alma viene aquí a formarse**, a descubrir y necesita un vehículo, igual que para sentir la velocidad usamos un coche, para ir al fondo del mar construimos un submarino o para apreciar las alturas nos subimos a un globo.

Pero no somos el globo ni el submarino, solo los necesitamos para descubrir zonas que sin ellos nos sería imposible y para ello echamos a rodar nuestro juguete, el cuerpo, que albergará lo que nos proporciona la experiencia, el ego.

"El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional" - Buda

Esto ya lo sabemos, lo hemos leído en muchas ocasiones, pero muchas veces leemos cosas, las escribimos, las mandamos y las repetimos una y otra vez, pero solo eso, luego chocan con la coraza mental, rebotan y no penetran. Parece que no fuera para nosotros, o que solo con compartirlo hubiéramos hecho bastante, contribuyendo así con el bienestar de la humanidad: - *"Que bueno que soy, mandando mensajes de amor y dando un*

euro para los niños pobres"... como cuando antes nos hacían rezar una oración para redimirnos de nuestros pecados y ya estaba, limpitos para poder seguir haciendo lo mismo. No sé si eso funciona, lo que sí sé es que si de verdad no movemos algo dentro, nada se mueve fuera.

El cuerpo está vivo y siente dolor, **la mente es ignorante y sufre porque no entiende**, y el alma, **la consciencia, comprende**, y por eso solo contempla y se rellena con la información de la verdad.

Podría ser así de natural, pero la sencillez con la que tan a menudo se resuelven los enigmas choca diametralmente, al menos "a priori", con la erudición y complejidad de nuestra mente: *-¿Cómo va a ser así?*

Desde luego, podría ser así, ¿por qué no? Lo único de verdad limitado es la mente humana. Elige tú qué quieres creer.

23. REVISAR LAS CREENCIAS

Una mujer soñó que entraba en una tienda recién inaugurada en la plaza del mercado y, para su sorpresa, descubrió que Dios se encontraba tras el mostrador.

- "Qué vendes aquí", le preguntó.

- "Todo lo que tu corazón desee", respondió Dios.

Sin atreverse casi a creer lo que estaba oyendo, la mujer se decidió a pedir lo mejor que un ser humano podría desear:

- "Deseo paz de espíritu, amor, felicidad, sabiduría y ausencia de todo temor", dijo.

Y luego tras un instante de vacilación añadió:

- "No solo para mí, sino para todo el mundo".

Dios se sonrió y dijo:

- "Creo que no me has comprendido querida, aquí no vendemos frutos, únicamente vendemos las semillas".

- Anthony de Mello

Los Suffes dicen que las personas son como máquinas, porque solo reaccionan según los programas que les han inculcado.

Los condicionamientos morales que llevamos en la cabeza son solo eso, condicionantes, pero lo cierto es que nos cuesta demasiado quitarlos, porque en este nivel de nuestro desarrollo estamos aún en pañales. **Dejaremos de ser animales para acceder al terreno verdaderamente humano**, donde el instinto ya no será tan predominante como todavía lo es hoy en día en la mayoría de nosotros.

La capacidad de intuir, percibir, estar presente, observar, comprender, escuchar, estar en paz y concentrar la atención, es algo que realizamos todavía en muy pocas ocasiones. Convivimos mucho mejor con el ruido, los placeres, la dispersión, el ocio y la diversión, todo lo perteneciente al entramado social en el que nos movemos.

Es natural, somos aspirantes, **adolescentes del alma** iniciando un camino de desarrollo personal en serio y tratando de pasar de curso. Acercándonos a la cima desde donde tendremos acceso libre a casi todo.

No poseemos todavía la capacidad de elevar nuestra vibración lo suficiente para concebir, por ejemplo, lo que puede llegar a ser el Amor incondicional, ese amor que **no pone condiciones**, que no tiene límites ante nada ni nadie, que no pide jamás, que nada hace por interés. Pero que lo da todo, sin interferir, con equidad y respetando a cada uno en su proceso.

Nos gusta hablar de él porque sabemos que está, transita por aquí cerca y andamos en su búsqueda. Y "sabemos" que llegará el día en que nos topemos con él. Quizá hasta lo hayamos

palpado alguna vez y se nos haya esfumado de nuevo por el aire, por eso sabemos que existe, que es real.

Y precisamente por eso no lo podemos entender, porque estamos demasiado condicionados por los pensamientos. **El amor no se piensa, se expresa.**

"La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia" - Sócrates

Hay algo que sí es muy evidente, que no sabemos:

- No sabemos hacer buenas relaciones, muy a menudo ni con nuestros hijos ni con nuestros padres; no digamos ya con la pareja, los hermanos, amigos, primos, cuñados, suegros..., a duras penas somos capaces de conservarlas en buen estado. Como mucho son relaciones con fecha de caducidad.
- Tampoco sabemos mantener nuestro cuerpo sano, nos es muy difícil disfrutar de lo que hacemos, valorar y agradecer, conformarnos con el sueldo que ganamos, siempre nos parece poco y queremos más; perdemos la paz con demasiada facilidad y la felicidad la vemos como una quimera que limitamos a escasos momentos de armonía, cuando todo está acomodado a nuestro gusto.
- Nos cuesta decir que no, estamos llenos de expectativas que no se cumplen y que nos impiden apreciar lo que está pasando, que es lo único real, no lo que revolotea por nuestra cabeza.
- Traemos continuamente episodios del pasado para amargarnos el presente con rencores y resentimientos absurdos, vivimos preocupados por cosas que normalmente no pasan, proyectamos nuestra felicidad en poseer, en alcanzar, en conseguir, etc.

"El hombre desea ser feliz aun cuando viva de tal modo que haga imposible la felicidad" - San Agustín

Desde luego nuestro mayor problema es llevarnos bien con la gente, con las personas con las que nos relacionamos. Eso nos consume la mayor parte de la energía que tenemos y que malgastamos en **un esfuerzo inútil por tratar que las personas sean de otra manera.**

Somos capaces de discutir por una tontería y pasar del amor al odio en un instante, de llevarnos estupendamente con alguien a no querer volver a verle más.

Así se expresan nuestros sentimientos de caprichosos, volubles y antojadizos, que no hacen sino evidenciar **la tremenda dualidad en la que vivimos, la susceptibilidad que manifestamos al relacionarnos, el poco manejo que tenemos sobre nuestras emociones, la dependencia del comportamiento de los demás y la calidad de nuestros pensamientos.**

"La humanidad está hecha de dos tipos de personas: Las personas sabias que saben que son tontas, y los tontos que piensan que son sabios" - Confucio

Porque otra cosa que no sabemos es que no sabemos y, por tanto, **creemos que sabemos**, que es lo peor, porque ahí aparecen todos los líos, ya que también creemos que tenemos la razón y entonces nos peleamos con los demás cuando nos decepcionan y no son como "deberían ser". Queremos cambiar todo y a todos, menos a nosotros mismos.

A un maestro le preguntaron por qué nos cuesta tanto cambiar las ideas, cambiar de opinión. Contestó: **"En realidad no es difícil, eso es lo más fácil, lo de verdad complicado es reconocer que estamos equivocados".**

"De humanos es errar y de necios permanecer en el error" - Marco Tulio Cicerón

No sabemos qué hacemos mal, pero cuando alguien nos muestra un camino respondemos: *"Eso es muy difícil"*, *"Que va, no tienes razón"*, *"Para ti es muy fácil decirlo"*, o cualquier otra **excusa que esgrimen nuestras resistencias** para no afrontar la solución a eso que tanto nos complica, porque pasa por hacer algo diferente, por admitir, responsabilizarnos, impulsar, dejar de ser así, pensar de otra manera; pasa por asumir y mover ficha.

"Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo" - A. Einstein

Eso lo hemos leído muchas veces pero cuando nos llega la hora de hacer algún cambio, ahí empiezan a crujir nuestras inseguridades, las dudas, los miedos, los conflictos internos, nuestra autoestima, el dolor profundo, las sombras, el terror por dejar de ser lo que siempre hemos sido, o sea, deshacernos de nuestra personalidad, lo único que somos. Trágica creencia que nos lleva a evitar encontrarnos con lo que realmente somos.

A veces una persona cercana te cuenta un problema de su vida que le lleva "por la calle de la amargura", algo que según él es producto de la mala suerte y que no sabe qué hacer, cómo solucionar. Trata de entender qué está haciendo o qué ha hecho para que le pase eso.

Desde luego es un primer paso, abrirse a preguntar. De esos casos tenemos miles, a todos nos suceden cosas que no sabemos por qué nos pasan, situaciones que no sabemos resolver ni manejar, conflictos con alguien cercano que nos hace sufrir mucho. Esto es la vida misma, la de cada día. **Es la escuela en estado puro.**

En parte es por lo que escribo este libro, por intentar acercar alguna perspectiva diferente que nos haga ver qué creencia estamos asociando a un tema que nos supera y poderlo enfocar desde otro lugar.

"Consejos vendo, que para mí no tengo" - El refranero español

Ya sabéis que desde fuera los problemas de los demás se ven de maravilla. Tu crees entender dónde está la creencia equivocada, la actitud, el patrón de comportamiento que le está llevando a esa situación. Si no algo concreto, una forma de ser, de comportarse, que genera una respuesta esquivada de su entorno: alguien que se cabrea enseguida, que no deja en paz a los demás, que no para de hablar, que solo piensa en él, que no se interesa por nada más que por lo suyo, aunque a él le parezca lo contrario!

Podemos tipificar cientos de comportamientos que generan malas relaciones y que en un buen número de ocasiones la persona ni se da cuenta. Solo por hablar de las relaciones, pero podemos ampliarlo a los negocios, la salud, el trabajo..., a cualquier ámbito de la vida con el que interactuemos.

Desde fuera se ve todo muy bien, está chupado. Y eso también nos molesta a los que vemos los toros desde la barrera, cuando no hace lo que para nosotros es evidente. Él se queja por algo que no ve o no quiere ver, pero no lo arregla. Es fácil para mí, pero no para él.

Algo que sí he podido comprobar es que cuando más te acercas a la causa, al origen, y cuanto más pones el dedo en la llaga, más agria se vuelve esa persona, más reactiva se comporta, saca las uñas y niega que lo que tu crees sea lo correcto. He observado que muchas veces **el rechazo ante una opinión, es directamente proporcional al nivel de acierto.**

Construimos las barreras más grandes sobre lo que más queremos proteger, en este caso nuestra personalidad, nuestra forma de actuar, de pensar, nuestras ideas, estén equivocadas o no.

Nos gusta decir: *"Es que yo soy así"*. Pero esa forma rígida e inflexible de actuar arrastra una bola muy pesada y cuando se agita arrasa con lo que está cerca. En realidad no soy de ninguna manera, **soy como elijo ser**, como decido. Nadie me

obliga a nada, pero es como si me sintiera desnudo cuando abandono lo que siempre he tenido, mi opinión, mi criterio.

Cambiar cuesta, claro que sí. Ponemos frases en casa para recordarnos lo que nos gustaría ser pero luego seguimos haciendo lo mismo. Quizá modificamos algo unos días para luego volver atrás. Los avances son lentos, pero se producen, se suben tres escalones y después se bajan dos, pero luego se suben otros tres.

"No estoy tan enamorado de mis propias opiniones que ignore lo que los demás puedan pensar acerca de ellas" - Copérnico

Recuerdo algo de mi infancia que no entendía por qué me sucedía: desde bien joven lo pasaba mal en muchas conversaciones porque no tenía un juicio claro a la hora de decidirme por una u otra manera de pensar. Ya sabéis que, en general los hombres más que las mujeres, somos más dogmáticos, categóricos, firmes, cerrados, nos han enseñado que hay que tener un criterio claro y una opinión firme; y luego mantenerla.

Nos peleamos por la política y el fútbol, tenemos la solución y el remedio perfecto para todo, qué hacer, cómo actuar y por dónde ir -por eso nos cuesta tanto preguntar cuando nos perdemos-, nos quitamos la palabra, sabemos más que nadie. Una constante pelea de gallos.

En los debates que presenciaba, me parecía correcto en parte lo que decía uno y lo que decía el otro, había aspectos que consideraba acertados de ambos. No tenía una respuesta clara, para mí siempre existían muchos factores a tener en cuenta, variables que sopesar en el momento concreto. Yo lo veía con colores, casi nunca era blanco o negro.

Todo aquello me hacía sentir mal; era como si no supiera nada, no tuviera opinión ni personalidad, y no estaba aleccionado para eso. Al no tener un parecer claro y argumentos para defenderlo, no se me tenía muy en cuenta y mi autoestima se resentía.

Ahora comprendo que ya entonces me quería situar donde siempre he querido estar, pero se me había instruido de otra forma, con otras maneras, las de aquel momento. Uno se definía como individuo manifestando un rol determinado, un carácter y cuanto antes lo concretara mejor. Además admirábamos a las personas que eran así, eran nuestros modelos, en este caso masculinos de cómo tenía que ser un hombre: viril, fuerte, con personalidad, con lo que llamaban "valores", que eran solo opiniones, a menudo adoctrinadas, rotundas y bastante cerradas respecto a los asuntos de la vida.

Yo quería estar **en el centro, observando los dos lados**, sin demasiado posicionamiento, sin demasiada polaridad, tratando de comprender cada punto de vista y valorando lo que cada uno podía aportar. O algo así, tampoco lo sé exactamente porque ha pasado ya bastante tiempo.

Ahora sé que si te sitúas mucho en un lado creas demasiada separación del otro y eso acaba repercutiendo, generando conflicto con uno mismo y de rebote con los demás, porque **amplías tu zona de sombra**, de ego, acentúas ese lado dual de lucha y rechazo ante lo que consideras que no va contigo, te es más complicado aceptar al vecino con sus opiniones, tan alejadas de las tuyas.

"La mente lo es todo, en lo que piensas te conviertes" - Sócrates

Estamos llenos de ideas que construyen literalmente el pequeño espacio que constituye nuestra realidad. Todo empieza y termina ahí, en nuestra cabeza, en nuestras opiniones. Somos **el fruto y la consecuencia de nuestra forma de pensar**.

Lo que viene y lo que va, lo que tenemos y lo que perdemos, lo que creemos y lo que queremos. Todo es mente.

24. Y... ¿CAMBIAR QUÉ?

Para estar dispuesto a cambiar tus creencias, de momento tienes que ver si lo que has pensado hasta ahora te ha traído felicidad, paz, tranquilidad, armonía, salud, buenas relaciones y abundancia. Si es así perfecto, si lo has conseguido, enhorabuena, has llegado a la meta, porque eso es a lo que nos tendría que llevar pensar correctamente.

Pero puede ser que todo no sea tan maravilloso y quizá creas que son ellos los que están equivocados, que las personas deben comportarse como tú digas, que tú sabes lo que tienen que hacer y que si logras cambiar todo lo que pasa fuera de ti y que no te gusta, serás feliz y además todo funcionará mucho mejor. En ese caso no te olvides que todo el mundo tiene su manera de hacer las cosas, tiene su propia opinión y también te van a decir, cada uno de ellos, lo que debes hacer y quizá no estés de acuerdo. Puede que te rebeles, te enfades, te niegues a hacerlo y luches; lo mismo que hacen ellos contigo.

Este es el clásico, eterno e inevitable conflicto en nuestras relaciones. Necesario para darnos cuenta del **profundo egoísmo que encierra nuestra actitud** y de lo inútil de ese comportamiento para mejorar algo nuestra vida.

Cambiar a los demás es imposible, lo único que podríamos hacer para mejorar lo que no nos gusta, es entrar en el único lugar al que tenemos acceso, uno mismo, una puerta llena de trampas y laberintos, de fantasmas y duendes, de bosques y montañas. Pero como un cuento, al final todo ficticio, irreal, imaginario, un juego, el juego de vivir, y donde sí que nos espera nuestro príncipe o princesa en el castillo, en el reino de nunca jamás, porque si lo logramos, **nunca más volveremos a sufrir**.

"La mitad de la sabiduría es aprender a desaprender lo que se sabe" - Larry Niven

Tengo clarísimo que si bien el amor es la máxima expresión, no se manifestará a menos que consiga parar la mente. Pero como pensar es algo inherente a la naturaleza humana, como el comer, dormir o respirar, más factible es **reconducirlos**, que dejen de ser autónomos y manejarlos desde mi capacidad para generar pensamientos de la más alta vibración.

Vengo aquí a amar y el amor no se consigue sin respeto, sin tolerancia, sin aplicar toda la sabiduría de la que sea capaz, todos los valores acumulados, toda la comprensión. Y eso no puedo lograrlo si no estoy en paz conmigo mismo y con el mundo, abandonar la pelea y el enfrentamiento.

Sin hacer un trabajo previo de conocimiento interior no podré relacionarme armónicamente con el exterior. **Lo que no acepte de mí, no aceptaré de los demás.**

El punto de inflexión llegó, en mi caso de la mano de Gerardo Schmedling cuando me propuso que dejara de luchar, que dejara de **intentar modificar lo que está fuera de mí**, las personas, las situaciones, el mundo y me dedicara a cambiar lo único que puedo, yo mismo, mi interior. Lo había oído muchas veces pero no así de clarito o quizá fuera ese el momento en el que estuve preparado para escuchar.

A partir de ahí todo se dio la vuelta, y comencé el entrenamiento, una práctica que ahora procuro no abandonar. Llevo demasiado tiempo actuando de una manera automática, inconsciente y condicionada por el entorno y noto que en cuanto me descuido y bajo un pelín la atención, vuelvo a caer.

Entrenarme en los tres aspectos principales:

- ✓ **Mantener alta la energía** para elevar la vibración y facilitar los procesos.
- ✓ **Integrar la información correcta** para poder manejar con sabiduría cada situación.
- ✓ **Educarme en una práctica constante** para ir comprobando los resultados que obtengo.

Si quisiera convertirme en un buen atleta sería parecido a ser un buen estudiante: descansar, dormir bien, nutrirme adecuadamente, cuidarme para tener toda la energía a mi disposición; la técnica correcta, los libros y profesores adecuados; y estudiar, perseverar, cambiar hábitos, desaprender, eliminar patrones antiguos, deshacer rigideces, ejercitarme en las herramientas de maestría.

Mi experiencia es que cuando dejo de luchar, de intentar cambiar a los demás, de **estar pendiente de cosas sobre las que no puedo hacer nada**, los cambios se producen solos. No hay que hacer nada más... y nada menos.

Desde esa posición es mucho más fácil armonizar, respetar, sonreír, valorar lo que la vida me da y agradecer, porque no desgasto mi energía vital en dar puñetazos al aire, pelear contra fantasmas ni arremeter contra molinos de viento, para terminar como nuestro querido Hidalgo Don Quijote de la Mancha, *"rodando maltrecho por el campo"*.

Y soltar, confiar, dejar de querer condicionar, **permitir que las cosas sucedan** y recibirlas con gratitud porque son mías, las he creado yo.

Mi mente, ese receptor de ondas maravilloso, sintoniza otra emisora, conecta con otra realidad; aunque es la misma, solo que ahora "veo" otro paisaje. **Cambio el tipo de relaciones, de experiencias, de correspondencias**. Me suceden cosas distintas, se producen más coincidencias, casualidades, quizá sean las mismas que antes, pero ahora me doy cuenta porque estoy más pendiente, al estar liberado de todo lo que antes me tenía la cabeza llena de ruido, ese zumbido bullicioso que suena en la radio cuando tratas de buscar algo y te mueves por el dial.

Por eso repito las mismas experiencias una y otra vez, porque no aprendo, más bien no quiero aprender, no comprendo que **siempre que quiero cambiar algo ya perfecto me equivoco**, que ese no es el camino. El recorrido es a través del respeto, la comprensión, la aceptación y el trabajo interno, para no perder mi capacidad de ser feliz.

A Rumi, maestro persa del siglo XIII, le preguntaron sobre la madurez espiritual:

"La madurez espiritual es cuando se deja de cambiar a los demás y nos concentramos en cambiarnos a nosotros mismos.

Es cuando aceptamos a las personas como son.

Cuando entendemos que todos están acertados según su propia perspectiva.

Cuando se aprende a soltar, a dejar ir.

Cuando se es capaz de no tener expectativas en una relación y damos de nosotros mismos por el placer de dar.

Cuando comprendemos que lo que hacemos lo hacemos para nuestra propia paz.

Cuando uno deja de demostrar al mundo lo inteligente que se es.

Cuando dejamos de buscar la aprobación de los demás.

Cuando dejamos de compararnos con los demás.

Cuando se está en paz consigo mismo.

Cuando somos capaces de distinguir entre "necesidad" y "querer" y somos capaces de soltar ese "querer"...

Y por último y lo más importante, la madurez espiritual se gana cuando dejamos de anexar la felicidad a las cosas materiales".

25. CAMBIAR EL COLEGIO

No somos conscientes aún de la violencia que generamos cada día con nuestras palabras, insultando, gritando, tratando de imponer nuestras opiniones, no dejando hablar, sentenciando con nuestras palabras. Nuestros pensamientos llenos de reproche, de juicio, de expectativas. Incluso nuestras acciones, tantas veces repletas de ira.

"El poder corrompe, el poder absoluto corrompe absolutamente" - Lord Acton

El poder es la característica que más transforma la personalidad. Aunque para mi entender, esté más acertada esta otra frase:

"Dicen que el poder corrompe, pero hay que ver quién llega a tener poder. Quizá no lo corrompió, sino que siempre estuvo corrompido" - Luca Prodan

En realidad solo nos coloca delante de nosotros mismos, **nos muestra cómo en realidad somos**, lo que hay debajo. Todos tenemos ejemplos de una persona al que de repente le otorgan un puesto de privilegio, cabo en el Ejército, una ventanilla en una oficina, gerente de unos grandes almacenes, encargado de un grupo, etc. Un pequeño ascenso en su categoría y esa persona deja de ser quien era.

Desde leves cambios en la conducta hasta casos tan dramáticos como los que describe Viktor E. Frankl en su libro *"El hombre en busca de sentido"*, durante su dura etapa en el campo de concentración de Auschwitz. "Los capos", así llamaban a sus compatriotas, prisioneros judíos también, a quienes se les asignaba cuidar y vigilar los barracones. Injustificados, desproporcionados y hasta crueles comportamientos contra sus propios paisanos, en algunos casos mayores incluso que los de sus propios captores.

Quizá nos haya pasado también a nosotros. Un puesto de mando y nos transformamos, nos convertimos y entonces abusamos de los demás, obligamos, imponemos y exigimos; si tenemos oportunidad engañamos o nos quedamos con algo que no es nuestro; la autoridad nos vuelve orgullosos y arrogantes.

La hipocresía, la falsa modestia, el engreimiento, la petulancia, la intransigencia; eso que no queremos que esté fuera, está dentro, por eso está fuera. Es solo un reflejo. **Mientras no seamos diferentes, nada será diferente.**

“Si queremos que todo siga como está es necesario que todo cambie” - Giuseppe Tomasi di Lampedusa

Por supuesto no les sucede ni a todos ni en la misma medida. A veces ese puesto de privilegio refleja nuestra **luz interna** y las facultades que nos otorga las usamos para servir a los demás. En el otro lado de las guerras hubo también quien arriesgó su vida e incluso llegó a perderla por ayudar a quienes eran perseguidos.

Las características del comportamiento son tan variadas como las flores. Somos una mezcla de valores e ignorancia, comprensión y limitación, dependencia y autoestima, que se expresan cuando se presentan las circunstancias apropiadas.

Todavía acumulamos mucha confusión, desorden mental, miedo, ideas equivocadas que ni siquiera sabemos que lo son. Tratamos de lograr el tipo de vida que anhelamos, que soñamos: una pareja ideal, salud, alegría, vitalidad, felicidad y amor, lo que vemos en las películas. Y nos encantan, recrean ese sentimiento que tenemos en común, porque **todos al final queremos lo mismo**. Probamos y probamos pero no lo logramos, ya ni siquiera estamos del todo seguros si se puede llegar a alcanzar. Mientras tanto, como los niños, nos distraemos con las luces y la ilusión que nos brinda el escaparate que tenemos enfrente. Y eso nos aleja un poco más. Pero también nos acerca, porque así podemos aprender.

"Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie en cambiarse a sí mismo" - León Tolstoi

Este mundo, la tierra, sigue siendo **un colegio de primaria**, donde impera la lucha, la manipulación, el enfrentamiento, la inseguridad, el control y el poder, todos esos elementos que están tan relacionados con el miedo, con el ego. La idea de culpa, de maldad e injusticia; la reacción, la imposición, la prohibición, el castigo y el sufrimiento.

Mientras estemos vibrando en esos conceptos seguiremos aquí, porque todavía nos tienen algo que enseñar, tenemos algo que aprender: lo que sucede cuando pensamos así, a qué nos conduce y qué tipo de experiencias generamos con nuestra actitud. Así **hasta que decidamos aplicar los valores contrarios**, llevando a cabo la transformación interna correspondiente y **comprobemos** que ese otro camino produce mucha más satisfacción, a nosotros y a todos los que nos rodean.

La conclusión de todo esto es que no hay que cambiar la escuela, sino **CAMBIAR NOSOTROS PARA CAMBIAR DE ESCUELA**. Abandonar cualquier tipo de lucha y enfrentamiento **para hacernos correspondiente con otro mundo**, un mundo de paz interna, de paz real.

El mundo al que aspiramos, donde nos gustaría vivir, está fuera, en otra tierra, quizá hasta en otra Galaxia. Cuando los estudiantes acaban primaria se van al colegio de secundaria, al instituto. El de primaria sigue igual, con las mismas asignaturas, con los mismos temas para que las almas que nazcan allí, vivan y aprendan lo que nosotros ya aprendimos.

¿Por qué las personas más evolucionadas y más avanzadas no transforman el mundo en el que viven y resuelven todos los problemas que aquí hay? Porque cuando terminan se marchan a otro colegio a seguir cursando otras materias, más relacionadas con su nivel. No cambian este ni regresan con mejor información, porque **este colegio es perfecto, no**

necesita cambios. No tiene problemas, **tiene un propósito: que los estudiantes aprendan y evolucionen,** que reconozcan en las Herramientas de Amor el poder para manejar cualquier circunstancia.

¿No nos molesta que en párvulos siga habiendo columpios, pizarras, triciclos, cubiletes y pelotas, verdad? son perfectas para ir creciendo. Haríamos un flaco favor si consiguiéramos dar la vuelta a todo, porque no habría donde estudiar preescolar. Por eso no podemos trastocarlo, porque **va contra las Leyes del Universo.**

¿Qué pasa en una fábrica cuando se termina de elaborar un producto? que sale a la calle a ser consumido: objetivo cumplido. **Esta fábrica no tiene problemas, tiene una función clara y precisa.** Los problemas vienen cuando se rompe algo o cuando el alumno no quiere estudiar. Lo primero se arregla y repara, y lo segundo, lo único que consigue es retrasar y complicar su curso, que el transitar por esta escuela sea más largo, con mayor sufrimiento y dificultad.

"Aspiras a un mundo nuevo. Deja de aspirar a él. Ahora, haz que surja" - Neale D. Walsch

¿Cambiar el mundo? mejor **cambia TU mundo para cambiar DE mundo.**

No es una creencia más, es una sugerencia, un planteamiento quizá diferente del que hayas podido escuchar. Hay que probar y comprobar.

Si esto es cierto será maravilloso, porque nos dirigiremos a un lugar más armónico, donde las limitaciones, los conflictos, el sufrimiento, la dualidad y el miedo inherente al comportamiento humano habrán dejado de existir o al menos se reducirán bastante. Y si estoy equivocado, habremos llenado nuestra vida, y de paso la de los que nos rodean, de felicidad y amor, en este camino de búsqueda, conocimiento, transformación interna y expresión de **las cualidades más valiosas que residen en nuestro corazón.**

"Muy poco se necesita para hacer una vida feliz; está todo en nuestro interior, en nuestra forma de pensar" - Marco Aurelio

Si queremos lograr que el mundo sea un lugar mejor, Michael Jackson nos recomendaba empezar por *"El hombre del espejo"*.

Los valores de **paz, felicidad, comprensión, aceptación, respeto**. Estos serán los que habremos de exhibir y potenciar, estas son las asignaturas que debemos aprobar aquí, el examen que hay que pasar para que nuestra alma acceda a mayores capacidades, nuevas potencialidades, retos aún desconocidos, **UN MUNDO NUEVO**.

**3ª PARTE: EL EGO. UNA
REVISIÓN EN PROFUNDIDAD**

En enero de 2.016, como parte del proceso que había comenzado el año anterior, di algunas conferencias, impartí pequeños seminarios y en agosto de 2.017 abrí un canal en YouTube. Una aventura cada día...

Le doté de forma e imagen a mis ideas, a lo que había aprendido, publicando unos vídeos para compartir lo que tanto estaba contribuyendo a mejorar mi vida, a relacionarme mejor con el mundo y a dejar de sufrir. Mientras, seguía comprobando que **la felicidad es un estado interno que surge de la comprensión y la aceptación** y que cuando dejo de querer cambiar a las personas y lo que sucede fuera de mí y dedico toda mi energía en conocerme y cambiar internamente, **la paz se expresa por sí sola**.

Tenía todo el tiempo que necesitaba, así que pasé largas horas conmigo, leí mucho y escribí mucho más. Aquello me ayudó a ordenar la extensa información que había acumulado.

Tras cinco meses y con 20 vídeos en la red, me topé con algo a lo que debía dedicar un tiempo extra para poder continuar y de lo que he ido hablando en los capítulos anteriores, el Ego. Hacer una revisión lo más exhaustiva posible desde todas las áreas que se me ocurriera, para intentar saber qué es y cómo se manifiesta el elemento más determinante de nuestra vida, el que maneja nuestros pensamientos, condiciona todo nuestro comportamiento y a la vez posibilita nuestro desarrollo personal.

Me he servido de gran parte de los textos que escribí entonces, en los 23 vídeos que le dediqué, para desarrollar este capítulo.

Algunos aspectos ya los he comentado, porque al final aparecen en todo, por eso procuré no extenderme mucho anteriormente porque aquí lo voy a tratar en profundidad. A mí, me ayuda escuchar las mismas cosas de diferentes

maneras, en otros contextos, vistas de otra forma, por eso, si en algo me repito, creo que estará bien recuperar algunas ideas, volverlas a leer y permitir que la mente haga su propio proceso de desengrase, si es que lo necesita.

Esta información tiene una parte más teórica y está extraída en esencia de lo que la "Escuela de Magia del Amor" propone para definir al ego, material que está incluido en las enseñanzas, una vez más, impartidas por Gerardo; aunque también he recogido reflexiones de otros autores, e incluyo también mi experiencia cuando considero que esta puede aportar algo.

Como veréis no es excluyente, aunque lógicamente, una idea concreta deja de lado otras maneras de verlo y enfocarlo. La mente necesita entender para poder actuar, estamos en el mundo de la forma y los conceptos, y **la comprensión es la que nos libera del conflicto mental.**

Esta es una información de sabiduría dictada por los Maestros, eso te lo aseguro, pero no es la única. Si a ti te aporta paz y ligereza, si conecta contigo, te aclara ideas, te ayuda a relacionarte mejor con el personaje que has creado, a saber cómo es, que en definitiva es saber cómo eres -al menos en tu parte humana-, perfecto. Si no te cuadra demasiado, perfecto también, quizá hayas recibido otro mensaje más valioso para ti en otro momento y te resulte más útil.

Una vez más y ya que has llegado hasta aquí, trata de leerlo sin prejuicios, sin condicionamientos, para que así pueda penetrar un poco más y permitas que haga algún efecto -o desperfecto- en tus resistencias. Si algo cruje, si notas rebeldía interna, hazle algo más de caso, quizá hayas encontrado un pasadizo secreto.

Pero no trato de convencerte ni sacarte de la casa en la que quieras habitar. Solo es una vía, una hoja de ruta, una ladera de la montaña.

1. EL EGO, PUNTO DE PARTIDA

El ego es esquivo porque soy yo pero a la vez no lo soy, es real pero a la vez ilusión y sin embargo todo el mundo habla de él.

Por tanto es fundamental conocerlo bien:

"El Ego es lo opuesto al conocimiento" - A. Einstein

Saber qué es ese elemento tan importante, esa parte de nosotros que nos domina:

"Hay que dominar al Ego" - Buda

Que nos arrebatara la felicidad:

"La felicidad es la muerte del Ego" - Osho

Y nos impide seguir creciendo:

*"El crecimiento espiritual es una pérdida sucesiva de Ego"
- E. Tolle*

2. LA EVOLUCIÓN: EL EGO Y LA CONSCIENCIA

Nuestra consciencia -por llamar de esta manera, al archivo evolucionante de nuestro alma-, pasa por diferentes etapas para su completo desarrollo, los cursos escolares. Después de interactuar, vivir experiencias o como quiera que suceda en los anteriores reinos de la creación, le toca el turno al Colegio de Humanidades, o sea, ahora nos toca ser Seres Humanos, siempre hacia arriba, hacia delante. Luego seremos Ángeles o como sea que lo queramos llamar, pero ahora estamos aquí.

Para poder continuar el ascenso, ahora nos ponemos un traje, el perfecto para cada uno, que nos va a ayudar a vivir

nuestra propia experiencia, **experiencia que se hace en el campo mental**, desde donde parten **los pensamientos, y con ellos las palabras y las acciones**.

Tengo la necesidad de completar este curso para seguir avanzando, para acceder al siguiente nivel. Aquí vengo a aprender a vivir, o sea, a ser feliz, a tener paz, a disfrutar de la vida, a generar magníficas relaciones, a conectar con la abundancia del universo, con el Amor Universal.

Y para ello debo rellenarme con información de la verdad. **La verdad es todo lo que consigo aprender y que funciona para lograr estos resultados: abundancia, felicidad, paz y amor.**

Un "recipiente" inicialmente impoluto, en el que iré introduciendo pedacitos de comprensión hasta que lo llene completamente. Toda la alta vibración que acumule, me hará correspondiente con un nuevo escalón en mi caminar.

Cuando amanezco a la vida, el espacio de ese campo mental vacío, que aún no he completado con sabiduría y amor, en los primeros años se satura con lo que hay a mi alrededor, con la información específica de la educación, la cultura, del lugar y el entorno donde nazco.

Aunque irá cambiando hasta darse completamente la vuelta, inicialmente es el más dominante y determina mi conducta. Esa abrumadora cantidad de conceptos y patrones culturales que llenan mi mente, a falta de una información de mayor calidad, me hacen vivir de una manera inconsciente, en una ciega identificación con esas ideas.

Y entonces voy a clase: vivo, juego, pruebo y experimento con esa información desordenada, voy comprobando qué tipo de resultados obtengo cuando hago tal o cual cosa, o sea, con el hecho de tener unas creencias concretas. **La práctica será la clave**, el elemento principal de mi desarrollo.

Al organizar y armonizar esos pensamientos, toda la sabiduría que voy acumulando, la verdad, hará crecer lentamente el espacio de consciencia de mi campo mental.

Así vida tras vida. **Una zona se irá haciendo más grande a la vez que la otra será más pequeña.** Ese "recipiente de información", albergará más sabiduría y elementos derivados de la comprensión y el amor y, por tanto, tendrá menos espacio para contaminarse con criterios y juicios ajenos; cada vez estaré más "despierto" y mis resultados serán mejores.

Pues bien, toda esa información embutida, desorganizada, dual, polarizada en lo bueno y lo malo, edificada sobre los "valores" donde he crecido, con las opiniones de unos y otros, lo que me han enseñado a creer que está bien y lo que está mal... Ese revoltijo de datos que determinan mi forma de pensar, de entre los que habré de extraer, a través de la experiencia, la savia, la sabiduría y la esencia del **Amor**, es a lo que comúnmente llamamos **el Ego**.

3. EL SUEÑO DE LA CONSCIENCIA

Según esto podríamos definir al Ego como:

"Un elemento mental, que se conforma como un sistema de creencias, que manifiesta nuestra personalidad y que evalúa todo lo que sucede bajo los limitados parámetros del bien y del mal"

- G. Schmedling

Recuerda que la palabra personalidad viene del griego 'prosopon', que es la máscara que usaban en sus representaciones teatrales.

Al ir practicando con la información que tenemos, nos vamos llenando de sabiduría tal y como un niño aprende de lo que va haciendo, cada día y en cada momento. Y cada vez lo hace mejor, como nosotros, poco a poco.

La sabiduría es esa parte de amor acumulada en nuestra mente, y como el amor es libertad, para que podamos jugar sin condicionamiento alguno por los errores del pasado, **la consciencia se duerme**, por eso no nos acordamos de nada.

Me encanta este ejemplo: Mi cuerpo es un coche, el conductor es el ego y la consciencia es el jefe que marca una ruta y me deja hacer un viaje de unos cuantos años de duración a mi manera y entonces se queda dormido en el asiento de atrás.

Lo que suceda después dependerá de lo que el conductor haga, pero cuando el coche se rompa, la consciencia se despertará y le preguntará: *-¿Qué has aprendido?* Y eso es lo que se llevará al siguiente viaje: **las conclusiones**, lo que le ha funcionado, lo que ha podido comprobar, la información de la verdad. El resto se desvanecerá.

Cuando muera lo que sucede es que la personalidad, el ego, el papel que he desempeñado en esta vida para aprender lo que me correspondía, se desintegra, se disuelve. El cuerpo físico acabará volviendo a la tierra, *-"polvo eres y en polvo te convertirás"*- y la consciencia queda a la espera de un nuevo curso para seguir su desarrollo. Solo ésta y **la chispa divina**, la que anima la vida, que está presente en toda materia organizada, son los que albergarán el nuevo cuerpo, nada más.

Aunque nos cueste mucho verlo así, la muerte es solo un cambio de coche por otro en mejor estado y de diferentes características, que sea más apropiado para el siguiente trayecto.

Como cuando cambiamos de curso, **nos llevamos lo que hemos aprendido** del anterior y eso nos coloca en situación para acceder al siguiente. La parte de nosotros que ya se ha llenado, lo que ya sabemos, la verdad que hemos acumulado, se manifestará en nuestras capacidades, nuestras virtudes y habilidades para manejar con mejores resultados las situaciones en el siguiente curso, para conducirnos en esa nueva vida y desenvolvemos con sabiduría. Serán **nuestros**

valores y eso afectará al chófer, que estará cada vez menos alocado, por tanto los viajes serán cada vez un poco menos conflictivos y más armónicos.

El karma, como ya vimos, son todas las asignaturas que aún me quedan por aprobar, los temas en los que no me sé manejar desde el amor, que me quitan la paz y quiero evitar y/o cambiar. Es por lo que vuelvo a clase, lo que me hace estar aquí de nuevo, en este colegio.

El dharma sería lo contrario, lo que ya sé y puedo enseñar, lo que he aprendido en las vidas pasadas, lo que me resulta fácil, las habilidades y facultades que he adquirido, lo que sé hacer, y se manifiesta por las situaciones y las personas que no me afectan, que no me alteran, porque ya nada dentro de mí resuena con ellas. Las puedo manejar con herramientas de sabiduría, con amor, sin perder mi paz interna ni alterar mi nivel de felicidad.

"El ego es una gran herramienta" - Matías De Stéfano

Así que el ego es perfecto, como todo lo que existe. **En realidad él es el alumno, quien vive las experiencias a través de la personalidad.** Sin él no podría hacerlo ni pasar este curso. Por tanto **el ego es necesario, imprescindible,** es nuestra herramienta para aprender, al igual que nuestro cuerpo es el vehículo para movernos e interactuar a través de nuestras ventanas, que son los cinco sentidos.

Es perfecto, pero según nos vamos deshaciendo de él vamos siendo cada vez más sabios y subiendo peldaños. Es amigo y enemigo a la vez. Por tanto reconocerlo, acogerlo y entenderlo es vital para trascenderlo, soltarlo y poder seguir avanzando.

4. DESCRIPCIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Va quedando más claro que lo que en realidad soy, es ese espacio que vida tras vida se va llenando con gotas de comprensión a la vez que disminuye la ignorancia, que va sustituyéndola, ganándole terreno. La zona de Luz iluminando las sombras de mi Ego.

Esa es mi esencia: verdad, unión, paz y armonía; yo soy todo lo que he aprendido de caridad, perdón, respeto, aceptación, compasión, tolerancia y amor.

Por tanto el ego es lo contrario, es **la parte que no es**, lo falso, la que se atiborra en cada vida con las creencias, con los egos de todos los que están a su alrededor mientras va creciendo, con la educación y la cultura. Es **toda la ignorancia que tengo en la mente** y que provoca todos **los estados inarmónicos y conflictivos** en mi vida.

Éste maneja elementos pesados, de lenta y baja vibración y densidad, conectados con la dificultad y el sufrimiento. El otro vibra más puro, más alto y por tanto más rápido y acumula más información, más ligera y de mayor calidad.

La ignorancia produce muchas más cosas, pero la más importante es el miedo, lo contrario al amor. **Todos los miedos son egos, provocados por no saber o por tener una información equivocada.**

El ego aclara:

*"Esta información dual entre lo que está bien y lo que está mal, me coloca siempre en un lado de la balanza, negando el otro lado, y me impide respetar, aceptar a los demás, apreciar sus puntos de vista, entender que **cada uno hace lo mejor que puede con lo que sabe.***

*La ignorancia me hace pasarlo muy mal, sufrir mucho, porque no entiendo por qué la gente hace lo que hace y por qué las cosas son como son. Entonces **tiendo a culpar al entorno de todo lo que me pasa.***

De entrada **quiero cambiar a los demás**, considero que todo es injusto y entonces lucho, me peleo, me quejo, protesto y eso me conduce a más conflictos. De hecho **el sufrimiento es el principal resultado de mi falta de comprensión**.

Todo me lleva a tener aún peores resultados en la vida, y a que no sepa solucionar las situaciones que yo mismo genero y provoco con mi actitud.

Me encanta **el control y la seguridad**, la estabilidad, la rigidez, la tradición, la firmeza. Odio por tanto la novedad, los cambios, pero a la vez me atraganto con el pasado y me angustio por el futuro. No me llevo bien con los imprevistos y eso implica por ejemplo lo que está pasando ahora, el presente, que no es nada previsible.

No me gusta como soy, y claro, no sé estar solo conmigo, así que busco fuera, tengo **dependencia de lo externo** pensando que así me sentiré mejor y hago de todo por conseguirlo, creándome más problemas, estrés, preocupaciones, pierdo el sentido de la vida y provoco más lucha.

Con mi pobreza mental, limito mi capacidad de disfrutar solo a lo que tengo, a lo que poseo y lo protejo y cuido, generando a su vez mucho miedo a perderlo.

También dependo de las personas, de **que me acepten y me quieran**, que ellos rellenen mi vacío y me llenen de posesividad y celos -lo contrario de la libertad que sustenta al amor puro-.

Tener datos, opinión y argumentos me aportan seguridad, pero eso tiene trampa, porque entonces **creo que sé** y cuando eso sucede, viene de la mano el segundo gran error, **creo que tengo razón** y ahí se lía todo porque impongo, prohíbo, ordeno y mando, le digo a los demás lo que tienen que hacer.

La humildad y el ego no se llevan nada bien. Soy arrogante, soberbio, prepotente..., un cromo".

La consciencia sabe que todos **los conflictos se solucionan de dentro afuera, que dependen de mí, de mi falta de aceptación, respeto, amor**, pero mientras sea el ego quien domine mi vida seguiré manifestando estas lindezas, necesarias para darme cuenta de dónde me llevan, qué tipo de relaciones atraigo y así aprender con ellas y comprender, practicando con nueva información, hasta dar con la buena, la de la verdad, el verdadero objetivo de mi experiencia humana.

5. TRASCENDIENDO MIS LIMITACIONES

La mente egoica es súper escurridiza, nos ha mantenido bajo sus dominios miles de años y se las conoce todas. Cuanta mayor sea la zona del ego, este expresará más sus "cualidades", y al principio como ya expliqué, **en las primeras vidas somos un ego a destajo.**

Trascenderlo tiene tres etapas bien claras:

1ª. Ser consciente de que tengo ego.

2ª. Saber cómo se manifiesta.

3ª. Conseguir manejarlo a voluntad para que me permita expresar solo el amor acumulado en mi zona de comprensión.

Aunque no me dé cuenta, de una manera inconsciente al principio, como los niños, estoy continuamente aprendiendo cosas, en las diferentes experiencias de las sucesivas vidas. Es como si fuera escalando una montaña. La subida es dura, porque el ego es pesado, de energía muy densa, se queja, protesta y me hace vivir con sufrimiento y lucha. El trazado es como una espiral con la base muy ancha, hay que hacer mucho para avanzar poco.

Según voy ascendiendo y sin darme cuenta, de una manera inconsciente todavía, me voy haciendo cada vez más fuerte, más hábil y a la vez más ligero, con más preparación para manejar la situaciones que se me van presentando, la vibración está más alta. Tengo menos ruido mental y mis experiencias son ahora un poco menos dramáticas. La zona de la comprensión va ganando terreno.

Cuando me voy acercando a la mitad del camino, o sea, cuando esa zona de luz va igualando la de ignorancia, estoy simbólicamente cerca de la cima, empiezo a ver algo de claridad, o sea, me voy haciendo consciente de que **no soy lo que siempre había creído**, no soy el personaje que me he fabricado, hay algo, "alguien" más, estoy en la 1ª etapa. Empiezo a separarme de él, o sea, a unirme, a religar (religión), a darme cuenta de las cosas que me separan del mundo, de mis hermanos, los que me rodean.

Voy comprobando que no consigo nada peleando, intentando cambiar a los demás, quejándome de lo que pasa, sufriendo por lo que no puedo cambiar. Y ahí invierto el proceso, cambio la mirada, la dirijo hacia dentro y dejo de luchar: **si hay algo que cambiar, es la forma de mirar, mi interior**. El amor se expresa en profunda aceptación, tanto hacia mí como hacia todo cuando existe y sucede. Estoy en la 2ª etapa.

Habré conquistado la cima y solo me queda bajarla. Ahora es mucho más fácil y más rápido porque ya tengo **la información correcta**. Me queda practicar y es cuesta abajo. Voy sabiendo mejor cuando es mi ego el que sale a relucir, el que se presenta cuando me muevo por la vida y no me dejo usar tanto por él. ¡Ya sé mejor cómo funciona todo esto!

El juego ahora es reconocer cuándo aparece. Para descubrirlo hay que hacer **un ejercicio de humildad**, porque se enmascara muy bien, pasa desapercibido y se esconde, por ejemplo, bajo el comportamiento más altruista y generoso, ocultando una de sus necesidades: ser querido,

aceptado, destacar, que le admiren y le adulen, que le digan lo bueno y bonito que es.

Todos somos escaladores, cada uno necesita su tiempo para llegar y además cada uno lo hace a su manera.

Voy a por la 3ª etapa, pero de momento solo soy un aprendiz de humano. No lo seré hasta que no deje de ser medio animal como todavía soy, o sea, de estar dominado por los instintos, de los que luego hablaré. Por ahora estoy empezando a comprender, verificando la información con la práctica.

6. DESHACIENDO EL EGO

Después de todo lo dicho hasta ahora, queda ejercitarme y averiguar qué parte de mí se está manifestando en cada momento y cuando note que ante algo o alguien aflora una sensación, un sentimiento negativo que trate de llevarme a un lugar poco deseable, apaciguarlo usando para ello todo lo que ya he aprendido, todas las herramientas de amor que he adquirido en estos años y que recordaré más adelante.

Básicamente **puedo reconocer al ego cuando quiero cambiar algo o a alguien**. Si hay algo que no me gusta, que me sienta mal, que no tolero, que me carga, que me duele, que considero injusto, que noto que me hace sufrir, que conecta con mi violencia interna o con alguno de mis miedos, estaré manifestando una limitación, una incapacidad, se estará expresando un conflicto interno y por tanto sabré que es él.

En ese momento puedo tomar dos caminos, el que he tomado hasta ahora o uno nuevo, **reaccionar hacia afuera o accionar hacia dentro**. Ahí puedo decidir que parte de mí permito que actúe.

Desde el primero seguiré como hasta ahora:

- **Si quiero cambiar algo quiere decir que mis creencias respecto a cómo deben ser las cosas chocan con lo que hay, con lo que sucede o con lo que está haciendo o diciendo la otra persona.** No lo acepto y eso me hace sentir mal, pierdo mi paz porque **sigo dependiendo de lo externo para sentirme bien** y desde ahí expreso todas mis limitaciones en forma de las diferentes formas de agresión que sea capaz de manifestar, mental (juicio, crítica), verbal (reproche, enfrentamiento) o física (agresión, huida), tratando de que las cosas vuelvan a ser como a mí me parece. Mi ego está dando la cara.

- Desde el segundo podré **aprovechar la experiencia** para aprender algo que no sabía, manejar una situación que no se me da bien, quitarme una rigidez mental, tolerar, respetar un poco más y conocerme mejor aplicando por ejemplo la "*Ley del Espejo*". Ahí empiezo a transformar el conflicto, **cambiar la definición de "problema" por la de oportunidad**, la oportunidad de ser mejor cada día. **No culpo a nadie de cómo me siento, porque sé que si me siento mal, es por mí y no por él.** Y ahí se termina toda lucha, toda agresión.

Desde ese punto de comprensión todo se ve diferente y **el mundo literalmente cambia**, se transforma. Ahora estoy en disposición de agradecer profundamente, ya no solo lo que me guste, lo que me traiga satisfacción, sino ir más allá, dar un paso más y agradecer también lo que no, porque si no me gusta, es una señal de que mi ego anda cerca juzgando y poniendo etiquetas. Y me estará indicando que esas son **las asignaturas que todavía me quedan por superar**: lo que me cuesta, lo que me incomoda, las situaciones que me vienen grandes, que no sé manejar, las personas de las que dependo o que me alteran.

Dar gracias al profesor de la autoescuela porque me enseñó a conducir, al de matemáticas porque ahora sé sumar, al de

lengua porque con él aprendí a escribir y comunicarme; al que me insultó porque cultivé la tolerancia, al que me ponía nervioso porque me hizo paciente, al agresivo porque con él me ejercité en mantener mi equilibrio...

Ahora puedo **agradecer las situaciones difíciles**, porque son las que me dan la posibilidad de conocerme, de reconocer mi carácter, mi temperamento, de soltar ego, de crecer.

"Deshacer el Ego es conquistar mi interior, descubrir el Santo Grial, el reino de la sabiduría, la paz y el amor, ese lugar inalterable y eterno desde donde siempre podré expresar lo mejor que hay en mí" - El autor

7. EGOÍSMO Y AUTOESTIMA

Capítulo aparte merece una de las principales características del ego, que está ligada a uno de los mayores problemas con el que nos enfrentamos, la autoestima, la autovaloración.

La cultura nos han enseñado que es malo pensar en uno mismo y es bueno pensar en los demás, que hay que hacer lo correcto y portarse bien. Si te preocupas por alguien eres una buena persona pero si haces lo que te parece mejor para ti, eres un egoísta.

Pues vaya lío..., si yo me tengo que preocupar por ti y tú por mí, ¿no será mejor que cada uno se ocupe de sí mismo?

Una persona a la que catalogo de egoísta es incómoda porque hace que me enfrente conmigo, no cumple mis expectativas, va a su bola, solo piensa en él, quizá me pide cosas, hace lo que quiere... Es una persona difícil, tengo que aguantarle, me cuesta ponerle límites, decirle que no y ser firme. Recuerda que **nuestro ego quiere que las personas hagan lo que a él le parece que deberían hacer.**

Y todos esos son egos propios, porque si lo que quiero es que haga lo que a mí me parece, lo que yo espero, que sea conmigo como quizá en alguna ocasión he sido yo con él, ¿quién es aquí el egoísta?

Recuerda que **el trabajo personal es respetar, aceptar, tolerar**, incluso al que no tolera ni respeta, ¡a ese también! Si dependo de cómo sea él para serlo yo, estaré **condicionado** por lo que suceda fuera de mí, y eso es una limitación. Quizá deba terminar poniendo distancia con esa persona pero eso sería un asunto diferente a querer cambiarle.

El verdadero egoísta es aquella persona que pretende, que exige que los demás se comporten según sus criterios y hagan lo que él considera correcto, y la verdadera definición de egoísmo sería: ***"Actitud mostrada por una persona que quiere cambiar a los demás o sacrificarlos para poderse sentirse bien sin realizar un trabajo interno"***.

Cuando es el caso de personas a nuestro cargo, como nuestros hijos, sobre los que tenemos autoridad, la cosa se complica más. Detrás del escudo de que *"me preocupo por ti"*, se encierra falta de comprensión, intolerancia, imposición y sobre todo miedo, miedo a sufrir. **Sufrimiento, ego y miedo son sinónimos.**

El verdadero egoísta usa frases como estas:

- *"La gente que te quiere se preocupa por ti"*.
- *"No llegues tarde porque no me puedo dormir"*
- *"No digas eso que me molesta"*
- *"No me gusta que te vistas así"*
- *"Me vas a hacer enfadar"*
- *"Me estás decepcionando"*
- *"No esperaba eso de ti"*
- *"Si te vas, serás el responsable de lo que a mí me pase"*
- *"No es por mí es por ti, por tu bien"...*

El ego es el que se enfada, espera, se preocupa, se molesta y se decepciona. Son mis limitados puntos de vista, mis carencias, mi rigidez mental, mi falta de respeto y amor, que oculto cuando ejerzo poder sobre alguien.

Con todo ese **chantaje emocional** no hay quien se estime nada y nuestra autoestima queda por los suelos, arrastrando conflictos de identidad y confianza en uno mismo.

Como eso de pensar siempre en los demás no acaba de cuadrar del todo, a veces hablamos del egoísmo sano. Esa sí es la autovaloración, que sobrevive maltrecha ante ese cúmulo de creencias tan limitadas y limitantes. **La autoestima** no implica falta de disposición para ayudar, falta de respeto ni nada parecido, pero sí algo fundamental, **el amor a uno mismo.**

¿Quién es la persona más importante de tu vida? si la respuesta no es "yo", seguramente arrastrarás consecuencias, la consecuencia de no amarte, de no estar bien contigo, de no darte lo mejor. Y eso mismo, lo que des será lo que recibas, falta de amor, dependencia, abandono y mediocridad, porque proyectamos, damos lo que somos, no podemos hacer nada diferente a eso. **Cómo te mires será como te vean los que te rodean.**

Esa necesidad vital de **atender mis necesidades**, de seguir mi propio camino, de probar y equivocarme para poder aprender. **Aprender a confiar en mí mismo para poder reconocer mis valores.**

La autovaloración se enseña con información y apoyo. Y se aprende asumiendo el resultado de nuestras decisiones y permitiendo también que los demás asuman las suyas. Eso es trabajo interior.

8. CONOCERME A MÍ MISMO

CONÓCETE A TI MISMO◊. Esta es la frase que dejaron inscrita los griegos hace 6.000 años en el Templo de Apolo, en Delfos.

Parece que no han cambiado mucho las cosas en estos siglos, a pesar de tanto estudio, tanta filosofía, tanta ciencia y religión. **La sabiduría, la verdad y el amor están dentro, dentro de uno mismo y todo pasa por saber cómo acceder.**

Y para eso sí hay útiles y herramientas. Así como en casa tenemos escobas y trapos para limpiar y sacar brillo, usarlas ahora para lo mismo, pulir lo que en su origen es puro y divino pero que en el paso por este plano dimensional se densifica con una espesa costra de ego.

Conocerme a mí mismo tiene dos vertientes, **saber quién soy y saber quién no soy** y eso lo aprendo en función de los resultados que obtengo cuando me relaciono.

Saber quién soy es reconocer la parte de sabiduría que hay en mí, lo que ya sé. Eso llena mi zona de comprensión y constituye lo que podemos llamar mis valores.

Es lo que he aprendido en todas mis vidas anteriores, lo que me hace tener buenos resultados y lo que puedo enseñar, con lo que disfruto y hago disfrutar, lo que se me da bien. Y es **en lo que me debo enfocar para mostrar mi parte de luz**, lo mejor que hay en mí, porque esto es en realidad **lo que soy**, es lo que va conmigo de vida en vida, lo único que me llevo, lo que he aprendido, las lecciones que me han servido.

Es potenciar lo positivo, sacar a relucir mis dones, escoger la mitad llena del vaso, apostar por lo mejor que tengo, no por lo que me falta. Igual que una empresa prospera más si se destaca lo que mejor hace, mi pequeño e inmenso mundo funciona igual. Y lo que mejor hago es lo que mejor se me da, en lo que soy excelente. Eso me proporcionará la energía y la autoestima necesaria para superar con éxito los momentos de crisis, que son la oportunidad para seguir creciendo.

Y lo puedo verificar a través de mis resultados externos. Si estos son de **capacidad de disfrutar y valorar, de armonía, salud, buenas relaciones, abundancia...**, querrá decir que la información con la que estoy actuando está llena de comprensión, de verdad, por tanto es la correcta. ¿Nadie quiere apostar que las cosas le vayan mal, no?

Si en mi vida hay algo que no funciona, es simplemente porque uso una información equivocada. Esa es la otra cara de la moneda, la parte sin verificar que llena la personalidad. Los resultados insatisfactorios servirán para que mi consciencia extraiga, a través de la experiencia con la personalidad, qué sucede con una forma de pensar y de actuar, con unas creencias determinadas, que en realidad es con la forma en la que vivimos todos.

Esto nos cuesta mil y una penurias, sufrimiento, lucha, conflicto, porque **es el resultado de no ser**, de utilizar la información acumulada en el ego, todo lo que me hace vivir de espaldas a mis valores y a mis capacidades.

Como vengo repitiendo y a tenor de ponerme pesado: **lo que no sé hacer es lo que me queda por aprender y produce las situaciones conflictivas en mi vida** y lo que se me da mejor y fácil es lo que ya he aprendido. Como en cualquier circunstancia de la vida, oficio, profesión o actividad.

Todo lo que hemos visto hasta ahora opera en la mente, el ego y la consciencia, aunque esta última se sitúe en un nivel vibratorio más alto. Pero ahora nos queda el cuerpo. Para poder aprender a conocernos en profundidad, debemos saber cómo actúa, cómo nos influye en el comportamiento -de una manera determinante en muchos casos como ya veremos-, la información que nos llega desde la entidad biológica, nuestro vehículo, la parte vibratoria más densa, la que nos da soporte para vivir la experiencia y que también tiene su propio código, lleno de potencia y casi irresistible fuerza animal, llamado **El Instinto**.

9. EL COMPORTAMIENTO INSTINTIVO

Dentro del misterio que encierra el Amor, la energía creadora y más poderosa del universo, está la que consigue que dos células al juntarse en un acto divino y humano a la vez, acaben formando un cuerpo, una entidad biológica como esta o como cualquier otra, de diferente categoría, de infinita variedad y funcionamiento. Perfecta para poder albergar y dar soporte a la mente, la receptora de los pensamientos.

Y toda esa magia tiene en común algo, una **información genética**, propia de cada especie y que determina su forma, comportamiento, estructura, etc.

En nuestro caso viene representada por el Cerebro Reptiliano, uno de los tres cerebros, el más antiguo, nuestro cerebro animal. Es algo que compartimos directamente con nuestros más cercanos compañeros, aquí en nuestro lugar de residencia.

Ese cerebro tiene una misión clara y precisa, **vivir** y nos otorga unas peculiaridades que tenemos en común con el resto de seres vivos del reino animal, referente a la parte física, para que la máquina cumpla todas sus funciones. Vienen codificadas en los genes, las podemos llamar *El instinto*, y como dije, tienen como único objetivo **la vida**. Y tres necesidades bien claras, **mantenerla, defenderla y generarla**.

Se manifiestan en lo que llamamos **los deseos**, que son necesidades del cuerpo físico para su correcto funcionamiento, en los impulsos y las reacciones. Generan también lo que llamamos **las emociones**, que están manejadas por nuestro segundo cerebro, el Límbico.

Los sentimientos (de los que hablaré más adelante) están más relacionados con la parte mental, más racional, por eso lo de senti-mental y con el Neocórtex, el tercer cerebro.

Ese primer cerebro, el Reptiliano, tiene **poca información pero mucha fuerza**, y ya que todavía somos bastante animales, si no conocemos bien los mecanismos instintivos que

operan en nuestra máquina, a veces podemos confundirlos con comportamientos del ego. Eso nos llevará a más confusión, a generar aún más lío y a no saber manejar muchas de las situaciones que se nos presenten.

Una vez más, **la comprensión es la clave para poder tener el poder y el control sobre nosotros mismos.**

Saber cuándo es el instinto quien se está haciendo notar, será ahora clave para conocernos mejor, por eso voy a aclarar bien sus tres necesidades vitales, porque son bien interesantes y curiosas y seguro que nos llevaremos alguna que otra sorpresa.

10. EL INSTINTO I: MANTENER LA VIDA

Como cualquier maquinaria, mi cuerpo necesita energía, combustible; también reposo y descanso, cuidados, engrase, ajustes y mantenimiento.

Existe una evidente dependencia entre la mente y el cuerpo, y las enfermedades psicosomáticas son un buen ejemplo de esa relación. Si queréis indagar un poco más en este apasionante tema del que hablé en el capítulo de presentación, os recomiendo este magistral libro *"Obedece a tu cuerpo"* de Lise Bourbeau. Aunque podréis encontrar mucha más bibliografía relacionada, como *"El gran diccionario de las dolencias y enfermedades"*, de Jacques Martel o el clásico *"La enfermedad como camino"*, que también mencioné al principio.

De un lado, un cuerpo bien cuidado facilita que la mente pueda albergar pensamientos de más alta vibración; del otro, el ruido mental constante que nos desgasta y agota. Una mente ligera permite que gran parte de la energía que se genera pueda ser bien distribuida, evitando las carencias y todos los estados emocionales asociados que vamos a ver.

Recordad que el cerebro pesa el 3% del total del cuerpo, pero consume el 20% de nuestro preciado carburante vital.

El cuerpo humano es un vehículo muy sofisticado que da soporte a energías de muy variado nivel de vibración, desde la más densa, la glucosa, hasta la más sutil, la energía vital, pasando por un buen número de ellas, hasta 120 según Schmedling. Los requerimientos entonces del organismo pasan de lo más evidente a lo más sutil.

Ante alguna carencia energética aparecerán los indicadores, a menudo en forma de deseos, anunciando una necesidad que deberá ser cubierta; aunque a veces no estará tan claro... Podemos notar desasosiego, irritabilidad, nerviosismo, mal humor, apatía y muchas otras sensaciones internas, por ejemplo, cuando tenemos hambre o sueño. Pero en otras ocasiones, nos sentimos de igual manera y no sabemos por qué.

Si descarto la posibilidad de haber sido "succionado" por algún "*vampiro energético*" del que hablamos antes, quizá haya que buscar aquí el origen del malestar. De la necesidad de comer y descansar, a otras no tan obvias como las ganas de dar un paseo por el campo, estar a solas, tirarme en el sofá a leer, ver a alguien determinado, charlar o escuchar cierta música... hasta las necesidades sexuales, lo más básico, pero que es un efectivo relajante y estimulante, una potente bomba energética de recarga.

En esos momentos que me siento raro puedo estar más atento y no dejarme llevar por esas alteraciones, a veces en forma de súbitas emociones cargadas de tensión y llevarlas de nuevo al campo de los sentimientos y las relaciones, culpando a otros de cosas que solo me pertenecen a mí.

El sexo desmedido, el alcohol y otras drogas, la violencia, la gula, la pereza, los excesos en general, pueden tener su origen en carencias sin resolver, en tensiones energéticas desoídas y mantenidas demasiado tiempo.

Ese malestar no es ego, **el ego solo decide en función de las creencias**. Lo que sí puede hacer es bloquearme, impedir

que decida sobre algo que me apetece, que necesito en ese momento, que me pide el cuerpo y que me va a hacer sentir mejor, en función de ideas, conceptos, dudas, inseguridad o miedo; miedo a compartirlo, a expresar esa inquietud, a pensar en mí mismo, a enfrentarme con alguien, al qué dirán o a cualquier otra limitación mía.

Vuelve a aparecer el amor propio: si no me doy lo que necesito -hablamos de algo natural y admisible- por no "hacerle daño" al otro, lo colocaré por delante de mí. **No le hago daño a nadie** y no valen excusas como "*me dejas solo*", "*eres un egoísta*", "*y ahora qué hago yo*", "*ya podías decirlo antes*". Ya sabemos que eso es falta de amor, dependencia, control, manipulación, chantaje emocional y todas las perrerías del ego de quien nos lo transmite.

Con armonía, sana actitud, respeto y cariño podemos solucionar pequeños desacuerdos como este, un caso típico de una pareja. No se trata de hacerlo siempre, hablamos de algo puntual, en una relación donde trata de imperar el amor, el respeto y la libertad, no vayamos a sacarlo de contexto. Pero lo que está claro es que si yo me encuentro mejor conmigo, estaré mejor con todos los que me rodean. Y viceversa también: "*Cada uno da lo que recibe, luego recibe lo que da*", como dijo Jorge Drexler.

La plenitud, las ganas de actividad y la ausencia de deseos serán los indicadores de que las carencias se han satisfecho o no se necesitan, el cuerpo está a mi servicio, el vehículo a punto. Y ahí sí que todos los que están a mi alrededor se beneficiarán de ese estado de calma y equilibrio interno, al menos en lo que a la parte física se refiere.

Escucharme, entender mi cuerpo, liberarlo de carga y nutrirlo, eso siempre me dejará una buena sensación y permitirá que mis pensamientos se ubiquen en un lugar más armónico, donde pueda manejarlos mejor, calmar mi mente y ganar en calidad, vitalidad y paz interior.

11. EL INSTINTO II: DEFENDER LA VIDA

Este es un código que genera mucho conflicto en la sociedad porque se trata de manejar dos circunstancias que fácilmente podemos observar en los animales: pelear, o sea, matar o morir; y huir, escapar o esconderse. Se podría decir que es lo más importante, sobre todo en este nivel de nuestra evolución, porque hablamos de nuestra propia supervivencia.

El primer sentido que se desarrolla en el feto es el oído. Este empieza a reconocer sonidos, ruidos, golpes y graba datos de manera inconsciente. Los asocia al miedo cuando recibe alguna dosis de adrenalina de la madre u otras sustancias relacionadas con esa emoción.

Ya de niños, un grito, un sobresalto ante un ruido fuerte, la reacción de nuestros padres ante un animal, un insecto o cualquier cosa que asuste a quien tenemos cerca, lo recogerá nuestro subconsciente como algo peligroso.

Es el origen de los traumas y los miedos inconscientes. Estos son **respuestas que ha grabado nuestro instinto de defensa** ante situaciones que él ha entendido como peligrosas para su vida. Nos puede pasar con una cucaracha, una rata, la oscuridad, una música especial, el vacío, las alturas, un perro o la soledad. Ante eso se generan todo tipo de reacciones, exageradas o paralizantes, pero siempre muy viscerales.

Pero ahora debemos diferenciar esos miedos irreales que surgen de un modo involuntario, como todo lo que viene del instinto, de los otros miedos, el miedo a perder algo o a alguien, a ser rechazado, a que no me quieran, a la falta de seguridad o a no tener el control, que son los típicos del ego. El instinto quizá nos susurre alejarnos de una persona o una situación peligrosa, pero el ego es el que se enfrenta a alguien por chulería, ignorancia, soberbia, ganas de aparentar y destacar, es el que dice: *-¿A que no tienes un par para hacer esto?"*.

El miedo a morir es algo natural pero muy primario y limitante, que se origina desde incluso antes de nacer por algo

que en su día mi "protector interno" entendió que era peligroso. Es una impronta que puedo empezar a borrar, que ya no necesito, no me es útil, porque desde la comprensión puedo usar herramientas para superarla. Y la primera es entender el origen de esa reacción para ir la apaciguando cuando se presente, restarle la importancia que nos pretende imponer.

Pero los otros miedos no pertenecen a esta categoría, son completamente conscientes y tienen su origen en nuestras creencias, como por ejemplo el miedo a sufrir, que viene determinado por las limitaciones, apegos, posesividad, dependencia, inseguridad, etc. y una clave fundamental, **cómo encaro las situaciones que no me gustan, las dificultades que me presenta la vida**. Si las acepto para así poderlas modificar desde mis capacidades o si me resigno para sucumbir ante ellas desde mis auto-limitaciones.

Lo único de verdad peligroso es la ignorancia, la falta de información y la falta de práctica, que genera inseguridad ante las situaciones. Recordad algo que hay que mantener presente siempre, **el miedo es lo opuesto al amor**.

12. EL INSTINTO III: GENERAR LA VIDA, EL ENAMORAMIENTO

La parte de generar la vida es la más divertida y seguramente la que más líos nos trae a todos, porque es evidente que la pareja es el tema más peliagudo en nuestras relaciones. De hecho muchas de las peleas, broncas e incluso de las grandes batallas de la humanidad, han tenido a una -normalmente-fémmina, como el principio y el fin de la contienda.

Las relaciones hombre-mujer (léase cualquier relación de pareja), son la sal y el azúcar de la vida, el origen de lo mejor, de lo peor y de lo inevitable. Es la fusión con el otro, el

complemento, el espejo, la proyección, el "alma gemela", el generador -dentro del cauce más clásico- de los hijos, de esos seres que dan sentido a la vida y que por otro lado te la roban, que lo transforman todo, tu vida en su vida, tu mundo en su mundo.

Conste que son todo apreciaciones personales fruto de este momento en el que escribo. A mí, ser padre me parece algo inigualable, no mejor ni peor que no serlo, simplemente diferente, pero cuando lo fui, con 38 años, comprobé como toda la soberbia argumentación que esgrimí durante 15 años de matrimonio para no tenerlo, se vino abajo de un plumazo cuando por fin le miré a los ojos. Los que han sido padres sabrán a lo que me refiero. Pero bueno, vuelvo al tema de generar la vida, que me lío yo solo...

El código del instinto que se encarga de perpetuar la especie, está pendiente de **encontrar afinidades genéticas**, de buscar entre toda la variedad de especímenes del sexo (normalmente) opuesto al candidato más apropiado. Aquí está implícita la procreación, por eso en este apartado se necesitan de ambos sexos.

En el terreno en el que estamos ahora, del más puro impulso natural y ante la visión de algún ejemplar llamativo que nos atrae, lo único que queremos -y aquí reconozco que los hombres nos comportamos de un modo más animal- es perpetuar la especie. A eso se le llama de otra manera, pero creo que todos sabemos lo que quiero decir.

Lo que sí os aseguro es que **eso no es nada que se le parezca al amor**. Es un código del instinto que se denomina "**enamoramiento**" y su única finalidad es **mantener la especie**, lo que en los animales se llama celo, la diferencia es que a los humanos nos dura todo el año.

El instinto no entiende de relaciones estables, condicionamientos sociales o culturales ni métodos anticonceptivos, solo va al grano, al lío. Solo sabe lo que es la reproducción de la especie, es lo único que entiende y en esos primeros momentos es lo que nos incita a hacer, ¿es así o no?

De repente nos "enamoram" y traduzco enamoramiento: *"Una bomba de sustancias que estallan para que perdamos la noción de la realidad, se disparan los centros del placer, se produce un cóctel explosivo hormonal"*, un estado de enajenación mental que expertos como el autor y psicólogo Walter Rizo califican de patológico, una **locura transitoria**.

El hipotálamo segrega **feniletilamina**, un neurotransmisor y éste **dopamina**. Ambos son los responsables de la excitación, el insomnio, la taquicardia, el enrojecimiento, la subida de la presión arterial, la sensación de gozo y felicidad, la motivación para hacer lo que haya que hacer y el resto de modificaciones fisiológicas que se generan cuando nos enamoramos. ¿Os suena no?

Más exagerado o menos pero literalmente **bloquea la personalidad**. De repente me vuelvo loco, pierdo la razón y el sentido, todo lo que hace esa persona me parece maravilloso; en ese momento es la pareja perfecta. Y esto es exactamente lo que se pretende, lo que el instinto quiere, ¡prueba conseguida! Porque lo es, es perfecta, aunque solamente para procrear, **pura compatibilidad genética**.

Pero ese estado dura... ¿cuánto? pues de unos pocos minutos a unos cuantos meses. A partir de esa confabulación hormonal se levanta el polvorín, y esto va con segundas. Esa locura nos conduce a más locura: rompe parejas y familias, crece la infidelidad y los celos, se desarrollan enfermedades, nos puede llevar a la ruina personal y económica. Se han librado de pequeñas peleas a enormes guerras por esa pasión, por un instante de placer y lo del instante a menudo es literal.

A pesar de lo avanzados que estemos, de la evolución que supuestamente experimente la consciencia en otros terrenos, las carretas, ayer, hoy y siempre, tiran menos que la pareja de atributos femeninos. Esa bella atracción hipnótica sigue condicionando la vida de millones y millones de hombres en todo el mundo, sean quienes sean y estén donde estén.

Lo más gracioso es que es una tontería como otra cualquiera, es como tener hambre, sueño o sed, es un **código del instinto** igual que aquellos, **necesario y vital**, lo que pasa es que es el comportamiento animal que quizá más conflictos nos acarrea, porque además se unen muchos más detalles: la sofisticación con la que llevamos a cabo la unión, los egos de la seducción, el placer que nos produce, la importante represión que a menudo llevamos encima y la recarga energética que supone ante estados de estrés y desequilibrio, de la que hablé antes.

El erotismo, la sensualidad, las caricias y el contacto físico, son nutrientes maravillosos que nos pueden llevar por el camino de la amargura si no los sabemos manejar.

Ese chute sensorial, estos maravillosos estímulos, las necesidades energéticas que vamos acumulando por el conflicto mental con el que solemos vivir, unido a esa pérdida de razón que nos produce el enamoramiento y a la poca información que tenemos al respecto, lo podemos -como habitualmente hacemos- **confundir con el amor**, tan influenciados como estamos por Hollywood y sus películas, por el romanticismo y todo eso que nos han contado y vendido tan bien.

Si aconsejados por ese tipo de "amor" construimos una relación o peor aún, una familia, sin darnos el debido tiempo para conocernos, lo que sucede es que a los **dos años** que pueden durar como mucho los efectos de esa potente droga instintiva, nos veamos en una situación mucho peor, que nos lleve a los estados que hemos podido comprobar o que hemos visto a nuestro alrededor.

¿Cuánto lío por no conocer este mecanismo tan primario verdad? Pero **es el origen de todo**, por eso es tan fuerte, porque **todo lo que somos y todo lo que existe en el universo depende de que se perpetúe la vida**, del eterno ciclo de regeneración, del nacimiento y la muerte, y el código genético tiene esa función. Es práctico, decidido, firme, evidente; no entiende de nada más.

La creación y con ella la naturaleza, como expresión del amor, la cualidad que origina e impregna todo lo que existe y sucede. Aunque nos cueste tanto entenderlo, para conseguir su propósito utiliza y aplica la ley de la polaridad, la unión entre las dos energías, la masculina, activa, emisora y directa; y la femenina, flexible, receptora y contenedora y con ello los eternos y controvertidos comportamientos de los sexos cuando no se saben interpretar correctamente.

Sin entrar a justificar ninguno de ellos, el hecho de que siempre haya sido de esa manera, en todas las culturas y en todas las épocas, siempre los mismos líos, los mismos deseos, la misma historia repetida millones de veces; hay que enfocarlo desde otro lugar, no desde el habitual terreno humano. Tratarlo como algo soberbio y poderoso, darle la dimensión que merece, porque desde el instinto, sin la debida comprensión, sin desarrollo personal y sin trabajo interior, será casi imposible de manejar. Volveremos a caer y nos dejaremos arrastrar una y mil veces más.

El enamoramiento no tiene nada que ver con el amor, éste surge después de un tiempo de contacto. **El amor es compatibilidad mental**, es equilibrio, compenetración, valores, es un proyecto en común, armonía, acuerdos, compromisos y la **libertad individual** que aporta una relación sana que se construye sobre **el amor de verdad**, que significa **sentirse feliz con la felicidad del otro**.

Lo otro es instinto, es perpetuar la especie, es celo, sexo, nada más.

Si comprendemos cómo funciona este mecanismo, podemos sentirnos "enamorados" de vez en cuando, de hecho ¿nos pasa muy a menudo verdad? Disfrutarlo, porque es algo divino, como nuestra genética, e incluso llegar a compartir esa sensación, entendiendo lo que es, **una atracción física normal por una persona que nos gusta**, que nos llama la atención, algo cotidiano.

El ego dominado por el instinto necesita la sexualidad y se deja arrastrar por ella; desde la comprensión se elige como parte del placer que conforma disfrutar de la experiencia humana.

Desde esa perspectiva puedo relacionarme con mi ego y con el de mi pareja, si la tengo, y lo digo por experiencia propia. Son momentos para vivir y deleitarse con la belleza donde se encuentre y en vez de esconderse, tratar de compartir sensaciones, aprovechar esas pulsiones internas tan intensas para explorar juntos nuestro mundo interno y todo lo que de él emerge: la dependencia, los miedos, los celos, los deseos, las carencias y apegos, la inseguridad, todo eso que conforma el ego, que **es en realidad a quien interesa conocer, porque es todo lo que limita, lo que nos impide ser libres y felices.**

13. EL INSTINTO IV: APRENDER A MANEJARLO

Los tres comportamientos del instinto que hemos visto los podemos manejar desde el mismo lugar, desde **la zona más alta de nuestro campo mental**. En ese espacio están concentrados **los valores, toda la sabiduría acumulada**, la comprensión que hemos adquirido para que las cosas funcionen, que mi mundo sea armónico, que mi nivel de felicidad y paz interna sea constante.

Cuando conseguimos elevar la vibración y logramos mantenerla alta, funciona como un huracán, va disolviendo poco a poco toda la densidad que se ha acumulado.

Casi sin darnos cuenta desaparecen las cargas, la negatividad, los miedos, se va limpiando nuestro campo mental y energético. La clave es mantenernos en ese estado, por eso hay que **practicar mucho con pensamientos dirigidos y**

sostenidos, evitar dejarnos llevar por esa densa carga de malestar, de juicio e intransigencia que mantenemos innecesariamente, que nos baja la energía y conecta con otros pensamientos similares, propios y ajenos, e impide que se acomoden los de mayor calidad.

Hacer el esfuerzo de soltarlos, como cuando estamos en meditación, dejar que vengan y tal como lo hacen, enseñarles la puerta de salida. Mantener la mente vacía, atenta, despierta, presente, armónica.

El archivo genético siempre nos acompaña mientras tengamos cuerpo, pero cuando estamos demasiado llenos de información desorganizada, de ignorancia, de ego, o sea, cuando nuestro nivel de comprensión es aún muy pequeño, el código del instinto es muy fuerte, manda mucho, por eso somos tan animales y nos dejamos arrastrar tanto por él.

Pero ahora, que sabemos que existe y que se necesita, **desde el agradecimiento** podremos saber qué hacer, y utilizar las herramientas apropiadas cuando se quiera salir del tiesto:

- I. Desde el instinto no puedo evitar comer, pero desde el amor a mí mismo, desde el cuidado por el cuerpo puedo elegir qué comer, si nutrirme o alimentarme. Puedo darme todo el descanso que necesite, relajarme y tomarme mi tiempo, beber agua, hacer ejercicio, lo que sé que le sienta bien a mis células, o sea, no dejarme llevar por el placer siempre que este me quiera llevar a la zona golfa.

Hombre, algún capricho sí, hay que saber soltar un poco, eliminar rigideces y darnos mimitos, pero no siempre, porque ya sabemos cómo tenemos la cabeza cuando estamos cansados o hemos bebido o comido más de la cuenta. Y es de cajón que mis pensamientos no podrán mantenerse limpios si el recipiente está sucio.

Pero cuidado, si hay algún deseo fuerte habrá que recibirlo a ver qué nos quiere decir, no reprimirlo, las consecuencias serán aún peores. **Estamos aquí para escuchar y aprender, no para esconder y tapar.**

II. Lo mismo con el segundo instinto, dejar de pelearme, ir olvidando la agresión si me quiero hacer correspondiente con un mundo de paz. Lo uno va con lo otro. Puedo sentir el miedo como algo natural, pero entenderlo como lo que es, **un patrón subconsciente** que un día quedó impregnado cuando percibió un peligro; y que no es más que eso.

Los traumas se van disipando también cuando logro mantener elevada la energía y la vibración el tiempo suficiente. Esa alta frecuencia, constante y sostenida con pensamientos armónicos, es tan intensa que termina por diluir las cargas densas originadas en patrones subconscientes.

III. Y puedo igualmente sentir el enamoramiento como una atracción física pero no dejarme llevar, entender que es algo natural, perfecto, de origen físico y manejarlo desde ese estado de conciencia no alterada que me permita valorar mi relación, si es que la tengo, por encima de esa enajenación transitoria que supone sentirme atraído, obnubilado por una presencia física, "enamorado" por alguien en un momento dado.

Te aseguro que sus efectos pasan a los pocos días. La sensación se va calmando y emerge otra, la capacidad interna de **elegir lo que hago con mis impulsos**, y que no sean ellos los que decidan por mí.

Desde la sabiduría se logra el control, el manejo voluntario y consciente de las circunstancias; la ignorancia utiliza el freno, el castigo y la represión para conseguir lo mismo. Los efectos secundarios de una u otra serán bien diferentes.

14. EL ORIGEN DEL EGO

La separación al nacer es algo de lo que algunos maestros como Osho hablan para explicar su origen. Nos alejamos de la fuente, por eso la sensación de vacío y con ella la indefensión y la dependencia. Y ahí subyace una necesidad vital, la necesidad de integración, de amor, de sentirnos fundidos de nuevo como estábamos antes, antes de volver a bajar a la tierra, donde quiera que estuviéramos en ese intervalo entre una vida y otra.

Es como cuando estamos dormiditos en la cama, calentitos y vienen nuestros padres a despertarnos para ir a clase, es lo mejor para nosotros, pero claro, nadie quiere ir al cole. Como algunos han contado en experiencias cercanas a la muerte, parece que allí se está muy requetebién.

Existe una gran relación entre la cantidad de ego y la necesidad de que nos quieran, porque en el fondo **todo lo hacemos para sentirnos amados**, acogidos de nuevo; solo que al principio, como un niño que no sabe hacer las cosas, las pedimos gritando, pataleando, protestando, exigiendo. Y culpando, agrediendo y haciendo responsables a los demás de lo que nos pasa.

Actuamos de esa manera cuando somos almas demasiado jóvenes y llevamos aún poco camino recorrido. Con el paso de las experiencias y los malos resultados que obtenemos al pensar así, nos vamos dando cuenta de que afuera no está el problema ni la solución, que **nadie me hace nada ni me quita nada**, que todo pasa por **aprender a relacionarme con lo que existe y sucede y a no querer cambiarlo**. Pero necesitamos muchas vidas para empezar a entender esto.

De la misma manera, la necesidad de que nos quieran, es inversamente proporcional a la cantidad que nos queremos nosotros, por eso ahí está la clave, **conocernos, aceptarnos y amarnos**. Desde el amor a uno mismo, al completar nuestra propia naranja, el amor ya no se demanda, ni siquiera se siente

porque no es un sentimiento, solo se expresa y se comparte. Como cuando abres las cortinas, la luz del sol lo inunda todo.

El Eneagrama es muy interesante para conocernos. Dibuja las 9 heridas básicas de esa separación, representadas en los eneatipos, que son como las estrategias que hemos adquirido cada uno de nosotros para obtener esa recompensa, ese amor. Son también como las gafas que nos colocamos a través de las cuales filtramos lo que nuestros sentidos recogen, algo parecido a lo que -salvando las distancias- muestra la Astrología.

Y a partir de ahí interpretamos lo que pasa e interactuamos, jugamos, aprendemos, vivimos con nuestra forma de ver la "realidad", porque es la nuestra y de nadie más. Nadie ve lo mismo que yo, porque mis gafas son solo mías, por eso a esto se le llama "**desarrollo personal**".

Esa consciencia en evolución, ese niño interior, está ahí dentro de cada uno, como metido dentro de una escafandra. Don Richard, coautor del libro "*La sabiduría del Eneagrama*", vio una vez a las personas como formas de luz dentro de una costra de alquitrán, más o menos densa, que oscurecía esa luz interior, mientras dejaba pasar algo de luminosidad, diferente en cada uno.

En el *Centro de Estudios Altai*, hablan de descorrer los velos de amnesia. En el fondo es lo mismo, diferentes maneras de llamarlo. Somos luz rodeados por esa corteza llamada ego.

Y seguimos cada día en nuestro proceso de aprendizaje, intentando conocernos para saber de qué está formada esa capa que nos hemos fabricado, que impide que se vea la luz, esa que sí es igual para todos, porque es el amor que todos llevamos dentro.

15. EL EGO Y LOS PADRES

Nosotros elegimos a nuestros padres, ¿no lo sabíais? Bueno, es algo que directamente no podemos comprobar, pero es un concepto muy extendido y que tiene mucho sentido.

Si hacemos caso al gran Einstein: -"*Dios no juega a los dados*"; a Voltaire, que define el azar como una palabra vacía de sentido: -"*Nada puede existir sin causa*"; o al científico y filósofo Henri Poincaré para quien: -"*No es más que la medida de la ignorancia del hombre*". Entonces, ¿también estará organizada esta maravillosa creación y en qué lugar nazco y qué día no?

Hay diferentes versiones sobre quién lo estructura todo, pero eso ahora tampoco importa demasiado. Aquí estamos, en un país, en un entorno social determinado, una religión, un vecindario, **unos patrones culturales, que son los que marcarán nuestra forma de pensar, los valores con los que crezcamos, nuestras ideas sobre lo que está bien y lo que está mal, que conformarán nuestra personalidad, el ego.**

Nuestros padres van a ser la mayor influencia, por ser nuestros tutores y ejemplos al estar siempre muy cerca. Nos transmiten también su genética y todo lo que lleva asociada a un nivel más subconsciente y ancestral, como los traumas y los miedos que acabamos de ver, que nos generarán esas intensas emociones con las que habremos de lidiar hasta que las apaciguemos.

Por tanto los padres son la representación palpable de parte de lo que nos limita y complica la vida, de muchas de las creencias que habremos de trascender en este curso escolar. En ellos nos vemos reflejados, por eso nos cuesta tanto aceptarles. Son nuestros espejos y en muchos casos como el de la madrastra de Cenicienta...

Es duro reconocer que somos así, que repetimos muchos comportamientos que no soportamos, de diferente manera,

pero los mismos en el fondo. *"La sombra"* de Jung es muy alargada con ellos.

Además, cuando ya son muy mayores, parece que un día se planten. La indefensión y la inseguridad propias de la vejez hace que se cierren y amotinen aún más en sus creencias. Como esa frase genial de mi madre: *"No tengo edad para callarme"*.

Tienen ciertamente muchos motivos, pérdida de ilusión, enfermedad, dolor, impotencia para valerse por sí mismos, quizá algún fallecimiento... Se cansan de luchar, no les queda más hueco en el disco duro para producir más cambios.

Esa radicalidad conecta con la nuestra, nos "obliga" a ceder y nos confronta con nosotros mismos y con nuestras incapacidades: incapacidad de respetar, de aceptarles como son, de escuchar, de agradecer y compensar con todo nuestro cariño a esas personas que una vez nos lo dieron todo.

Ellos lo hicieron lo mejor que supieron, como tú con tus hijos. Quizá su vida nos aclare el porqué de algunos comportamientos que no les admitimos: qué recibieron, cómo fue su infancia, su niñez, qué vacíos aún resuenan en su interior, qué murallas emocionales tuvieron que construir. Porque, lo que está claro, es que **todos hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos**. No podemos dar lo que no poseemos, lo que no nos han dado antes, porque no sabemos lo que es. Cuando desde nuestra arrogancia nos creemos con la capacidad para reprocharles algunos episodios, mirémonos el ombligo antes.

Si les elegimos, son perfectos para nosotros y al juzgarles nos juzgamos. Lo más difícil de aceptar, lo que más nos cuesta, con lo que perdemos la paz son nuestras asignaturas, eso ya lo sabemos. **Sanar la relación con nuestros padres es un paso imprescindible para sanar la relación con nosotros mismos**. Hacer las paces con ellos significa reconocer **lo que hemos venido a hacer aquí**, que este es el entorno perfecto para aprender lo que aún nos hacía falta,

hincar el diente a nuestras rigideces para poder seguir evolucionando.

Amarles es amarnos, es soltar ego a raudales, practicar la valoración y sobre todo el amor incondicional. El resultado es una profunda paz interior, una sensación de plenitud, de haber llegado, es reconciliarte con tu pasado para vivir el presente con plena consciencia.

A punto de cerrar la edición de este libro, me llega la preciosa definición que el Papa Francisco hace de la familia. Sabias palabras que no quise dejar en tierra:

*"Familia es un grupo de personas llenas de defectos, que Dios reúne para que convivan con las diferencias y desarrollen la tolerancia, la benevolencia, el perdón, el respeto, la gratitud, la paciencia, el derecho, el deber, los límites, en fin, que aprendan a Amar, haciendo por el otro lo que le gustaría que hicieran por sí mismos. Sin exigir de ellos la perfección que aún no tenemos. **No nacemos donde merecemos, sino donde necesitamos para evolucionar"**.*

16. EL EGO Y LOS HIJOS I

Si nosotros elegimos a nuestros padres, **nuestros hijos nos eligen a nosotros**, porque ahora **somos sus padres perfectos**, con todas nuestras virtudes y defectos, para encarar la aventura que supone una vida nueva y aprender lo que con nosotros, y no con otros, necesitan aprender.

Se generan las situaciones de destino cuando viven sus propias experiencias conforme a **los patrones mentales que les vamos a inculcar**. Eligen nuestra casa con esta familia que les va a acoger, para llenarse de nuestras ideas y conceptos, nuestros valores, nuestra forma de educar y ser padres, todo lo

que nos rodea para poder así **experimentar con este escenario en concreto.**

Cualquier entorno, del tipo que sea, es perfecto para extraer alguna enseñanza, y por todos hay que transitar. Cada época y lugar, cada siglo, cada entorno social y económico. Cada raza, país y cultura tiene un patrón educacional específico para inculcar experiencias y transmitir los conocimientos perfectos y necesarios para desarrollar nuestra maestría humana.

Por tanto, lo primero es eliminar el sentimiento de culpa por no haberlo hecho mejor, si alguna vez ese pensamiento nos quiere nublar la cabeza. Sabemos que lo hicimos lo mejor que pudimos, eso nunca lo debemos olvidar.

Lo hecho, hecho está; pero claro, en el momento en el que tengamos una información diferente estamos "obligados" a corregir esos comportamientos que por ignorancia y no por maldad, manifestamos en aquellos años.

El primer paso para sanar la relación con nuestros hijos es reconocer que somos maestros y alumnos, que les enseñamos pero también aprendemos de ellos. Tener hijos es una continua revisión personal, y no solo de cultura general cuando llega esa edad del "*por qué*", sino de mis valores, mis criterios, y sobre todo el ejemplo que doy, porque eso es con lo que se van a quedar. Deberé estar atento para no escupir mis opiniones y juicios sobre todas las cosas y darle la oportunidad para que **decida por él mismo sobre lo que está bien o lo que está mal.** Entender que mi punto de vista es solo eso, una opinión más.

Ahí empiezo a practicar respeto y tolerancia por un ser al que mando, domino, gano en experiencia y edad, pero evitando que eso me otorgue algún atributo que me sitúe por encima, simplemente llevo más tiempo aquí. Tiene todo el derecho a llamar a las cosas como quiera y posicionarse donde le parezca más oportuno.

Quizá después pueda aprender de él muchas cosas, a relacionarme mejor, armonía, autoestima y paciencia, porque

me va a poner a prueba continuamente. Podré elegir practicar valores -desde la consciencia- que me ayuden a mejorar mi calidad de vida, o caer en los 4 clásicos errores -desde el ego- que cometemos con nuestros hijos: **imponer, prohibir, agredir e interferir.**

Imponer nuestra autoridad y nuestra forma de pensar es fácil, pero fomentamos la rebeldía y el distanciamiento. Al prohibir generamos frustración y entrenamos hábiles mentirosos. La agresión, aunque no sea física, los insultos y desvaloraciones generan falta de autoestima, timidez y aumentan la violencia y la lucha.

La interferencia es también cotidiana, porque con el proteccionismo que nos caracteriza y el miedo que tenemos a sufrir, no les dejamos que se responsabilicen de su vida, **hacemos todo lo que ellos solitos son capaces de hacer** y les volvemos unos inútiles, dependientes y con una idea distorsionada de cómo funciona el mundo.

Luego nos quejamos de que hemos tenido mala suerte. Siempre la queja, uno de los deportes nacionales, junto con la envidia. **La mala suerte no existe**, existe la poca comunicación, la falta de tiempo, los miedos que volcamos en ellos, nuestra incapacidad para manejar con sabiduría las situaciones que se presentan y para permitir que asuman sus decisiones; la creencia de que dándoles todo seremos mejores y nos querrán más, o sea, tratar de comprar su cariño, etc. Una clara ausencia de métodos y herramientas, un montón de ideas equivocadas y mucho ego, soberbia, arrogancia y prepotencia. De eso sí tenemos mucho.

Pero claro, lo contrario exige mucho compromiso por nuestra parte y ahí empieza el problema. Reconocernos alumnos también, **trabajar sobre nosotros mismos y no hacerles responsables de nuestra incapacidad para hacer los cambios internos necesarios** y obtener así los resultados que deseamos.

Todos cometemos errores, los padres tenemos más experiencia y más información pero no la tenemos toda ni mucho menos. Cuando una amiga aprendió algunas herramientas como estas para relacionarse mejor con sus hijos, se sentó con ellos y les dijo:

-"Hasta ahora lo he hecho como podía y me disculpo por no haber sabido hacerlo mejor, pero actualmente tengo otra información que me parece más valiosa y a partir de ahora vamos a hacer las cosas de otro modo".

Los cambios fueron duros, porque es uno de los temas en los que más flaqueamos, que más ignorancia y arrogancia acumulamos, por no decir el que más. Se apretó los machos, asumió sus conflictos internos, aparcó su egoísmo y el miedo tanto como fue capaz, y por el amor que le profesa a sus hijos, aplicó lo que había aprendido: dejó de interferir, de prohibir, de imponer y castigar, usó acuerdos y se mantuvo fiel a los compromisos que libremente habían adquirido.

Algo novedoso que provocó inicialmente mucha convulsión, pero que con convicción, amor y firmeza, a medio plazo produjo excelentes resultados, mejoró indudablemente su vida y la relación con sus hijos. Ganaron en valoración personal y en capacidad para manejarse ante la vida. Además, ellos pudieron aprender algo útil, **valores con los que obtener excelentes resultados** y eliminaron las limitaciones y el sufrimiento que arrastra la ignorancia y la dificultad para cambiar hábitos.

En la naturaleza podemos comprobar que no existe la sobreprotección, los padres enseñan a los hijos a valerse por sí mismos desde que pueden hacerlo y en cuanto están capacitados les obligan a desarrollar sus habilidades, bajo su atenta mirada. Mimarles demasiado tiempo es condenarles a una frustrante incapacidad para ser autosuficientes.

Nadie ha dicho que sea fácil, vamos a dejar ya de utilizar la clásica excusa para eximir nuestra responsabilidad, **el que algo quiere algo le cuesta**, solo depende de nosotros, de nuestra actitud, de cómo lo hagamos.

Tenemos que soltar y eso cuesta mucho, ya lo sé, pero debemos entender que **no son de nuestra propiedad**, no son nuestros, solo debemos **acompañarles con información y amor para que hagan lo que han venido a hacer**, y eso implica libertad para que cada uno viva su vida como la quiera vivir y que **asuma sus decisiones**, sin estar siempre detrás para sacarles las castañas del fuego, que es lo que solemos hacer.

17. EL EGO Y LOS HIJOS II: ESCUELA DE PADRES

Educar da para muchos libros, pero la *Escuela de padres* que impartió Gerardo Schmedling en su tierra natal, me parece muy avanzada y francamente aporta muchas herramientas útiles para conseguir comprender el sentido de ser padres de una manera armónica y que genere espléndidos resultados para ambos.

Propone desde luego una paternidad muy comprometida, ellos no saben cómo hacer las cosas porque son inocentes, pero nosotros sí. Veamos tres consejos:

1. - Durante los primeros años, el niño debe estar rodeado del mayor amor posible, donde su mundo sea el juego y la naturalidad. Ya habrá tiempo para educar en normas y conceptos, de momento hay que nutrir lo único que percibe, que son las sensaciones, la intuición, la fantasía, el contacto físico, sentir que este mundo donde ha venido es un lugar de paz y amor, donde se puede expresar, donde se le reconoce y se le entiende.

2. - Ante cualquier conflicto, cualquier percance, un error, en vez de sacar nuestra rabia e intolerancia a que les dé el aire, es mucho más conveniente respirar un instante -nuestra reacción no hará cambiar lo que ya ha sucedido, pero sí lo que pueda

pasar a partir de ahora-, tragarnos esas emociones que están deseando montar el numerito para quedar por encima y reflexionar con ellos con estas **4 preguntas**:

- ❖ -"¿Cómo hiciste para que sucediera eso?"
- ❖ -"¿Cómo te sientes?"
- ❖ -"¿Qué aprendiste?"
- ❖ -"¿Cómo harías la próxima vez?"

Hacerle ver que puede romper, cometer errores, equivocarse, que eso es **perfecto y necesario para aprender**, pero después debe reparar él mismo lo que hizo: limpiar, fregar, recoger, arreglar, pagar, lo que sea, para que así evite repetirlo.

Todo pasa porque **él se responsabilice de sus acciones**, o sea, que quede claro que **lo que ha hecho lo ha hecho él y él tiene que solucionarlo**, al principio con nuestra ayuda, para luego irlo soltando poco a poco.

Con calma, sin nervios, sin menosprecio ni culpa, sin tensión, con firmeza pero con amor, dando apoyo, consuelo y cariño si hace falta e información para entender lo que ha pasado y para que no vuelva a suceder.

Quizá haya que hacer algún ajuste y acotar la zona de juego con la de los adultos, en el caso de los niños, para que en su lado y no en otro pueda explorar y jugar lo que le dé la gana. Pero esto se aplica en cualquier edad: si recojo por él, le soluciono su despiste, le compro lo mismo que ha roto, ha perdido o se ha dejado olvidado; **si su acción no tiene consecuencias, aprenderá que puede hacer lo que quiera y que no pasará nada**, como mucho un grito por parte de algún progenitor y poco más. Y eso no funciona.

3. - Desde bien joven, en cuanto se pueda, es fundamental empezar a **llegar a acuerdos**. Al margen de las necesidades básicas que todo niño debe tener cubiertas, el resto son ganancias que debe compensar cumpliendo las obligaciones, tareas o deberes propios en cada etapa: yendo al cole, haciendo los deberes, recogiendo su cuarto, cumpliendo las normas de la

casa..., todo dependiendo de la edad. Así se evita la confrontación y el castigo, porque aprende que **todo lo que consiga o pierda será fruto de él mismo**, de su capacidad de compromiso y de nada más.

Es mejor practicar la valoración, responsabilizarse cuanto antes y no recibir un castigo por algo que no entiende, si es muy niño, o por no sentirnos "malos padres" y que nos dejen de querer. A buen seguro eso no sucederá, y menos si usamos herramientas de amor.

Ante los acuerdos es básico la completa libertad para negociarlos y la absoluta firmeza para cumplirlos.

Me encontraré con algún trabajo interno que hacer a la hora de que pierda algún privilegio cuando, por alguna razón, no cumpla lo acordado. Ahí pondremos a prueba nuestra capacidad para comprometernos con los cambios que pretendemos llevar a cabo. Nuestra responsabilidad pasará por, aunque nos cueste, ser consistentes ante los deberes y las obligaciones.

Desde luego ino ceder ante sus gritos o chantajes! eso nunca.

Si uso la creencia de que soy mal padre si le niego la paga, le quito el móvil, le dejo sin salir o cualquier otra consecuencia, conseguiré el efecto contrario. **El niño necesita conocer el respeto, el valor del compromiso y la palabra, la valoración y la compensación** y algo muy importante **saber dónde están los límites**, hasta dónde puede llegar, porque si no, se pasará la vida tratando de encontrarlos y los buscará en cualquier lugar, hasta que alguien o algo le frene, y puede que bruscamente.

Por lo que he podido observar, no nos va a querer más porque le demos todo, si acaso al revés. Sentirá el vacío en esa relación padres-hijos que se traduce en falta de amor, porque **el amor es dar lo mejor**, lo mejor para él, no para mí y eso no es hacer siempre lo más fácil, lo que menos me cueste, sino lo correspondiente, lo que debo hacer, aunque por dentro lo

esté pasando fatal. Y eso es educación, ejemplo, valores, respeto e integridad.

Mi estado interno no depende de lo que hace él, solo de lo que hay dentro de mí. Si quiero enseñarle que debe asumir su vida, tendré que asumir yo la mía primero y eso incluye mi capacidad para gestionar los sentimientos que emergen ante una situación que se escapa a mi control. No debo volcar mis carencias ante él, porque eso será lo que aprenda, recordemos que **no graban lo que oyen sino lo que ven.**

La armonía interna se expande por sí sola y perfuma el ambiente, porque es el fruto de un ajuste personal profundo. Si nos llenamos de ella no tendremos que hacer nada más, todo será fácil y eficiente, y se podrá apreciar por los resultados. El movimiento es siempre de dentro hacia fuera.

Desde luego, **nada se consigue sin una sana actitud, trabajo interno y práctica.**

18. EL EGO Y LOS HIJOS III: MIS EXPERIENCIAS

Antes de nacer mi hijo en el año 98, me informé y leí mucho para darle lo que consideraba que era lo mejor. Y tomé algunos caminos que en su momento fueron algo controvertidos: nació en una clínica de parto natural en un pueblo de Alicante, no está vacunado, nunca probó la leche animal, no usó el biberón, fue vegetariano hasta que por él mismo decidió cambiar su alimentación y no tuvo cuna, durmió con nosotros en la cama hasta que se fue a la suya. Y no, nunca le aplastamos ni asfixiamos como así nos advertían unos y los más agoreros vaticinaban, y ahora es un chaval sano y normal.

Yo era ya un poco rebelde y sabía que el camino "oficial" no era el más adecuado. Me impactó mucho en aquellos tiempos un libro, *"En busca del bienestar perdido"* (The continuum

concept) de J. Liealoff, sobre una tribu del Amazonas, los Yekuana y su forma de entender la crianza.

Mucho lo aprendí de ahí y otras cosas supongo que ya las sabía, las traería en la mochila, como esa "necesidad" de investigar y apartarme de la vía estándar, que siempre me ha parecido muy poco natural.

Os voy a compartir todo lo que pude practicar y que me funcionó. Hay que aplicarlo desde los primeros meses, desde que son bebés, porque ya se dan cuenta de todo:

- **Hablar al niño como un adulto**, tratarle como lo que es, un alma experimentada, explicarle todo aunque no lo entienda, lo que hace, lo que pasa y cuando tenga edad, pedirle opinión. Dejar que su intuición se exprese y pueda desarrollarla es importante. Que sienta que se le valora y que se le tiene en cuenta. Su autoestima lo agradecerá.

¿Vamos por aquí o por allí?, ¿qué quieres hacer?, ¿qué color elegimos?, ¿qué te apetece comer? Ellos están guiados, tienen "entidades" a su alrededor, o al menos eso es lo que creo. Están todavía conectados con la fuente, son sabios aunque pequeñitos.

Al principio son inocencia pura, sin ego, con un instinto aún sin contaminar, así que nosotros jamás le obligamos a comer nada, cuando no quería más, sencillamente parábamos. Nada de cada 4 horas o normas parecidas. De hecho, como no le vacunamos, no le llevábamos al médico porque no enfermaba, ni a las revisiones supuestamente necesarias.

Permitimos que su cuerpo decidiera qué, cuándo y cuánto alimento necesitaba, dentro de unas normas coherentes de nutrición que por supuesto manteníamos. Y evitamos así las luchas diarias, como pasó conmigo durante tantos años, para que comiera la cantidad que obligatoriamente debía ingerir. A pesar de nacer con un percentil bastante bajo -2,7 k.-, luego engordó, y como cualquier niño creció, vaya si creció...

- **Escucharle y responder a sus preguntas.** Durante los primeros años, **la madre es la gran protagonista**, porque se encarga de proporcionarle no solo el alimento, sino el calor, el confort, el mimo. Hay una natural dependencia, ya que ha permanecido dentro de ella 9 meses, ha sentido y vivido lo mismo y se ha nutrido de sus emociones. Se han creado una gran cantidad de vínculos y conexiones, como los latidos del corazón o los olores, claramente apreciables por las mutuas sensaciones después del nacimiento.

El hombre debe acompañar, apoyar y esperar pacientemente su momento, no solo para volver a ser "protagonista", algo que a los hombres nos suele afectar mucho en esos primeros años, sino para ejecutar su rol más fácil: tirarse al suelo, correr, los deportes y hacer el cabra. Eso se nos da muy bien y después de unos cuantos meses es lo que demandan. No es que la mujer no lo pueda hacer, pero a nosotros nos sale de natural, vosotras ya sabéis lo infantiles que somos siempre, aunque seamos grandes.

Cuando llega la época de la curiosidad, de necesitar una referencia, **la figura paterna toma más protagonismo**. Preguntan, quieren saber, investigar, se interesan... y se aburren con lo que hacemos los mayores.

Un día estaba viendo una película y mi hijo estaba a mi lado queriendo que jugara con él, pero yo no le hacía caso, era el momento cumbre, el desenlace final. Justo cuando se destapaba la trama, volvió a interrumpir. Mi voz elevó el tono mientras le mandaba callar de nuevo y observé la expresión de su cara. No sé cómo terminó esa película ni ninguna otra, apagué la tele y nunca la volví a encender si él estaba cerca y quería algo de mí.

En esos instantes me vino a la mente una escena parecida en la que yo era ese niño y quería preguntarle algo a mi padre. Tenía más años porque recuerdo que venía de la calle, quizá del cole, y no sé lo que me pasaba, pero sí recuerdo que él estaba también viendo la tele, en el mejor momento de su película, supongo, y me mandó callar, así como yo increpé al mío. Esa

escena curiosamente se me quedó grabada durante muchos años y aquel día volvió a mi memoria para que me diera cuenta y no volviera a hacer lo mismo. Ese recuerdo estaba ahí para algo.

Sé que pueden llegar a ser un poco pesados a veces, pero llegará un día en el que necesitarán aprender por ellos mismos, y durante algún tiempo no os volverán a preguntar ni querrán hacer nada con vosotros. **Aprovechad esos años porque no volverán y los echaréis de menos**, os lo aseguro, aparte del favor que les haréis en su salud emocional si les dais ese apoyo cuando lo necesitan. El vínculo padres-hijos, tanto de uno como del otro, se crea en la infancia y se lleva -o se arrastra- el resto de la vida.

- Tiene que probar, ensuciar, romper y caerse, así que no darle muchas órdenes, **no estar todo el rato encima**, corrigiendo, llamando, que escuchar su nombre no se convierta en una cantinela de la que se desconecte. Dar espacio en la medida de lo posible, intentando valorar nosotros, que para eso somos los adultos, lo que es de verdad peligroso y lo que no. Procurar **no inculcarle nuestros miedos** porque le crearemos mucha inseguridad.

A veces le dejaba corretear solo en espacios abiertos y seguros como un centro comercial, ante mi constante y atenta mirada, hasta que él notara la ausencia. Le decía que tenía que estar también pendiente de mí y no solo yo de él. Somos un equipo y ambos debemos colaborar.

- **Que sepa dónde están los límites y para eso ser muy firme y claro.** No negarle las cosas por sistema, pero cuando algo sea 'no', que no haya nada que nos haga cambiar de opinión. **Nunca decir 'no' y luego 'sí' y menos por algo que el niño haga.**

Y tampoco un 'no' porque no o un 'sí' porque sí. Todo bien explicado, clarito, **que haya un porqué.** Cuando exista un motivo que él pueda entender, aunque le cueste un poco, lo

aceptará. Si son mayores y no lo hemos hecho bien, al principio nos costará algo más, simplemente dificultará algo nuestro proceso, pero no por ello será algo que no podamos conseguir.

Solía pasar mucho tiempo con él y a menudo le llevaba a jugar donde pudiera relacionarse con otros niños; como es hijo único, siempre me ha parecido muy importante que se manejara con "hermanos" temporales. Igualmente, desde bien joven, trataba de que todos los años fuera a un campamento de verano, para que experimentara otros patrones educacionales, otros modelos, otra forma de hacer las cosas.

Recuerdo una vivencia: estábamos un día en el parque y en un momento dado le llamé para que viniera a merendar. El estaba jugando y no me hacía caso, algo normal.

-*"Ahora voy"*, pero nada.

-*"Como no vengas nos vamos"*, le decía. Pero nada.

Así varias veces hasta que ya le anuncié con voz firme: -*"¡Nos vamos!"*

En ese momento vino corriendo porque reconoció mi tono de voz. Pero le dije: -*"No, ya es tarde, te he llamado varias veces y no me has hecho caso"*.

Nos fuimos a casa y pasamos allí el resto de la tarde. La verdad es que no rechistó, parece que entendió lo que había pasado y además ya conocía "mis maneras". Nos sacrificamos y él se quedó sin estar con sus amigos ese día. Pero nunca más sucedió, aprendió y no lo volvió a hacer. **Solo se necesita una vez, a tiempo y firme**, con eso es suficiente.

Si en ese momento cedemos porque protesta y grita, nos da pena, a nosotros nos apetecía quedarnos charlando con los otros padres mientras jugaba -egoísmo encubierto-, teníamos ya ese plan para la tarde o algo así, no habrá valido para nada nuestro intento de firmeza y se irá complicando cada vez más. Reconocerá rápidamente qué tácticas funcionan para hacernos cambiar de opinión y las aplicará sin dudarle cuando quiera obtener algo.

- **Que las rabietas produzcan cero resultado**, cero efecto, que no nos alteremos en absoluto, que no perciba que puede conseguir algo con ese tipo de comportamiento y dejará de utilizarlo.

Cuando le dé un ataque, que le dará, sobre todo si no hemos sido suficientemente firmes como en el paso anterior, simplemente y con toda la calma, le invitas -como por ejemplo yo hacía- a que se vaya a su cuarto hasta que se le pase, porque el salón no es lugar para estar chillando o pataleando. La sala de estar es un zona común y hay que respetar a los que están en ella. Él no es el único ni el más importante.

Si sucede en la calle, te sientas a esperar que se calme, con toda la indiferencia de la que seas capaz. Así se le pasará antes y luego le harás saber que la próxima vez no irá contigo. Y claro, eso hay que cumplirlo, como sea pero cumplirlo, para que compruebe que lo que dices va en serio.

Con todo el amor le hacemos saber que nosotros no le quitamos nada, no es un castigo, **lo que recibe es solo una consecuencia de lo que da**. En el mundo hay reglas y normas necesarias para la convivencia, hay libertad y límites, y **lo que obtenga será el resultado de lo que haga**. Eso siempre proporcionará paz y armonía, porque son elementos de sabiduría que, aplicados correctamente, desde el compromiso con los seres que hemos decidido acoger, conseguirá el resultado que deseamos.

19. EL EGO Y LA PAREJA

Cuando los amantes han podido comprobar que lo que les une es algo más que ese amor romántico, fruto de la genética más descarada, o sea, que aparte de la atracción física reconocen una compatibilidad mental, unos valores parecidos y

unos intereses similares, ya están preparados para encarar la segunda parte de una relación, que es **la pareja armónica**.

Desde la comprensión de que **la felicidad no es algo que se pueda dar o quitar**, la primera característica es la sensación de no necesitarse el uno al otro, o sea, que **yo no dependo de ti ni tú de mí**. Cuando me conozco y me siento a gusto conmigo mismo, puedo **compartir mi mejor versión, mi paz y felicidad con la tuya**, y así juntos saltarnos las matemáticas para hacer de uno más uno, mucho más que dos.

Para Osho *"la capacidad de estar solo es la capacidad de amar"*. Si me relaciono porque no disfruto de mí, no me gusto o no sé estar conmigo, lo hago desde la carencia, la dependencia y te "obligo" a que abras la parte de mí que ni yo mismo soporto. Mal comienzo. Las inseguridades, los miedos se mezclan y no suman solo restan. Miedo + miedo = Terror.

Walter Rizo relaciona el apego a alguien que no nos quiere con la falta de autoestima: *"Nos sentimos tan poco queribles, tan poco merecedores de amor, que cuando alguien nos hace un poco de caso nos sentimos agradecidos"*.

Para esas personas lo importante es sentirse queridos y para ello hacen lo que sea y aguantan lo que sea necesario. A veces hasta algo más... Quizá reproducen de nuevo cómo se han sentido o lo que han experimentado en la casa familiar durante la infancia.

Estos patrones son muy comunes, y para descubrir el origen de esa insatisfacción interna, de adultos se dan una nueva oportunidad, e inconscientemente "buscan" a los padres otra vez para reproducir lo que no aceptaron, lo que no comprendieron y poderlo ahora liberar y trascender. Recrearlo con un nuevo decorado, enfrentándose con la pareja, madre/esposa o padre/marido **de igual a igual**, eliminando las barreras e impedimentos, o sea, la autoridad que en aquellos tiempos los progenitores ejercían sobre ellos.

Lo que no hemos solucionado la vida nos lo vuelve a poner delante, lo atraemos, lo elegimos, lo necesitamos para avanzar.

En realidad no es que no nos hayan querido, seguramente lo habrán hecho a su manera, solo que **no lo hemos sentido así** porque "queríamos" algo diferente. Pero claro, **no tenemos lo que queremos, tenemos lo que necesitamos** para nuestra propia experiencia. Por eso nos cuesta aceptar.

Quizá esas circunstancias nos querían enseñan a valorar lo que sí teníamos, a buscar dentro de nosotros la fuente del amor, a comprender que en el exterior solo hay espejos y oportunidades para crecer, reconocer el vacío interno con las carencias que sentimos. A lidiar con nuestros miedos, fortalecer nuestros valores, nuestras capacidades, nuestra riqueza interna y no depender de lo externo.

Lo importante es tomar consciencia y tratar de salir. Rendirte al dolor, recibirlo y entregarte a él, en vez de a la persona que te hace de tapadera, para poder descubrir el origen y la causa, que siempre está dentro.

Eckhart Tolle explica de maravilla un proceso similar en la charla sobre "su no-relación de pareja":

"Cuando el ego escoge a alguien, lo hace especial y dice "yo amo" esto o aquello, es un intento inconsciente de ocultar o eliminar los sentimientos profundos que siempre lo acompañan: el descontento, la infelicidad, la sensación de insuficiencia, de que falta algo que nos es tan familiar.

Por un tiempo, la ilusión realmente funciona, pero entonces, inevitablemente, en algún momento, la persona que has elegido o has hecho especial a tus ojos, deja de actuar como una tapadera para tu dolor, el odio, el descontento o la insatisfacción que tienen su origen en la sensación de insuficiencia y de sentirse incompleto. Entonces, surge la sensación que estaba oculta y se

proyecta sobre la persona que había sido elegida y hecha especial, quien pensabas que en última instancia iba a "salvarte".

De repente, el amor se convierte en odio porque proyecta en esa persona la causa del dolor. No se da cuenta de que el dolor es el sentimiento universal de no estar conectado con el nivel más profundo de tu ser, de no ser uno con uno mismo.

En el momento en que aceptas completamente lo que es, algo dentro de ti emerge que había sido ocultado por el deseo del ego. Es una paz innata que mora en el interior, quietud, vitalidad. Es lo incondicionado, lo que eres en tu esencia. Es lo que habías estado buscando en el objeto de amor. Es tú mismo. Cuando esto sucede, un tipo completamente diferente de amor está presente, que no está sujeto al amor/odio.

Incluso si sientes odio, en el momento en que aceptas que esto es lo que sientes, lo trasciendes. Todavía puede estar ahí, pero de repente estás en un lugar más profundo donde nada de eso importa ya.

Lo interno y lo externo son en última instancia uno. Cuando ya no percibes el mundo como hostil, ya no hay más miedo, y cuando no hay más miedo, piensas, hablas y actúas de manera diferente.

Algo muy importante sí que cambia. Aquello que está más allá de la forma brilla a través de la forma, lo eterno brilla a través de la forma en este mundo de la forma".

Una pareja armónica se construye sobre estos principios:

- **Aceptación de la pareja sin quererla cambiar.** El ego quiere cambiar a los demás para que se amolden a sus expectativas, gustos, deseos y así no tener que cambiar él, no hacer nada: -"No digo esto porque a ver si se va a enfadar", "mejor me callo", "cómo se va a poner"...

Estar en pareja nos convierte en unas personas **muy susceptibles**. Hay cientos de chistes y chascarrillos que expresan cómo enfatizamos la forma al fondo, evidencian cómo nos gusta ir con los egos por delante, con la intolerancia y la poca comunicación.

En cualquier circunstancia **tendemos a fijarnos en los errores más que en los aciertos**, en lo que nos falta más que en lo que ya tenemos. Es una consecuencia de tener la vibración baja, del ruido mental, de los conflictos internos, de la poca energía.

Lo opuesto es permitir que los demás sean como quieran ser y **trabajar interiormente la aceptación y el valor de una sana relación por encima de las diferencias de la personalidad**, enfatizar lo que une, lo bonito que es compartir, el equilibrio que aporta. Esto tiene mucho que ver con:

- **Respetar las costumbres y los conceptos**. Ahí es donde, en el día a día, se manifiestan nuestras rigideces y la pareja se resiente mucho.

Desde la valoración de lo positivo, tratar de flexibilizar, de armonizar, de romper resistencias, manías, hábitos, las tonterías que nos separan, los egos, los "quieros" y jugar a soltar, a **ser feliz con lo que hay, con la felicidad del otro**, a dar, entregar y amar. Siempre que eso sea en ambas direcciones claro. Hablamos de compartir, no de partir en dos.

- **La confianza** es vital. Para sentirla y hablar con intimidad y cordialidad está prohibido el mal genio, la susceptibilidad, la agresividad, el sentimentalismo, la posesividad y el proteccionismo. Si mi pareja se va a poner de una determinada manera ante algo que me pasa, mejor no le digo nada. Eso es un mal augurio.

- **Manejo de emociones y sentimientos**. Todos tenemos conflictos internos, por eso estamos en esta escuela, pero ahora

ya sé que lo que yo sienta o lo que piense es un asunto exclusivamente mío, que nadie es responsable nada más que yo, **nadie piensa ni siente por mí ni nadie me obliga a pensar o sentir de ninguna manera** y por supuesto mi pareja la que menos, pero como es el entrenador que he "elegido", hará de mi espejo y puede ser que no me guste.

Quizá en algún momento de bajón, que esté dolido, triste o decepcionado, no logre evitar sentirme enojado o rabioso; hasta con un cabreo de aúpa. Pero sí puedo **rehuir descargarlo contra el otro**, hacerle responsable de mi furia interna. Si me siento mal me tengo que desahogar, es algo mío, una emoción que tiene que salir; pero contra una pared, un "punching ball", dándome cuatro vueltas a la manzana o lo que sea que necesite hacer, pero **nunca donde está mi pareja**.

Para así poder ejercer luego una

- **Comunicación sana:**

- 1. Elegir el mejor momento.** No durante o después de un enfado, esperar a que las aguas se calmen.
- 2. Tono suave.** Está claro que si lo que queremos es arreglar algo, invalidando, gritando e interrumpiendo, no lo vamos a conseguir.
- 3. Frases amorosas.** Hablar desde lo positivo, de lo que funciona, lo que une, lo que nos sale bien, del porqué estamos juntos. Desde el cariño y la comprensión de que todos cometemos errores y queremos aprender.

- **Acuerdos:** toda unión tiene una parte de compromiso que debe estar sustentada por acuerdos: necesidades personales, preferencias, deseos, gustos, prioridades, expectativas, carencias... todo lo que pueda aclarar la convivencia. Así conoceremos cuál es **nuestro radio de acción**, desde donde podremos ser completamente "libres", eliminando así los "deberías", "tendrías", "podrías" y las suposiciones, que tanto daño hacen a las parejas.

Sentarse y hacer acuerdos claros y con toda libertad es una pieza clave para que una relación funcione.

Para Wayne Dyer una relación que se basa en el amor, es *"una relación en la que cada uno de sus miembros le permite al otro ser lo que él quiere, sin expectativas especiales y sin exigencias. Es una asociación simple entre dos personas que se quieren tanto que ninguno de los dos querría que el otro fuese algo que no haya escogido por sí mismo"*.

Estos son solo algunos apuntes. **La pareja es donde más se expresan los egos**, donde nos vemos reflejados, donde mejor nos conocemos, donde emerge lo mejor y lo peor que llevamos en la mochila.

20. LOS 4 ACUERDOS TOLTECAS

Son bastante conocidos y aparecen a menudo en círculos relacionados con el desarrollo personal. Pertenecen a la herencia cultural de esa tribu, los Toltecas, que dominó el centro de Méjico hacia el siglo XI y cuyo dios principal era Quetzalcóatl. Vamos a analizarlos desde esta perspectiva que estamos manejando y con las herramientas que tenemos ahora.

Lo que nos están sugiriendo, como casi cada una de las guías espirituales, es que tomemos conciencia de **qué parte se está manifestando en cada momento**, para así poder expresar voluntariamente la parte real, eterna, divina, que es la que no se ve, la que está llena de amor y comprensión e inunda nuestra esencia. Y no la otra, la ilusoria, la percedera, que es la que vemos, el carácter, la personalidad, **que se manifiesta de manera involuntaria y condiciona nuestras reacciones y todo lo que nos sucede.**

Todo pasa por conocernos y reconocernos en cada paso que damos, en cada pensamiento, cada

comportamiento, para responsabilizarnos completamente de nuestra vida, porque todo depende de nosotros mismos y de nadie más.

1. NO TE TOMES NADA DE MANERA PERSONAL

Si alguien insulta es como si lanza una flecha, si te apartas no te da ¿verdad? pues lo mismo con los insultos. El impropio o lo que sea que alguien arroje tiene un objetivo para él, pero está ubicado en el ego de la mente del ejecutor, ¿le da al tuyo?

El que se da por aludido es nuestro ego, nuestra persona, que no soporta que le lleven la contraria, le repliquen o le agredan, porque devolverá el "saludo", o sufrirá si se siente rechazado y que no le quieren. Pero si me conozco bien y no necesito la aprobación de nadie para sentirme en paz, me puedo dar por "**eludido**" de ese tipo de comentarios, porque entiendo que es la personalidad quien los emite, los juicios de otra persona sobre lo que hago. Sé que **son sus propias limitaciones las que expresa**, nada más.

Muchas veces comprobamos que es así con todo el mundo, está así porque algo en su vida no funciona. **Se chilla a sí mismo**. En realidad, y como casi siempre, reclama cariño y atención, pero a gritos, porque no lo sabe hacer mejor. Si pudiéramos darle un abrazo en ese momento, quizá ese "ogro" se terminaría deshaciendo en nuestros brazos.

No va contigo, va con él, es solo suyo, no le respondas porque acoplarás su carga con la tuya y se amplificará. Aprovecha esa oportunidad que has "atraído" a tu vida para reconocer por qué has conectado con esa embestida, qué hay en ti que ha resonado con su energía; aprende pero libérate de hacerla tuya porque no lo es, **a menos que te despistes y le des permiso** para instalarse en tu cabeza.

La verdad es que es espectacular el resultado de paz cuando, **desde la comprensión, nos liberamos de algo que no nos pertenece**. Si aprendemos a deshacernos de tantas y

tantas cargas ajenas que hacemos nuestras, podremos mantener dentro energía de mucha mejor calidad que nos faculte para manejar mejor ese tipo de situaciones.

2. HAZ SIEMPRE LO MEJOR QUE PUEDas

Lo podemos traducir con: "***Pon todo el amor que tienes en la vida***", da lo mejor, aplica tus valores, comprométete con todo, siendo excelente en lo que la vida te ha puesto a hacer.

Eso siempre te dará buenos resultados porque **conectarás con el amor que hay en el universo y la abundancia en todos los terrenos de la vida**. Volverá a ti quizá en forma de "suerte" o "casualidad", pero si das lo mejor atraerás lo mejor, eso no hay duda. Pero mejor hazlo y compruébalo por ti mismo.

3. NO SUPONGAS

La suposición está llena de deseos, expectativas y juicios, y le dan juego a la parte de nuestra mente que le gusta imaginar, generalmente en su propio beneficio, y a costa de que las personas actúen como él supone que deberían haber actuado. Eso llena nuestra vida de complicación, malos entendidos y mucho ruido mental.

Pregunta, habla, di lo que quieres, sé claro. Eso trae mejores resultados y desde luego mucho menos conflicto. Si te cuesta, mira a ver por qué, pero hazlo, despacio, con buenas palabras, con cariño, eligiendo el momento, seguro que así será más sencillo. Una vez más soltando ego.

4. HONRA TUS PALABRAS

Si queremos cultivar el comportamiento amoroso en todas sus formas, habremos de ser **impecables en pensamiento palabra y obra**, como ya nos habían dicho. Pero hay que ir poco a poco:

- ✓ Lo primero es en obra, que nuestros actos estén llenos de paz, de bondad y amabilidad, exentos de cualquier tipo de agresión física.
- ✓ El siguiente será el verbal. No censurar, reprobar ni insultar, o sea, que nuestras palabras hacia los demás y hacia nosotros mismos sean de comprensión y respeto. "*Si no tienes nada bueno que decir, no digas nada*". Esa sería una buena máxima para aplicar.
- ✓ En pensamiento ya es para nota, por eso hay que ir despacio. Primero darse cuenta, tomar consciencia e ir domando a la fiera desde fuera hacia dentro. No tener ningún tipo de pensamiento negativo hacia nada ni nadie parece casi un sueño, pero llegará. Ser conscientes siempre de lo que decimos ya es un punto de partida bien razonable para empezar.

21. CONCLUSIONES, LAS CLAVES PARA RECONOCER AL EGO

El universo es energía más información, o sea, energía informada. Como las hojas de un árbol o las gotas del mar, **todos somos en esencia iguales**, partimos del mismo lugar, pero al llegar a la experiencia humana nos diferenciamos, nuestra consciencia se individualiza para experimentar por ella misma, para aprender y practicar. Al igual que nuestro hijo es de nuestra misma naturaleza, parte de una célula de su madre y otra mía, yo soy también hijo de algo - ponte el nombre que más te guste -, en base a esa polaridad que me creó.

No confundamos polaridad con dualidad. La primera es **esencia creadora**, masculino/femenino, emisor/receptor. Se necesitan ambas energías para que algo se manifieste, si no

permanecerá en el ámbito del concepto, la idea o la imaginación. Una canción, un proyecto, un invento; para que una creación se haga realidad en el mundo de la forma, debe ser plasmada, por tanto requiere algo que mueva y algo que contenga, lápiz y papel, agua y vaso, manos y guitarra, espermatozoide y óvulo.

La dualidad solo se encuentra en la forma; es lo bueno y lo malo, es **limitación y juicio**, porque cuando abrazamos un lado descartamos el otro. De ella deriva toda la lucha con la que vivimos en este plano.

El ego es todo lo que percibimos como dual y cuando en los siguientes niveles lo vamos deshaciendo, también la lucha desaparece, pero la polaridad es una Ley Universal sin la cual no se puede manifestar la creación.

La metáfora que lo explica es la relativa a aquello que nos contaron de salir del Paraíso y bajar de nuevo al Infierno, a comer del fruto del *"árbol de la ciencia del bien y del mal"*. Infierno viene de la palabra inferior y no es más que esto, **el mundo denso de la dualidad** donde estamos inmersos ahora. La primaria, la que se sitúa en la parte inicial o "inferior" del proceso educativo.

Si le damos la vuelta al cuento y lo miramos con otros ojos, con más claridad, las tinieblas es lo que tenemos en nuestra cabeza, nuestra parte oscura, el ego, y el que nos ilumina y saca lo mejor de nosotros es Lucifer, que quiere decir *"el portador de la luz"*, o sea, el "director" de nuestra escuela.

Es así de sencillo y es lo que hacemos en cada nueva vida, traer luz a nuestra mente. Nuestra consciencia es lo único que necesita, pero mandar deberes y pruebas es una ingrata tarea que no suele caer bien entre el alumnado, y ya sabemos lo que la ignorancia hace con lo que no entiende...

Pero me guste o no, para eso estoy aquí. Como un niño, vengo al cole a aprender, a crecer, a **descubrir la divinidad que soy**; necesito rellenar mi campo mental con información de la verdad, **encontrar la esencia de amor**, que es la

energía que me creó y que lo mueve todo, y para ello deshacerme de la niebla, mi máscara, el personaje, la ignorancia, que es quien me hace vivir fuera de mí, en este estado de confusión, que además inventa demonios e historias fantásticas. El fruto son las decisiones que tomo al pensar de una u otra manera, **lo que obtengo en función de lo que creo que está bien o está mal y actuar en consecuencia.**

Esta es la manera de aprender, vivir así, impregnarme de ego, comprobar qué pasa cuando abrazo algo como bueno y descarto lo opuesto como malo, dónde me lleva, de qué tipo de experiencias me rodeo. Dependiendo del entorno y la educación que reciba, en unas vidas veré unas cosas de una manera y otras de otra, así hasta que comprenda que **nada es bueno ni malo, que solo depende de cómo lo miro.**

Soy dos partes, sabiduría e ignorancia, amor y miedo, verdad y ego, luz y oscuridad. Una y otra se manifiestan continuamente.

Una es la parte que ya he aprendido, lo que he integrado, lo que ya sé cómo hacer, que se traduce en lo que funciona y trae paz y alegría a mi vida, y la otra las dificultades basadas en mi dualidad, lo que me cuesta y provoca todo el ruido mental, lo que no sé hacer bien y donde la personalidad se maneja a sus anchas y expresa todas sus limitaciones, carencias, argumentos, miedos e incapacidades.

Ya sabemos que la clave es conocernos para que el ego, que es más impetuoso, no salte de un brinco y "se apodere" de la situación. Actúa muy rápido y si se adueña y le dejamos acomodarse, puede traernos consecuencias poco deseables, por los comportamientos reactivos de los que se rodea y que hemos estado revisando.

El "otro lado" es mucho más apacible y pausado, por eso hay que estar muy conscientes, en paz y con la energía alta para manejar el timón desde una profunda comprensión de lo que sucede y un conocimiento de nuestras debilidades, nuestros

puntos más vulnerables, para no dejarnos arrastrar por una súbita tempestad.

Para saber cómo se expresa una parte y otra, **encontramos muchas pistas en los "quieros"**.

Un hombre le dijo al Buda: -"Yo quiero *felicidad*".

Él respondió: -"*Elimina el Yo que es el Ego, el quiero que es deseo y solo te queda la felicidad*".

La primer característica del "quiero", es que **quiero exactamente lo que no tengo**. Quiero tener más salud, más dinero, más belleza, mejor trabajo, otra pareja, vivir en un lugar diferente... y **eso me lleva constantemente al sufrimiento, al conflicto, la queja y la insatisfacción**.

También quiero que las personas se comporten de manera diferente, que el mundo sea de otra manera. Y eso me genera culpa y resentimiento, deseos de agredir y castigar.

Esta frase tan sencilla engloba gran parte del desarrollo espiritual:

"Cuantos más "quieros" eliminamos de nuestra vida, más ego dejamos atrás".

El ego nunca está satisfecho con lo que tiene, porque como se identifica con las formas, con lo que ve, con lo material, necesita, se apegas, espera cosas, exige, vive en un estado de absoluta dependencia de lo que pasa fuera de él para sentirse a gusto y en paz.

Ese es el estado del **NO SOY: no soy porque solo estoy bien cuando lo de afuera se acomoda a lo que quiero** y eso sucede muy pocas veces y además, cuando se da, dura muy poco.

El ego vive siempre en un lugar y un tiempo diferente de este momento. **En el presente no hay ego**, solo una mente dispuesta para ayudarme a interactuar con las intenciones propias del momento, a recordar para aprender, pero sin carga, sin juicio. Cuando el pensamiento se va al pasado o al futuro y

me genera emociones negativas, sabré que **quiere escapar del ahora, que no entiende o no acepta.**

Lo mismo con el lugar. **La realidad es nuestro entorno,** los nuestros, con quienes interactuamos. Todo lo que suceda fuera de aquí no me pertenece. **Salir de aquí es perderse, huir, escapar.** Todo muy propio del ego.

Si me paso demasiado tiempo luchando por lo que quiero, se me olvida lo más importante, valorar y disfrutar lo que tengo.

Cuando reconozco que **tengo lo que necesito,** entro en un mundo diferente, me sitúo en el otro lado de la moneda. Desde ahí puedo realmente valorar, aceptar y agradecer. Reconocerme **co-creador de mi mundo,** de mis experiencias, porque **todo lo que viene a mi vida es generado por mí,** atraigo lo que doy, sintonizo con lo que emito.

Lo contrario de querer es **dejar, soltar, fluir, permitir.** Cuando dejo de querer cambiar a las personas, los comportamientos de otros, lo que dicen o hacen, al mundo, las circunstancias que aparecen, me sitúo como **el observador de mi vida,** que se da cuenta del porqué pasan las cosas, qué hago para atraerlas y qué debo aprender.

Y lo que debo aprender es eso, a **manejarme con paz y amor ante la vida, a dar, a compartir siempre lo mejor que hay en mí, a disfrutar de todo y con todo.**

Soy el único responsable de mis reacciones, de mis actos, de mis sentimientos, porque todo lo que he creado yo, e igualmente soy capaz de generar algo diferente. Desde la lucha y la confrontación recogeré lo mismo, eso volverá de una u otra manera. Desde el respeto, el agradecimiento, la paz, la valoración, el amor, la tolerancia y la armonía, eso mismo regresará.

Ese es el estado del **YO SOY:** yo soy a pesar de mis circunstancias, **soy plenamente capaz de disfrutar de cualquier momento de mi vida porque solo depende de mí. Porque soy vida, esencia, paz, felicidad y dicha.**

**4ª PARTE: UN CAMINO PARA
DESAPRENDER**

UN CAMINO PARA DESAPRENDER

1. LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR

- ✓ Respetar
- ✓ Aceptar
- ✓ Asumir
- ✓ Valorar
- ✓ Agradecer
- ✓ Adaptarse
- ✓ Actuar

Estas son las **7 Herramientas** que la "*Escuela de Magia del Amor*" propone como los elementos para la transformación interna, la expresión de toda la sabiduría que llevamos dentro, lo que hemos acumulado en nuestra zona de comprensión. La Verdad, que nos traerá siempre Paz y Felicidad y nos hará correspondientes con el Amor y la Abundancia del universo.

Las hemos venido nombrando desde el comienzo del libro junto con algunas otras. Una vez más insisto en que **no es algo en lo que hay que creer**, es material para incorporar y verificar resultados. Si las usamos correctamente, la aplicación constante logrará que los indicadores internos y externos que he mencionado antes se modifiquen positivamente. Solo la comprobación personal nos dará la prueba de su valor.

"El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra" - Platón

Si surgen de un modo espontáneo y natural, será porque la situación, la persona o el evento concreto, no nos hace brotar ningún sentimiento negativo que nos haga perder la paz. Eso querrá decir que no corresponde a una asignatura que debamos aprobar en este curso o que ya hemos pasado. Pertenecerá a un desarrollo previo, en esta vida o en las anteriores.

Mostramos nuestra mejor cara expresando la comprensión y la sabiduría acumulada con las herramientas o virtudes de las que estamos hablando. Todo lo que hagamos desde este lugar, nos traerá excelentes resultados. Es lo que llena nuestra zona de luz, lo que ya sabemos, lo que hemos aprendido y la evidencia es que sin demasiado o ningún esfuerzo, exhibimos lo mejor que hay en nosotros.

Si algo nos molesta y reaccionamos, nos quejamos, queremos huir, escapar, tratamos de modificarlo, nos enfadamos, luchamos y perdemos la paz, querrá decir que es una circunstancia no superada, es **lo que nos queda por hacer**, lo que no sabemos todavía. Entonces debemos aplicarnos en la expresión de estas herramientas, **aprovechar la oportunidad para crecer y mejorar**, como un proceso de transformación interna que nos permita **responder siempre con amor** ante todo lo que exista y suceda.

Todas ellas implican una renuncia, que es una declaración de intenciones, un compromiso, el reconocimiento del cambio interno que queremos llevar a cabo.

El camino es la comprensión y el fin el amor sin condiciones. El primero elimina el obstáculo de la mente y nos libera del sufrimiento y la lucha, y el segundo nos posibilita conectar con la fuente, nuestra esencia, la pureza y divinidad que conforma nuestra eterna alma inmortal.

1. RESPETAR: *Respeto a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos y en su derecho a tomar sus propias decisiones.*

RENUNCIO a criticar, descalificar, juzgar, condenar y castigar por cualquier motivo, porque comprendo que cada uno hace lo mejor que puede con lo que sabe y yo no soy quién para juzgarlo. Daré información de sabiduría solo a quien la pida expresamente o a quien acepte mi respetuoso ofrecimiento.

Este es el primer paso, si no somos capaces de comprender que cada uno puede pensar como le da la gana y actuar como quiera, el resto será como sembrar en el desierto.

"Debo respetar las opiniones de los demás incluso si no estoy de acuerdo con ellas" - Nathaniel Branden

En esta escuela hay, como hemos visto, infinidad de niveles y asignaturas. Almas que llevan muy pocas vidas y otras centenares, quizá incluso miles. Los pasos son incontables, los caminos eternos, los procesos de cada uno personalísimos y no sabemos dónde se encuentra cada uno.

De lo que sí nos debemos ocupar es de dónde nos encontramos nosotros y eso se medirá, en primera instancia, por nuestra capacidad de tolerar a cada individuo en el momento de su peculiar camino y su particular forma de transitarlo. Y con él, su manera de enfocar la vida, sus decisiones, planteamientos, comportamientos, pensamientos, actos, preferencias y elecciones.

Ante una consulta, un consejo, expresar suavemente nuestra opinión y si llega el caso aportar nuestra experiencia. Después **dejar que haga con ella lo que desee**, hacernos caso o no; eso ya no es asunto nuestro y dependerá única y exclusivamente de él. Ofrecer y soltar. Lo contrario será imponer, tener expectativas, enjuiciar, criticar, agobiar... Todas esas son las limitaciones que lanzamos cuando tratamos de convencer a la otra persona de que lo que nosotros pensamos es lo correcto. Lo nuestro es lo bueno y lo de él lo malo, el ego sabelotodo en acción.

Lo correcto es que haga lo que le parece, lo que cree que debe hacer, porque además es lo que va a terminar haciendo. Él necesita practicar con su propio punto de vista, sus creencias, lo que piense que le va a ir mejor. El resultado que obtenga será con lo que pueda validar si su criterio ha sido acertado o no.

Si siente que le presionamos, le juzgamos o nos alejamos cuando hace algo con lo que nosotros no estamos de acuerdo, dejaremos de ser de utilidad, perderemos esa confiabilidad que se consigue **respetando los actos ajenos por encima de cualquier consideración** y no podremos estar ahí de nuevo cuando nos quiera expresar otra duda, ni apoyarle si al final comprueba que lo que está haciendo no le funciona. Quizá en este momento sí nos escuche, pero si le arrojamos a las llamas la primera vez porque no nos ha hecho caso, se alejará de nosotros.

"La capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia, demuestra el grado de madurez del ser humano" - A. Cury

El respeto nos volverá personas amables, empáticas y afectuosas, porque no pondremos **ninguna carga emocional de rechazo** ante lo que consideremos un error. Siempre estará por delante la comprensión, amortiguando cualquier sentimiento que trate de emerger cuando nuestro ego pateee porque no se siente escuchado, valorado o tenido en cuenta.

Si queremos de verdad ayudar a quien lo solicite, apartaremos esas emociones con trabajo personal, ponderando los valores por delante de los juicios. Toda situación es una invitación para dar un paso adelante puliendo una aspereza interna, mientras le ofrecemos a los demás, únicamente, nuestras más valiosas cualidades.

Después de respetar, debemos permitir que la persona se responsabilice por sí sola del resultado de sus decisiones. Si quien toma una determinación contraria a nuestro parecer es alguien muy cercano, debería quedar bien claro que:

Decidir libremente = asumir completamente.

Esto requerirá un segundo "esfuerzo" por nuestra parte, quizá mayor que el anterior, pero si una persona no quiere asumir el resultado de sus decisiones, o peor aún, si nosotros

no se lo permitimos y le sacamos las castañas del fuego por creer que de esa manera somos "buenas personas", nunca aprenderá, no podrá valorar otras formas de pensar y de hacer las cosas y no hará evolución ni cambios en su vida.

"El hombre bueno siempre será un principiante" - Marco Aurelio

Permitir que asuma sus decisiones no es dejarle en la estacada, abandonarle ni nada parecido, aunque esta sea la interpretación que a veces le demos, solo es **dejar que solucione algo que por él mismo puede arreglar**.

Tenemos el concepto equivocado de que hay que hacer todo por el otro siempre que nos lo pida, nos guste o no, sin darnos siquiera la oportunidad de pensarlo, porque si no, somos malas personas y unos egoístas.

El ego hace las cosas para sentirse bien y para que le quieran y le acepten, además trata de no hacer nada que le resulte complicado. Es más difícil a veces poner límites, ser claro, mantener la firmeza, dejar que se haga cargo de sus asuntos, que hacerlo nosotros, como siempre y arriesgarnos a que "nos deje de querer".

Pero después de haberle ayudado, la sensación que alguna vez se nos queda es de vacío, un malestar interno de que algo no hemos hecho del todo correctamente: *"Porque no me lo ha valorado, no me ha dado las gracias y es que ini me ha acompañado siquiera...!"*

Si el resultado no nos trae armonía, paz y no mejora nuestro mundo interno y/o externo, podremos comprobar que nuestras acciones no eran las correctas, aunque así lo creyéramos. A veces cometemos grandes errores pensando que lo estamos haciendo de maravilla, pero a las pruebas nos hemos de remitir para corregir comportamientos. Estamos tratando de desaprender, porque tal y como comenté antes, muy a menudo creemos que sabemos y eso dificulta los cambios...

En este caso es el ego que da por comodidad, por costumbre y una vez más por ignorante, un equivocado sentido de bondad

que espera recompensas, las necesita, quiere sentirse importante y querido. Una dependencia de los demás que está íntimamente relacionada con la falta de autoestima.

Pensemos en padres e hijos: el amor apoya, da información, cuidados, cariño, comprensión y ejemplo, pero faculta la posibilidad de opinar de otra manera, albergar ideas propias para vivir experiencias diferentes y probar. Y sabe que **enmendar las situaciones que uno mismo provoca es lo que genera el aprendizaje.**

Eso es lo que siempre debería prevalecer en nosotros, con todo el amor del mundo y desde niños, permitir que ellos desarrollen sus destrezas, practicando con aciertos y errores.

"El respeto que les das a los demás, es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo" - Buda

El segundo paso sería **respetar incluso a quien no te respeta.** Ese también, en su propio proceso, merece también nuestra consideración, aunque desde luego es un peldaño un poquito más alto, al que se llega, primeramente, practicando lo anterior.

El respeto es un valor que no necesita ser devuelto. No se trata de exigirlo, ni siquiera de pedirlo, se trata de proporcionárnoslo a nosotros mismos siendo "El respeto". Todo lo que aflore naturalmente será algo que primero haya instalado y tenga completamente integrado. Desde ese momento no habrá que hacer nada más, se ejecutará desde el corazón, por sí solo, como un programa de ordenador.

No necesito nada externo para dar lo mejor de mí. Eso es lo de verdad valioso, **no depender de nada que suceda fuera,** y esta es la gran enseñanza. **Si alguien no me respeta es solo un problema que tiene él.** Si se convierte en algo mío, será porque mi autoestima necesita de su aprobación, yo no me respeto a menos que él lo haga.

Y así no vamos a ningún lado, solo a aprender algo más: si su incapacidad para respetar me afecta, es porque **conecta con**

algo que está dentro, querrá decir que ahí hay material para descubrir, algo que todavía no sé de mí o no quiero ver. Esa persona solo me está proporcionando la pista para conocerme un poco mejor, averiguar en qué no me respeto y por qué dependo de que me sea devuelto.

Si reconozco que lleva algo de razón en lo que dice -y eso lo sé porque lo niego y/o reacciono-, desde la humildad, trato de descubrir qué parte se ha rebelado y por qué han saltado las alarmas ante su comportamiento.

Reconocer que hay algo en mí que no me gusta, una sombra que todavía no he localizado o no he sabido enfrentar, no tiene que lastrar el amor que me profeso. **Soy perfecto en el fondo pero no en la forma.** Soy la perfecta imperfección que se abre camino desde el amor hasta el amor, transitando por una etapa de despiste "formal" y temporal que se pasará, tanto más pronto, cuanto más me aplique en hacer los deberes.

2. ACEPTAR: *Acepto que todo lo que ocurre es neutro y necesario.*

RENUNCIO a intentar cambiar a los demás y en su lugar trabajaré sobre mí mismo. Renuncio igualmente a luchar y a tratar de modificar el orden perfecto del universo y sobre todo a interferir con las experiencias de vida de las demás personas.

La aceptación es la herramienta más valiosa de transformación personal, porque implica reconocer que **hay un propósito de amor en todo lo que existe y sucede**, que todo es por y para nosotros, que nada es de ningún color, no tiene dualidad, no es ni bueno ni malo, y que solo nuestra ignorancia hace que filtremos la realidad en función de nuestros esquemas mentales y la coloquemos en uno u otro lado, proyectando en ella los conflictos con los que tendemos a experimentar la vida.

Una vez más, Tolle nos proporciona algunas pistas más para entender esta herramienta:

"Si mirara en el espejo y no le gustara lo que ve, tendría que estar loco para atacar a la imagen del espejo. Eso es precisamente lo que usted hace cuando está en un estado de no aceptación. Lo que aceptes completamente te hará sentir en paz, incluyendo la aceptación de que no puedes aceptar, de que te estás resistiendo.

¿Estoy diciendo: «Disfruta este momento. Sé feliz»? No. Permite que se exprese este momento tal como es. Eso es suficiente. Rendirse es rendirse a este momento, no a una historia a través de la cual interpretas este momento.

La rendición se vuelve mucho más fácil cuando te das cuenta de la naturaleza efímera de todas las experiencias".

Efectivamente, desde la visión del Ser, del Alma, del Espíritu inmortal que nos habita o como cada cual quiera llamarlo, **nada es realmente importante**. Solo ese sencillo ángulo de visión elimina la mayor parte de la carga que le imprimimos a cada suceso.

La aceptación elimina toda lucha, **todo intento por cambiar lo que es** y en ese momento es cuando se manifiestan los cambios y se produce la transformación. Rendirte y aceptar lo que te está sucediendo te coloca en otro lugar de la experiencia, donde tú ya **no eres el experimentador sino el espectador**, que desde la butaca verifica el resultado de una forma de ser, del papel que estás desempeñando.

"La aceptación es hacer las paces con tu realidad" - Rafael Vidac

Nuestro momento presente es el resultado de nuestra vida. Puedes reconocer, comprendiendo cómo funciona este maravilloso diseño, que **lo que tienes y lo que eres es el**

producto de tus decisiones, de tu interpretación de la realidad, de tus aciertos y errores y a partir de ahí conectar con la solución, que siempre está en el origen de todo, uno mismo.

O caer en la resignación, la otra cara de esa moneda, donde te conviertes en la víctima, que no entiende por qué le pasan esas cosas. Desde esa perspectiva nada se puede cambiar, porque la excusa es que la mala suerte se ha cebado contigo y así no puedes mirar más allá para ver la obra que has creado, tu película.

"Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar" - Dalai Lama

Cuando no quieres cambiar nada, todo cambia por sí solo. Porque el cambio eres tú y no lo que suceda fuera de ti. Tú eres lo único que se puede cambiar.

Al dejar de ponerle carga a una situación, rigidez, limitación, enfrentamiento, rechazo; cuando liberamos todo ese voltaje con el que inconscientemente electrizamos un momento o a una persona por no aceptarla o por quererla cambiar, de repente ya no es igual. Como cuando desenchufas una estufa o apagas una lámpara, en un instante la corriente deja de fluir y ese hombre o esa mujer ya no hace ni dice lo mismo, el evento en cuestión da un giro y se coloca en otra posición.

Es algo curioso, no nos damos cuenta de hasta qué punto al no acoger lo que nos resulta difícil, establecemos nudos con los que enredamos y complicamos aún más nuestro mundo. Ponerle comprensión y aceptación produce el efecto parecido a un milagro.

No me canso de comprobarlo una y otra vez, cada vez más, aunque todavía me parece algo mágico, a lo que mi pragmatismo natural se resiste. Pero me rindo a la evidencia. **Lo que es, diluye lo que creo que es**, la razón sucumbe una vez más ante lo evidente, a pesar de que la lógica me

reclame otras respuestas. Menos mal que hace tiempo dejé de intentar entenderlo todo.

Pero he verificado muchas veces lo que sucede si tras un proceso de trabajo personal, consigues quitarle todo atisbo interior de lucha, enfrentamiento, manipulación y juicio a algo concreto, y te relacionas desde el amor, con la aplicación de los valores internos. Desde ahí, esa energía es tan fuerte, tan intensa, que **transforma todo lo que se ponga por delante**. Trasmuta, diluye, es alquimia pura, convierte el plomo en oro. Es **el Amor que todo lo puede**.

Todo está creado por nosotros mismos, es una consecuencia de nuestra necesidad de aprender. Tiene su origen en lo que hemos hecho y lo que no, en función de nuestros esquemas mentales.

Todo es perfecto porque es a lo que venimos, a darnos cuenta de a qué nos conduce una u otra forma de pensar. **El problema es el resultado de no querer aceptar nuestra responsabilidad en lo que nos sucede**. Un vez más el ego, tratando de despistarnos con el mundo superficial, temporal, en el pasado o en el futuro y sobre todo en los demás; buscar en otra casa el origen del malestar, echar los balones fuera. Y eso es precisamente lo que debemos entender, que los balones siempre están en campo propio.

"Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa" - Proverbio árabe

En algunos casos podemos arrastrar "secuelas" de comportamientos antiguos, lejanos, lecciones que no quisimos aprender en su momento, oportunidades que dejamos escapar, vidas que vivimos demasiado alejadas de nuestro centro interno, de nuestro propósito. Quizá aquello nos provoque dificultades añadidas en esta, de uno u otro tipo, físicas, laborales, familiares..., pero incluso estas no son óbice para que lleguemos a desarrollar una vida plena y feliz.

Personas que han nacido con grandes limitaciones físicas como Nick Vujicic o que han soportado infancias muy duras como Louise Haye, han sido modelo y referente para millones de personas en el mundo. Ellos nos demuestran, que los límites solo están en el mismo lugar de donde también emergen las soluciones, de ahí dentro.

3. ASUMIR: *Asumiré el resultado de mis decisiones y de mi experiencia de vida; que mis pensamientos, sentimientos y emociones los genero yo mismo y no lo que suceda a mi alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás.*

RENUNCIO a culpar a nada ni a nadie por lo que me suceda o deje de sucederme.

Esta es otra de las grandes claves, comprender que **nadie me hace nada**. Teóricamente es muy simple ¿verdad? yo siempre elijo lo que digo y lo que hago, nadie me obliga a hacer algo que yo no quiera. ¿Obvio no? lo que no es tan sencillo es saber si mis actos me van a conducir al lugar que deseo.

Lógicamente, como tengo limitaciones, a veces me equivoco, me siento obligado, no sé decir que no, me meto en líos de los que no sé salir... eso es cierto, pero **solo soy yo**, nadie más. Mi ignorancia me conduce a errar, pero mi soberbia a echar la culpa a los demás de mi incapacidad para manejar las situaciones.

"Una persona que se siente culpable se convierte en su propio verdugo" - Séneca

Eliminar el sentimiento de culpa lleva implícito acabar con el **re-sentimiento** ("volver a sentir") y el **rencor** (palabra que viene de "rancio"), esos lastres del pasado por comportamientos propios o ajenos que no acarrear nada, excepto una cantidad enorme de **ruido mental**, un estado de

inarmónía continua, una falta de vivir nuestro presente y un desgaste de energía tremendo.

El pasado no existe a menos que lo recreemos de nuevo, entonces sí vuelve a estar aquí. Lo que olvidamos pasó, se ha disuelto, solo lo que mantenemos vivo es lo que se hace real. Y eso, una vez más, es una decisión propia.

"De noventa enfermedades, cincuenta las produce la culpa y cuarenta la ignorancia" - Anónimo

La ignorancia es la única que nos hace vivir anclados en el pasado y no ocuparnos del **regalo que significa vivir el presente**. Seguramente aquello que hicimos una vez ahora no lo haríamos, porque en aquel momento no sabíamos, no podíamos, o simplemente nos equivocamos. Se puede aprender de aquel suceso pero no enmendarlo. Ya pasó, **asumo mi responsabilidad pero me eximo de toda culpa**.

Vamos a limpiar la casa de pensamientos inútiles si pretendemos ir hacia delante. Cuando aparezca de nuevo ese episodio nos situamos ahí y con todo el amor lo dejamos pasar: *"Gracias por el valor que tuvo aquel momento, por la oportunidad que me dio de hacerlo mejor hoy, y... hasta luego"*.

Es posible que esa persona a la que al parecer "hicimos" algo, aprendiera de aquello; quizá hasta concatenados como estamos en este mundo de energías sutiles, de **atracciones y correspondencias**, él me habría "buscado" sin saberlo, al igual que yo hago lo propio, sintonizo, vibro con aquellas situaciones con las que debo aprender, que me dan la oportunidad de practicar.

Puede que él lo pidiera, demandara una forma de ser como la mía, mi error o mi ignorancia de aquel tiempo, al igual que yo necesito ahora quien me trate de engañar, me ponga furioso, me haga llorar o me "robe" el corazón, para que me dé cuenta de que nadie ME hace llorar, ni me pone furioso, ni siquiera me engaña. Ni por supuesto me roba ninguna parte de mi cuerpo.

"El que echa la culpa a los demás tiene un largo camino por recorrer. El que no culpa a nadie, ha llegado" - Las reglas de Olafo

Asumir es que yo **permiso** que alguien entre a través de una rendija en mi castillo, penetre en mi frágil mundo emocional, dependiente y apegado, y consiga que llore y me sienta abandonado, lastimado, me enfade o me despiste para que algún "amigo de lo ajeno" haga su cometido. O para que me observe, saliéndome de mis casillas, tratando de llevar la razón ante otro ego aún mayor.

Si no aparecieran esas personas no podría saber de mí, cuánto desarrollo llevo, cómo ando de capacidad para hacerme responsable de mi vida. Por eso **nos atraemos**, nos necesitamos para seguir evolucionando. Somos como libros de texto los unos para los otros, que nos ponemos exámenes para que podamos comprobar qué tal vamos con los temas, **cuánto de las herramientas de sabiduría somos capaces de aplicar cuando algo nos disgusta**.

Todos son preparadores, entrenadores, formadores a los que debo estar agradecido por la oportunidad de comprender a lo que me conduce el apego, la baja autoestima, la excesiva confianza, la soberbia, mi concepto de ser buena persona..., todas las lindezas que manejo cuando no me sé relacionar con el mundo desde mis valores y a quien equivocadamente hago responsable de mis incapacidades.

4. VALORAR: *Valoro y disfruto intensamente todo lo que tengo y todo lo que hago. Reconozco que siempre tengo conmigo todo lo necesario y valorándolo desarrollaré la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones. La prosperidad es el resultado de la valoración.*

RENUNCIO a quejarme de lo que tengo o no tengo.

Lo que nos acompaña es el resultado de lo que hemos hecho. La vida nos ha dado **lo necesario para vivir**, porque si no tuviéramos lo necesario, directamente no estaríamos vivos. Algunos poseen mucho y otros poco, pero en cualquier caso lo imprescindible. Hemos visto al principio como quienes, aun teniéndolo todo están vacíos y otros que aparentemente no poseen nada se sienten llenos. Quizá estos exhiben uno de los valores más importantes, saber apreciar lo que la vida les ha dado, **disfrutar de todo lo que existe**, no solo de lo que poseen. Apreciar la belleza en las pequeñas cosas, en la naturaleza, la compañía, los amigos, una ducha caliente, el olor de una flor o una fruta recién cogida del árbol.

Algo que no solemos hacer, distraídos como estamos, sin prestar atención a lo que tenemos cerca, que representa lo que de verdad nos llena la vida de sentido. Inconscientes de que **la búsqueda externa solo conduce a escapar de mí**, de lo que me rodea y acompaña, que es lo que he "elegido" y necesito, los complementos que he atraído, el resultado una vez más, de mi forma de transitar por la vida.

"No hay palabra ociosa, pensamiento sin efecto ni acción sin resultado" - G. Schmedling

Cuando camino voy cosechando, doy y la vida me devuelve cosas, lo que merezco, el fruto de lo plantado. Pero mi automatismo al hacer y al sembrar, lleno de expectativas y deseos, pretende que la vida me "premie" con lo que yo quiero, lo que a mí me gustaría. Y así hace, pero me da **lo que tengo**, que es **lo que me he ganado, lo que me corresponde**, que a su vez también es **lo que necesito** y por tanto es **lo que debo aprender a valorar**.

*"Lo esencial es invisible a los ojos" - El principito
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Si no lo reconozco y no lo sé apreciar, si no tengo el sosiego necesario para pararme y valorarlo, entonces huyo, trato de refugiarme y de compensar unas carencias por otras. Pero nunca se rellena el vacío que siento, porque lo valioso no se encuentra ahí.

He aquí unas valiosas frases de Gerardo relacionadas con la valoración y la riqueza:

"El que sabe valorar lo que tiene, hace realidad lo que valora".

"La capacidad de valorar lo que existe es infinitamente grande, la capacidad de poseer lo existente es infinitamente pequeña".

"Para el que sabe valorar el universo es su casa, para el que quiere poseer, su casa es su universo"

Lo contrario de la valoración es la queja por lo que no tengo. La insatisfacción, el sufrimiento innecesario al que nos lleva esa constante mirada, **focalizando fuera** el origen y la solución al malestar interno. Cuando todos sabemos bien - porque seguramente lo hemos experimentado alguna vez-, que cuando uno se siente a gusto con uno mismo, con las necesidades básicas cubiertas, está en paz y quizá también en armonía con una pareja, se necesita poco más que sol y agua, como las plantas. Si a eso le añadimos una comida rica, pasear por la playa o el campo y... una cervecita...

Normalmente tenemos muchísimo más que eso y aun así la queja continúa. El desasosiego es interno. El malestar, la mala comunicación, la prisa, el ruido, **la incapacidad para manejar las situaciones** es la que nos imposibilita estar bien con nosotros mismos. Sin eso, nada funciona ya.

Al valorar conectamos con el agradecimiento, que es la que posibilita que demos un pasito más.

5. AGRADECER: *Agradezco todo lo que tengo y también todas las situaciones difíciles y dolorosas, porque ellas son oportunidades que me da la vida para aprender y hacer mi desarrollo espiritual.*

RENUNCIO a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor para poder reconocer la Ley y liberarme de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento.

Una diferencia que podemos apreciar entre valorar y agradecer, es que si bien con la primera reconozco los bienes que la vida me permite disfrutar, lo que hace que mi estancia sea más cómoda y placentera, la segunda se relaciona con todo lo que aparece en ella. Aquí está incluido también lo que me resulta complicado, difícil, las pruebas, las asignaturas, porque es con lo que de verdad me desarrollo, lo que me permite evolucionar, al aprender a manejar circunstancias con las que antes perdía la paz.

"Ningún hombre digno pedirá que se le agradezca aquello que nada le cuesta" - Terencio

Lo que debo agradecer es poder ir a clase para conocerme y ser mejor cada día, acercarme más a mi zona de luz, a mis valores, y eso no lo logro si no me enfrento a dificultades y consigo que dejen de serlo.

Si por ejemplo rezo, oro, pido; y ayudo como puedo, hago lo que yo considero "el bien" y solo agradezco las cosas "buenas" que me sucedan, el día que pase algo que no me guste, que esté alejado de mis "súplicas", me sentiré fatal, no entenderé *"por qué me tiene que pasar esto a mí"*, y volveré a echar la culpa a quien corresponda, desde las instancias más próximas hasta las más "celestiales".

Agradecer es todo, sin bienes ni males, porque estas son etiquetas que ponemos en función de expectativas, gustos, deseos..., todo **facilidades que el ego le pide a la vida** para

que las cosas funcionen de la manera más cómoda. Así no se avanza, es como si a un estudiante le ponemos dieces sin ir a clase. Le estará súper agradecido al maestro, le adorará, pero el día que salga a la calle será un inútil porque, como se dice vulgarmente, "no sabrá hacer la O con un canuto".

Lo único que se puede pedir es información, que es lo de verdad valioso, información de calidad, la correcta, la que resulta después de comprobar su eficacia. Una guía para seguir el camino apropiado, expresar los valores que estamos viendo, y a partir de ahí, practicar y verificar los resultados que obtenemos al hacerlo.

Eso es lo que debemos agradecer. Recordad los tres pasos: **información de sabiduría, mantenimiento de la energía y práctica constante**. Y a partir de ahí soltar los "quieros", lo que nos gustaría conseguir y, en vez de eso, leer la vida, escuchar, sentir, abrirse a los sutiles mensajes que aparecen, libros, personas, sensaciones...

*"En la vida todo regresa, lo que das tarde o temprano vuelve.
Solamente hay que saber apreciar lo que tenemos" - Leo Pavoni*

Si aplicamos las herramientas con sabiduría y amor, el máximo "buen hacer" posible, desprendiéndonos de todo el ego del que seamos capaces en cada paso del camino, nos volverá en forma de facilidades, comodidad, "suerte" y buenas relaciones, todo lo que nos permita disfrutar y sentirnos bien.

Si me apoyo en valorar y disfrutar de lo que ya he conseguido, podré elevar la energía lo suficiente para enfrentar esas situaciones más complicadas, reconociendo la utilidad que tienen, que es permitirme crecer un poco más cada día, promover los cambios necesarios, deshacer rigideces, conocerme mejor y atraer así más abundancia y armonía a mi vida.

6. ADAPTARSE: *Me adapto sin reservas al lugar donde me corresponde cumplir funciones para lograr en él una vida llena de satisfacciones.*

RENUNCIO a huir del lugar y de las situaciones que me corresponde vivir. Creer que la felicidad está en otra parte diferente a nuestro interior es una falsa ilusión.

La capacidad para amoldarnos a las diferentes circunstancias que nos propone la vida, es una facultad que no aparece en mayúsculas en los libros de autoayuda como algunas otras, pero que conlleva una gran disposición para la felicidad tal y como la estamos proponiendo, porque se relaciona precisamente con eso, con **poder disfrutar en todo momento de cualquier situación**, independientemente de lo que esta me proponga.

"La felicidad viene de... una curiosa adaptación a la vida"
- Hugh Walpole

Adaptarse implica romper ataduras, hábitos, costumbres, manías, prejuicios, preferencias... los encorsetamientos que poco a poco vamos creando en la mente como esquemas y formas de estar, que van disciplinando nuestro andar por la vida y nos llenan de "noes" y "peros".

La inadaptación se manifiesta en lo contrariados que nos mostramos cuando tenemos que hacer algo que no nos apetece o estar en un lugar que no hemos elegido. Y entonces **nos quejamos y gruñimos**, los dos grandes indicadores.

Es esa parte de nosotros que depende de que sucedan las cosas tal y como deseamos para que nos encontremos bien. La que no le da igual, la que le importa, la que no le gusta, la que prefiere, la que no le apetece... Y es **la que nos limita la capacidad de ser felices**.

"Inteligencia es la habilidad de adaptarse a los cambios"
- Stephen Hawking

Se relaciona y mucho con la ocupación, la función que tenemos que desempeñar para mantenernos. En nuestra sociedad ganar dinero para poder vivir, adaptarse al trabajo, **sea este el que sea**, apreciarlo y poner entusiasmo, alegría, imaginación y creatividad.

Recuerdo ahora esa definición de J. P. Sartre: "La felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace". Si aprendo a poner pasión en cualquier actividad que la vida me ponga delante, conectaré con la fuente de la eterna felicidad, esa facultad interna para disfrutar de la vida, aceptando, valorando y agradeciendo todo lo que existe y sucede, respondiendo con entusiasmo y alegría a lo que aparezca ante mí.

En ocasiones puede ser más interesante desempeñar una labor que la vida nos proporciona, que nos es cómoda y rentable aunque sea diferente de lo que nos gustaría hacer, que luchar para lograr alguna meta diferente.

No hay que olvidar que el trabajo como tal, es una forma de compensar todas las ventajas que obtengo por ello. Pero este **no hace mi vida**, mi vida se compone de eso y de todo lo demás, de muchas más cosas, la mayoría más importantes. Si confundimos trabajo con vida, ahí nos encontraremos con el primer nudo que habrá que deshacer para seguir avanzando.

Puedo decidir no hacer nada y vivir en el campo o en la calle, no seré el primero, pero si elijo rodearme de unas comodidades, tendré que nivelar la balanza y esto es independiente de habilidades, capacidades y gustos. La forma de ganarse la vida es diferente del talento, de condiciones innatas y aptitudes. A veces van de la mano y otras no.

Quizá pretenda dedicarme a lo que me apetece y se me da bien. Es un deseo muy razonable. Si pruebo y lo consigo perfecto, pero puede que no suceda así y que me resulte más sencillo obtener los recursos que necesito por otro lado (negocio familiar, oportunidades, algún ofrecimiento, cualidades que no aprecio pero otros sí...).

Empeñarse contra viento y marea en vivir de lo que uno quiere, desoyendo las corrientes de la vida, las opciones que nos marca, las facilidades que nos pone delante para desempeñar otra labor, suele acarrear vidas con mucho conflicto, y no solo económico.

Si no estoy a gusto en mi trabajo puedo tratar de cambiar de oficio, de profesión, de manera de ganarme la vida. Eso lo sabré, una vez más, interpretando lo que sucede, si lo intento y se me facilita: **Lo que es para ti se consigue sin mucho esfuerzo y lo que no, se complica.**

Si es así estupendo, pero quizá mi obcecación en no adaptarme me salga más cara que permanecer donde estoy y aprender a valorar y sacarle el gusto a lo que hago. **Estamos aquí para aprender a ser felices en cualquier situación, no donde elijamos.** La función que desempeñemos se relaciona directamente con la felicidad y esto es una escuela, no hay que olvidarlo. **Lo fácil se valora, lo complicado se aprende.**

Quizá al cambiar mi actitud y disponerme a dar lo mejor donde estoy, la vida me "regale" más adelante otro puesto, una mejora, una nueva oportunidad. Cuando me lo haya ganado y lo merezca. Ya sabemos que **solo recibimos en función de lo que damos.** Si protesto, gruño, pongo mala cara mientras ocupo el puesto que "me toca" en ese momento, difícilmente me haré correspondiente con algo mejor.

La felicidad es mi capacidad para disfrutar, en ese cometido o en cualquier otro, valorar lo que me aporta (tiempo, dinero, comodidad) y gozar de mi afición en los ratos libres. Muchas personas que conozco, desarrollan fuera de su trabajo su pasión y logran con ambos llevar una vida radiante.

De repente terminamos una carrera pero nos ofrecen un trabajo de algo bien diferente, ¿eso limita nuestra capacidad de ser felices, de llevar una vida completa? pues solo depende de nuestra disposición para adaptarnos, valorar y saber lo que significa vivir con plenitud. Una vida dichosa incluye muchos

factores para condicionarla solo a trabajar y ganar dinero con los estudios que tengo o para lo que me preparé, y si no lo vemos así es que andamos liados con las prioridades. La inteligencia emocional de nuevo.

Da lo mejor siempre y recibirás siempre lo mejor, de eso no hay duda. **No le pongas condiciones al dar y el recibir llegará a borbotones.**

7. ACTUAR: *Actuaré con total eficacia y serenidad ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de mí en las labores que me corresponda realizar. El hacer es la clave del tener.*

RENUNCIO a agredir a nada ni a nadie en pensamiento, palabra y obra.

Nada está parado, el universo es movimiento, un constante fluir, un probar, un ir y venir. Nos reconocemos en nuestra forma de caminar, de relacionarnos, en esa interacción constante con lo que aparece, con los otros personajes.

Y ahí es cuando mostramos todas las caras, los egos, la maestría interna, la ansiedad, la calma, las luces y las sombras. Actuando expresamos las seis herramientas anteriores: respeto, valoración, agradecimiento, aceptación y nuestra capacidad para asumir y adaptarnos.

"Actuar sin pensar es como disparar sin apuntar" - B.C. Forbes

Lo que pensamos determina lo que decimos y lo que hacemos, todo empieza así y se manifiesta en nuestros actos. **Nada sucede si antes no damos un paso**, el primero. A partir de ahí el universo confabula, todo se ordena, se orquesta, las energías se disparan, se ponen en funcionamiento. La antena se ha sintonizado y los receptores se posicionan. El camino que hemos elegido se abre ante nuestros pies para que

lo transitemos y aprendamos. En cualquier momento podemos trazar otro, solo necesitamos cambiar de idea y dar un paso en otra dirección. O quizá baste con colocar el pie de otra forma.

Un torrente de sensaciones instintivas, emociones, sentimientos y pensamientos constantes se suceden en ese caminar. Actuar desde la calma, la tranquilidad, la serenidad ante algo que nos produzca alteración, es crear armonía, llevar la paz a donde quiera que vayamos, responsabilizarnos de nosotros mismos.

Administrar nuestro mundo interno con sabiduría, independientemente de lo que la situación nos "sugiera". No verter en el exterior el fruto de nuestro incontrolado estado emocional, significa reconocer nuestro poder, asumir que **cualquier forma de reacción es solo un producto de nuestra condición interna**, nuestra incapacidad para gestionar una situación. Y que solo nosotros podemos revertir ese proceso desde el autoconocimiento, los pensamientos de sabiduría y la práctica con las herramientas.

Pensar con amor, hablar con amor y actuar desde el amor, es emitir la mejor onda para captar la más bella sintonía.

2. ALGUNAS CREENCIAS A REVISIÓN

LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

El sentimiento deriva del pensamiento, está asociado a él. Es la manifestación, la expresión y la consecuencia de una forma de pensar, de nuestras creencias.

Puede ser voluntario o involuntario:

- Un sentimiento inarmónico como la ira, la tristeza, la rabia, los celos, la envidia, el rencor o el resentimiento, solo proviene del ego, de luchar para que todo se adecúe a sus deseos; por apegos, miedo, posesión, control o por algún hecho pasado o futuro. El sentimiento negativo es involuntario, **nadie manifiesta sentimientos negativos aposta**. Nadie se enfada, se pone "de los nervios", se altera, sufre o se deprime; ni amenaza, prohíbe, chilla y patalea, a menos que ante la incapacidad para manejar una determinada circunstancia, se enrede en un pensamiento limitante que exterioriza de esa forma.
- Desde nuestra zona de luz, de manera voluntaria expresamos sentimientos positivos: optimismo, alegría, ternura, gratitud, bondad, cariño, admiración, solidaridad, compasión. Toda la energía de alta vibración que acumulamos en nuestro campo mental.

"Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. Los sentimientos son reacciones que eliges tener" - Wayne Dyer

Muchas veces nos excusamos en que somos unas personas sensibles para manifestar comportamientos egoístas que reprimen, limitan y condicionan los actos ajenos. Es la mal llamada susceptibilidad.

La sensibilidad se manifiesta expresando sentimientos positivos, **la susceptibilidad es lo que nos hace reaccionar** ante los eventos y las personas que nos molestan y

que no encajan con los comportamientos que tenemos conceptualizados como "aceptables".

No es que sea sensible el que usa frases como: -"*Me haces daño*", "*me siento mal*", "*sufro por ti*", "*me duele que digas eso*", solo es un egoísta sentimental disfrazado de "buena persona que se preocupa por los demás". La preocupación, como hemos visto, es limitación, ausencia de presente, angustia, ansiedad y miedo al futuro.

La persona comprometida consigo misma, asume su estado de ánimo sin echarlo fuera ni hacer sentir mal a los demás por lo que **solo le pertenece a él**. La susceptibilidad que nota la utiliza para reconocer un patrón mental que se revela con un determinado malestar emocional: me siento mal ante algo que alguien hace, por tanto hay algo que no acepto, no tolero, no respeto; o quizá es que tengo **miedo de sufrir** y trato de evitarme padecimientos, impidiendo que la otra persona haga cosas que me van a preocupar.

El sentimiento positivo lo expreso respetando, comprendiendo y dando apoyo, aun cuando por dentro sienta algo bien diferente (miedo, inseguridad, pena, intolerancia, rabia), separando mi mundo interior, todavía en proceso de aprendizaje, del respeto que todo ser me merece y del amor que siento por él. Y el amor es dar libertad, información y permitir que el otro viva conforme desee y según los acuerdos que previamente se hayan elaborado, si -por ejemplo- estamos en una relación. Sin acuerdos ya sabemos que las fronteras no quedan claras y se crea mucha confusión, suposiciones y enfrentamientos innecesarios.

Por supuesto, esa sensación de conflicto interno, la puedo compartir, como parte de un proceso de autoconocimiento y de trabajo personal, desde la comprensión de que es **una limitación mía** que se expresa de esa forma; pero solo para pedir ayuda, consejo o lo que necesite, **sin que ello evite que la otra persona haga lo que considere que debe hacer**. Hago partícipe a mi pareja o mi hijo por ejemplo, de algo que aún me cuesta encajar, que me resulta complicado aceptar o

respetar, como su individualidad, su libertad, su espacio o sus gustos, pero sin coaccionar, impedir, prohibir ni limitar su propia experiencia.

Debemos penetrar en ese estado interno único y personal para disolver los fantasmas, encontrar el foco en el silencio; dando lo mejor que llevamos dentro, con los valores que transmitimos y proyectamos en los demás. Desde ahí es desde donde se disuelve la carga negativa acumulada.

Rendirte a esa emoción con todo el amor, porque es tuya, es parte de ti y tú la has creado, darle la bienvenida, acogerla, dejar que se exprese y lidiar con ella. Comprender su origen, la motivación y el miedo que lleva asociado, porque **siempre es miedo**. Y es nuestro y de nadie más.

El sentimiento nocivo, cuando es muy fuerte e intenso, nos domina, nos pasa por encima y no lo podemos controlar. A veces detectamos su origen cuando reconocemos nuestra propia limitación, el apego o lo que quiera que nos lo produzca. **Si sentimos en negativo, es porque pensamos en negativo.**

Al estar en un nivel vibratorio más denso, más bajo, como todos los pensamientos inarmónicos, se sitúa energéticamente más próximo al cuerpo físico, a la entidad biológica y por eso conecta con ella. Funciona como la proyección de un conflicto mental, la somatización de una limitación, algo que nos ha venido grande, con lo que aún no sabemos lidiar.

Por eso tenemos nudos en la garganta cuando no podemos tragar alguna situación, nos quedamos afónicos cuando no se nos escucha o no decimos lo que de verdad queremos, nos duele el estómago después de una discusión o la cabeza si nos llenamos de ruido y estrés. Lloramos, gritamos; hay multitud de malestares que han tenido su origen en acontecimientos recientes y que sabemos reconocer.

(Para profundizar en este tema de escuchar y entender lo que nuestro cuerpo nos quiere decir, apunté bibliografía en capítulos anteriores. Un tema fundamental para entender

mejor cómo funciona este universo holístico en el que estamos inmersos, donde todo está conectado con todo y nada sucede porque sí).

Pero también podemos sentir ese malestar físico y no relacionarlo con ningún conflicto mental concreto, no saber en qué nos hemos equivocado. El cuerpo nos habla de algo, se queja, pero aparentemente y bajo nuestro punto de vista, todo ha ido bien.

Ahí es cuando el sentimiento resulta francamente de utilidad. Una reacción física después de algún episodio concreto, nos puede aportar una pista de una creencia que nos afecta negativamente pero de la que **aún no somos conscientes**, relacionada con **algo que queremos cambiar, que no entendemos o no podemos aceptar** y nuestro organismo nos avisa mediante una sensación corporal alterada. Por eso es tan importante estar atentos a esos primeros mensajes.

Las creencias se verifican a través de los resultados. Si se ha roto la armonía porque ha aparecido una molestia, querrá decir que hay algo que he de revisar. Si en esos instantes estoy despierto y escucho las señales, lograré identificar el pensamiento que me limita a través del mensaje que me propone mi cuerpo. Si además consigo hacer la transformación interna, el sentimiento se esfumará porque su función habrá terminado. Ya sabemos que todo en el universo es de una eficiencia máxima. Nada ocurre más de una vez, si no es absolutamente necesario.

Pero si desoímos los mensajes que sutilmente nos envía, este nos hablará más fuerte. El cuerpo se expresa a través de nosotros, nos informa de que estamos creando un conflicto de intereses entre la mente y el corazón, **entre lo que venimos a hacer y lo que estamos haciendo**, entre nuestro proyecto vital -aprender y crecer- y lo que la mente quiere -luchar o escapar-. Hay una desarmonía sutil que se plasma, se termina

proyectando en lo más denso que conforma nuestro vehículo de expresión.

Una intuición, una sensación, un "barrunto" se convierten en un mensaje externo, un retraso, un olvido o un bloqueo, y éste en una pequeña molestia física; luego un golpe, y más tarde una enfermedad. Poco a poco, con todo el cariño y la calma posible. Recuerda que **la 1ª Ley Universal es el Amor** y que todo lo que existe y sucede tiene un único propósito, que escuchemos y aprendamos, y **que aprendamos a escuchar**.

No estar muy presentes, no querernos y no darnos lo mejor siempre, preocuparnos demasiado por los demás, estar muy condicionados por las creencias, por el ego, buscar fuera y no dentro, culpar, luchar; todo eso genera cortocircuitos que retrasan nuestra propia evolución y el cuerpo nos advertirá de la única forma que sabe.

Por otro lado, conviene aclarar también, que **las emociones se diferencian de los sentimientos en que aquellas surgen sin control, sin explicación**. Es algo biológico, el cuerpo **por si solo** reacciona ante algún estímulo, se altera, se agita, acelera el pulso, la respiración, provoca sudoración, dilata las pupilas, eriza el pelo y segrega las sustancias correspondientes; por ejemplo ante un alimento, un ruido fuerte, la oscuridad, un animal o un espécimen llamativo que nos atraiga.

Es algo visceral y se relaciona más con el temperamento que con el carácter. Nos hace saltar, encogernos o poner en guardia. Aunque ambos tienen una manifestación física, las emociones, a diferencia de los sentimientos, son **reacciones normalmente inconscientes** manejadas por el Sistema Nervioso Autónomo, que se encarga de todas las funciones involuntarias y necesarias del organismo, como hacer la digestión, mover el corazón, la frecuencia respiratoria o la excitación sexual.

Esa alteración no la podemos reconducir desde la mente, porque no está asociada a ninguna creencia, sino a **un acontecimiento relacionado con el instinto**.

Elevar la vibración, mantener pensamientos voluntarios, pensamientos de amor, valores puros, evitar el ruido mental y subir la energía. Todo eso genera un potencial de tanta intensidad, que terminará diluyendo esas emociones desatadas, reminiscencias "animales" asociadas a un nivel de desarrollo escolar aún bastante bajo. Como sucedía con los traumas.

"El amor es la capacidad de aceptar lo que a tus sentimientos no le gusta" - G. Schmedling

El sentimiento voluntario, aunque sea puro, es totalmente dual y sujeto aún a parámetros conceptuales. En el mejor de los casos conseguiremos, tras bastante desarrollo interior, expresar lo mejor la mayor parte del tiempo, pero no será siempre ni a todo el mundo. Se verá afectado por algún conflicto, algún proceso personal que condicionará la expresión de su pureza y lo transformará en ira, rabia, odio o en cualquier otra expresión de nuestras limitaciones.

El amor es mucho más que eso: no pone condiciones, es inalterable e inmutable, no está supeditado ni limitado por nada externo y lo une e integra todo. Por eso **el amor no es un sentimiento**, es el reflejo de un estado interno, de realización, de armonía y paz, de felicidad y dicha. El resultado de una comprensión total por todo cuanto existe y sucede y de la manifestación constante de nuestros valores.

MALO/BUENO Y POSITIVO/NEGATIVO

Malo o bueno es **la interpretación de un suceso**, positivo o negativo es **el resultado de un comportamiento**, de una acción.

Algo que en un determinado momento catalogamos como malo se puede transformar circunstancialmente en bueno al poco tiempo. Y viceversa. Son conceptos de la mente, es pura dualidad, algo variable, condicionado, cultural; depende de la época, de la zona, del entorno. Es un movimiento horizontal, pendular, no avanza, solo va de un lado a otro.

¿Recordáis la fábula del granjero y el caballo?:

Un granjero tenía solo un caballo. Un día el caballo se escapó. Todos los vecinos llegaron diciendo:

-“Lo siento tanto. Esta es una muy mala noticia. Debes de estar muy molesto”.

El hombre simplemente respondió: -“Ya veremos.

Unos días después su caballo volvió con veinte caballos salvajes. El hombre y su hijo metieron a los 21 caballos en el corral. Todos los vecinos llegaron diciendo:

-“¡Felicidades! Esta es una muy buena noticia. Debes de estar muy feliz”.

El hombre simplemente respondió: -“Ya veremos”.

Uno de los caballos salvajes golpeó al único hijo del granjero, rompiéndole sus dos piernas. Todos los vecinos llegaron diciendo:

-“Lo siento tanto. Esta es una muy mala noticia. Debes de estar muy molesto”.

El hombre simplemente respondió: -“Ya veremos”.

El país entró en guerra y todo hombre joven y en buena condición física fue reclutado para luchar. La guerra fue terrible y mató a todos los hombres jóvenes, pero el hijo del granjero se salvó, ya que sus piernas rotas evitaron que fuera reclutado. Todos los vecinos llegaron diciendo:

-“¡Felicidades! Esta es una gran noticia. Debes de estar muy feliz”.

El hombre simplemente respondió: -“Ya veremos”.

- Positivo y negativo es el resultado obtenido por la forma de enfrentar un suceso, de acuerdo con una determinada forma de pensar: si tomamos una decisión y nos genera más conflicto y lucha, es negativo; si produce más armonía y entendimiento es positivo. Es un movimiento vertical porque con él aprendo a obtener mejores resultados. Tal y como dijimos al principio, obedece al mismo mecanismo prueba-error y es lo que nos permite avanzar, al poder comprobar los efectos de nuestros actos en la vida.

Del mismo modo, la actitud ante un problema puede ser negativa, si lo rechazamos y nos quejamos, o positiva, si nos inclina a buscar soluciones y hacernos responsables de nuestras decisiones.

LAS EXPECTATIVAS

Son algo corriente, diario, muy humano, pero de la parte humana más limitante, la que nos llena la vida de complicaciones. **Es muy difícil vivir sin ellas, pero lo es mucho más vivir con ellas.**

Con la expectativa te mueves en el 'quiero', en la suposición, en obtener algo a cambio y eso no es vivir desde el amor, sino desde el ego, el que quiere controlar lo que tiene que suceder. Haces, das y esperas recibir algo; que el otro haga lo que crees que debería hacer, porque según tú y basándote en lo que has dado antes, él debería, podría, tendría que... La vida en condicional, craso error.

Para vivir sin condicionales hay que saber decir no, permitir que los demás hagan lo que quieran, soltar y no meterse en la vida de los otros. Dar cuando lo sientas, no cuando te creas en la obligación. Servir por el placer de hacerlo, ser amable porque te sientes bien, como la expresión de un estado interno, no para conseguir algo.

Seguro que la vida te lo devuelve, porque cuando actúas de corazón, recibes lo que necesitas, pero de la manera que menos

esperas. Por eso hay que dejar las expectativas y **estar abierto a todo lo que la vida nos quiera ofrecer**. Servir sin condiciones como una disposición ante la vida y abrirse a recibir también sin límites y a que nos sucedan cosas agradables, como un eterno fluir.

Ser capaz de recibir es tan valioso y tan importante como ser capaz de dar, el uno va de la mano del otro. Muchas veces, como nos regañamos tanto porque no somos capaces de hacer las cosas tan bien como nos gustaría, nos percibimos pequeños, no como seres grandes y valiosos. La culpabilidad que sentimos tratamos de compensarla dando, puede que no lo que debemos, pero damos, con la idea de que eso nos hará mejores personas.

Pero por otro lado, al no querernos, no nos creemos merecedores de recibir ningún premio y limitamos así **la cantidad y la calidad del amor** que tiene la vida hacia nosotros. Nos negamos, nos cuesta aceptar regalos, piropos, invitaciones y halagos. Al no permitirnos recibir -que significa recoger nuestros frutos-, iremos creando un vacío derivado de esa descompensación. Todo ha de fluir; lo que se atasca hiede. Nos empobreceremos cada vez más y poco a poco se irá mermando nuestra capacidad de servir, hasta que no nos quede nada para dar.

Si esperas, te limitas a recibir exclusivamente lo que a ti te gustaría, nada más que lo que crees que para ti está bien según tu percepción de lo que es justo, y solo de quien pretendes. Y te pierdes el resto, que es precisamente lo que te viene, **lo que te has ganado**. La vida te pregunta ¿cuánto te quieres?, ¿cuánto estás dispuesto a recibir?, ¿cuánto crees que das?

Lo que hace la existencia divertida es el juego, la ilusión, la sorpresa, la novedad. Esto es apertura, lo otro limitación.

"No esperes que llegue el momento perfecto... Toma el momento y hazlo perfecto" - Zoey Sayward

Eliminar agenda propia es **soltar lo que queremos y abrirnos a todo**, todo lo que suceda, lo que la vida nos tenga preparado y aprender a fluir y a disfrutar con lo que pase, a sacarle todo el jugo. Ganamos en flexibilidad y capacidad de adaptación, dos buenas "asignaturas".

Recordamos que aprender a vivir es aprender a disfrutar de todo lo que la vida pone ante mí, sin límites, sin condiciones, en cualquier momento. Para eso estamos aquí.

LAS METAS

Es una de las creencias que más complican, porque proyectan al futuro, a un lugar al que debo llegar para así poder ser feliz. El fin de mi vida, el objetivo, lo que haga que me realice, que me dé posición y dinero y así consiga que me respeten, o respetarme a mí mismo.

Cada uno tiene sus propias metas, pero si nos descuidamos, todas nos llevan del mismo modo, acarreados, con las orejas puestas. Esto nos impide **disfrutar del momento** y estar atentos al presente, para poder descubrir lo que la vida nos tiene preparado, **lo que quiere** para nosotros.

"Quien vive para conseguir algo jamás encontrará la paz" - Osho

Una meta puede ser montar una empresa, una carrera política, abrir un negocio, unos estudios, correr una maratón... Entendemos como meta algo que se consigue a medio o largo plazo, que implica un esfuerzo o sacrificios, en la mayoría de los casos y que suele tener un precio: físico, personal, familiar, económico. Todo en función de lo ambicioso del proyecto.

Eso está muy bien, no quiero demonizar la actitud, la entrega, la intención, la capacidad, el ánimo, incluso cierto trabajo y ahínco. Pero lo comparo con otro término al que quiero referirme como sustituto, **el propósito**. Y veamos cómo se interpreta cada uno.

Meta lo define la R.A.E. como: "*Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien*".

En cambio propósito es más benévolo: "*Ánimo o intención de hacer o de no hacer algo*".

La meta es un fin generado por los deseos, el propósito es una actitud, una pretensión. Tengo proyectos, trato de hacer lo que me gusta; eso está muy bien, es necesario enfocarse en lo que queremos, pero sin perder de vista el objetivo principal. **Todo lo que haga me tiene que hacer disfrutar**. Vivir el momento presente con intensidad, con todo lo que tengo conmigo, sin descuidar nada de lo más importante, lo que al final llena mi vida.

Y no es el dinero, la posición, el chalet, el coche o el puesto de mando. Todo eso me proporcionará comodidades, algunos placeres, pero también me quitará tiempo para mí, me restará mucha energía y me originará más complicaciones y estrés. El estrés, **un exceso de presente**, de cosas en el ahora, de cosas que no necesito.

Recordemos aquel vídeo donde un profesor está enseñando a sus alumnos a establecer las prioridades con la metáfora del tarro, "*El frasco de la vida*", en el que introduce primero las pelotas de ping-pong, luego las canicas y por último rellena el espacio sobrante con arena. Porque, si lo hiciera al revés, no le quedaría sitio para lo más valioso de su vida, representado por las pelotas más grandes.

"Todos los problemas del mundo surgen de la fuerza de la voluntad" - Alfred Adler

Siempre me ha parecido algo contradictorio. Forzar algo que debe ser voluntario en principio no tiene mucho sentido. Adler es tajante y, sinceramente, no creo que "*todos los problemas del mundo*" vengan de esto; pero si dirigimos nuestros pasos en pos de un requerimiento del ego, solo hacia las metas y los objetivos, y nos forzamos, exigimos y luchamos sin descanso contra los obstáculos que se nos pongan en el camino, forzando

todo lo que haya que forzar, la voluntad incluida, es posible que nos metamos en muchos líos y nuestra vida se nos llene de más complicaciones, que seguramente, por la terquedad de nuestro comportamiento, nunca lleguemos a relacionar y volvamos a recurrir a la mala suerte para eximir nuestra responsabilidad.

"Hay dos maneras de ser desdichado. No conseguir lo que quieres es una. La otra es conseguir lo que quieres" - E. Tolle

No hay nada que produzca más frustración que alcanzar nuestro sueño y comprobar que allí no había nada, que el castillo era de cartón piedra. Y, entonces pararse, mirar atrás y observar ese campo de minas arrasado que hemos dejado atrás con nuestros tesoros: salud, pareja, hijos, amigos...

Para decidir correctamente debo interpretar la vida. En este caso sí podemos usar **el "quiero" como elemento de pregunta**: quiero algo, le pregunto a la vida y escucho. Generalmente lo que es para mí discurre sin muchas trabas: conecto con personas apropiadas que aparecen sorpresivamente, encuentro un local perfecto y me hacen una rebaja, me llaman rápido para aquello que he preguntado... Todo se da, camina, tengo "suerte" y además no pongo en peligro lo que me da paz, lo que me completa la vida, mi familia, mis aficiones, la salud, el descanso, mis hijos o los amigos, **los valores reales de mi vida**.

"Nunca desistas de un sueño, solo trata de ver las señales que te lleven a él" - Paulo Coelho

Si lograr lo que quiero noto que me cuesta, que se generan obstáculos, impedimentos, que surgen problemas, que aparecen trabas físicas (me enfermo, me lesiono, etc.), o se opone y enfrenta a lo que de verdad aprecio y compone "mi mundo", entonces podré pensar que no es para mí, por lo menos en ese momento. Y, que si sigo para adelante, podré acabar perdiéndome, para acabar encontrándome el cualquier cuneta, quizá solo y enfermo, en mi precioso castillo de papel.

La única conquista real es la interna. Todo lo demás es efímero, falso, no nos proporcionará nada tan valioso como lo que ya tenemos y, a buen seguro, se cobrará nuestra arrogancia con los tesoros más valiosos que nos haya entregado.

Schmedling propone intentar lo que queremos **al menos tres veces**. Eso sería mantener la intención apropiada, una constancia mínima para saber si esa idea es acertada y no caer tampoco en la abulia o la pereza si a la primera de cambio no funciona. Habrá que estar atentos a partir del tercer intento a las señales o evidencias, para no dejarnos arrastrar por una obcecación egoica.

EL PERDÓN y LA CULPA

El perdón es necesario cuando tú crees haberle hecho algo a alguien o piensas que alguien te lo ha hecho a ti. En ambos casos hay uno que tiene la culpa. Funciona en dos direcciones, por tanto hay que mirarlo desde varios puntos de vista y desde ambos lados, desde el que lo pide y desde el que lo da.

1. Desde nuestro ego queremos que nos pidan perdón porque tenemos la creencia de que fuera está el origen de nuestros pesares, y siempre que nos pasa algo es porque alguien nos lo ha hecho.

Asimismo, a nuestro personaje le cuesta mucho pedir disculpas porque su tendencia es la arrogancia, la soberbia y la prepotencia, y suele pensar que es el otro el que se ha equivocado. Y aún cuando sepa que es él, no da su brazo a torcer.

Si notamos cualquiera de esas sensaciones: resistencia, excusas, justificaciones, peros, expectativas o deseos, sabremos qué parte se está dejando ver. Desde el ego, las cosas se contemplan de esta manera.

2. Desde la comprensión, aplicando los valores, aceptando, asumiendo y respetando, sabemos que todos cometemos errores, que somos responsables de lo que hacemos pero no culpables.

La culpa no existe, nosotros nos hacemos correspondientes con las situaciones que necesitamos vivir. **Nadie le hace nada a nadie**, es solo una correlación de experiencias en la que ambos tienen algo que aprender. Si alguien se siente mal por algo que otro ha hecho, no es problema nada más que de su interpretación, de su juicio y de la ignorancia respecto a los mecanismos y leyes que operan en esta escuela.

Por tanto **no necesitas que nadie te pida perdón** porque nadie te ha hecho nada, nada más que servir de vehículo para tratar de que aprendas algo: respeto, paciencia, valoración, aceptación, gratitud, prudencia...

Todo lo que hacemos tiene consecuencias, por tanto si lo que has obtenido no ha sido lo que esperabas, es una estupenda oportunidad para revisar lo que te llevó a generar esa situación. Quizá algo que no debiste hacer, una interferencia porque no te correspondía meterte allí, no permitiste que otro asumiera su decisión, te faltó firmeza o claridad, etc. Mira a ver, revisa tu punto de vista, todo sucede para que aprendamos algo.

Cuando te hagas responsable de ti mismo y no eches la culpa a nadie por lo que sientes, la situación desaparecerá, el universo no gasta energía inútilmente. Al dejar de vibrar de esa manera y girar la antena en otra dirección, cambiarás de emisora y nada de aquello sintonizará contigo de nuevo.

"Solo el ego herido, la falsa creencia de que yo soy mi personalidad, es la que puede perdonar" - Siddharta Gautama

Desde ese mismo lugar, desde tu parte de luz, puedes también entender que la otra persona no piense como tú y él sí crea que le has hecho algo y está esperando una disculpa. Su ego está dolido. Bien, pues **es el momento de ser humilde**

y **respetuoso**, y con todo tu amor pedirle perdón por algo de lo que él sí te considera culpable. **Está en todo su derecho a creer que existen los culpables**, ya aprenderá si tiene que hacerlo y cuando le corresponda. No pasa nada porque se sienta superior a ti, es su creencia, no hay que depender de eso. Tú no quieres quedarte con esa carga, así que suelta, libérate y deja un rastro de paz y armonía.

El respeto abarca todos los límites, el mío y el suyo. No pedir perdón cuando alguien lo necesita es ego, soberbia, así como demandarlo cuando te sientes herido.

El amor no perdona, no lo necesita, no es parte ya de su vocabulario, solo comprende que estamos aquí para aprender. Equivocarse es necesario en este proceso. Me recuerda que **solo yo soy responsable de lo que siento y de lo que pienso**, que nadie me hace nada ni me quita nada.

El sentimiento asociado a la culpa lleva de la mano rencor, resentimiento, rabia e ira. Cuanto antes nos podamos deshacer de esa creencia, mucho mejor para todos.

LA SINCERIDAD

La R.A.E. define sinceridad como: *"Sencillez, veracidad, modo de expresarse o de comportarse libre de fingimiento"*.

Veracidad viene de verdad, que para la Academia quiere decir: *"Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente"*.

La mente vuelve a ser la gran protagonista que, como ya sabemos, interpreta, forma conceptos, ideas e impresiones sobre lo que le rodea. Por más vueltas que le hayamos dado a ese término, ser sincero solamente significa **manifestar una opinión**, un criterio o un juicio sobre algo o alguien; aunque nos la han vendido como un gran valor; algo imprescindible para ser honesto con uno mismo e indispensable para las relaciones de calidad.

Ese "uno mismo" son nuestras rigideces, nuestra postura e interpretación de la realidad. No puede ser algo valioso cuando fácilmente choca con el parecer de otra persona y crea conflicto. Y eso no es un valor, porque este no deja ningún rastro que no sea de paz y amor.

Nada tiene que ver con la honradez, que define *"una conducta leal y ejemplar en las relaciones y en el cumplimiento de deberes y acuerdos"*.

"Ese vestido te queda fatal". -"A ver si aprendes a conducir de una vez". -"Los de tu pueblo son unos brutos". -"Las religiones están llenas de borregos". -"Cada día estás más gordo".

Pueden ser opiniones muy sinceras, pero llenas de limitación e ignorancia. Una creencia sobre algo es parcial, personal, conceptual y producto de una particular forma de pensar, por tanto **parte del ego**.

"La sinceridad siempre nos llevará a odiarnos un poco" - Mario Benedetti

El ansia que tenemos por decir "la verdad" -nuestra verdad-, genera constantes peleas y enfrentamientos y en determinados ambientes -como por ejemplo, el laboral-, directamente te juegas el tipo.

Uno puede emitir su parecer para expresar un valor, un mérito, alabar las virtudes y capacidades de otra persona. Conectar con los demás desde lo mejor que hay en uno. Para sincerarse se necesita estar apoyado en una relación armónica, con quien se tenga una gran confianza, que asuma completamente sus sentimientos y valore la naturalidad y la claridad por encima de otros condicionantes. Se es sincero para expresar conflictos internos, inseguridades y dificultades con uno mismo y/o con los demás, dentro del trabajo personal. También con alguien que te la reclame como parte de su propio

autoconocimiento, pero no es prudente ser abierto con todo el mundo en todo momento.

Expresar un pensamiento de una manera cruda, como suele presentarse la sinceridad, puede ser muy doloroso para quien no lo va a aceptar ni entender. -"*Si no le gusta que se aguante, eso es lo que pienso*". Esta frase que nos suena tan familiar, está repleta de inflexibilidad y orgullo.

Podemos elegir entre narrar un suceso y que caiga como sea, o dosificarlo y tratar de dulcificar. Al igual que hacemos con un niño, una persona mayor o alguien de otro país o religión.

Callarse para que alguien no se sienta mal o **decir solo lo oportuno**, es un comportamiento de sabios que siempre traerá armonía. Esto es un valor, **relacionarse desde la paz**; al igual que hacemos con los Reyes Magos, el ratoncito Pérez o la cigüeña, "mentiras piadosas" y temporales que sabiamente (y sin menospreciar) podremos utilizar cuando nuestro interlocutor no esté "capacitado" para recibir la totalidad de los datos o entender nuestra forma de vivir. Solamente estaremos dando la información que esté preparado para escuchar, como se hace en cualquier colegio. Recuerda que todos tenemos materias que podemos enseñar mientras venimos a aprender las que nos faltan.

En muchas situaciones también usamos la sinceridad como un ataque o una defensa, a menudo promovida por nuestra parte oscura, quizá hasta inconsciente, que le gusta provocar, hacer daño, vengarse o tratar que al otro le duela, para sentirse mejor uno mismo.

Desde nuestra zona de luz, nuestros valores, podemos ser tolerantes y limitar nuestra sinceridad en cierta medida, respetar la sensibilidad de los demás, su capacidad de comprensión, las rigideces y posturas dogmáticas de esas personas que a veces ya conocemos, sus intransigencias y bloqueos. Personas mayores o muy cerradas, ancladas en sus ideas, que no van a aceptar de buen grado nuestras formas y criterios.

No es necesario mentir, que se traduce como: "*Decir o manifestar lo contrario de lo que se sabe, cree o piensa*", ni fingir: "*Dar a entender algo que no es cierto*", sino **conciliar**. Quizá con adornar sea suficiente, variar el tono y las palabras y no soltar a la primera de cambio la bomba encima de la mesa. Suavizar nuestra postura en pos de un mejor entendimiento, evitando así el innecesario enfrentamiento o la aparición de absurdas tergiversaciones.

Su aplicación en la vida diaria es sutil y resbaladiza, pero viene acompañada de compromiso, sabiduría y paz. La verdad completa podrá ser, en todo caso, expuesta, cuando la persona esté preparada para escucharla, no antes. Ese es el comportamiento de un maestro.

La propuesta es abandonar cualquier almidonada identificación con una forma de pensar, para poder comprender el valor que cualquier opinión tiene y la importancia de considerarla como lo que es, algo transitorio y ligado a la interpretación subjetiva.

Os sugiero revisar esa arraigada y sobrevalorada creencia, que tanto alimenta el ego y daño provoca en las relaciones.

PADRES-HIJOS AHORA

Ser padres ahora parece algo bien diferente de lo que era hace escasas décadas. En algunas áreas, las materias han dado un giro muy notable.

Antes, por ejemplo en mi generación y en mi entorno socio-económico, se tenían muchos hijos y entre hermanos se las arreglaban; además siempre estaba la madre en casa. Había poca comunicación y menos información y nos teníamos que buscar la vida para casi todo. En una clase media normal trabajaba uno, normalmente el padre, los recursos estaban entre lo justito y lo escasamente necesario, normalmente se casaban jóvenes y vivían juntos toda la vida, pasara lo que pasara.

Parece otro siglo, y lo es, pero escasamente han pasado a lo sumo 40 años. Ahora ese panorama ha cambiado radicalmente. En España se tiene un hijo, como mucho dos, solo un 8% acaba teniendo familia numerosa, que en estos tiempos es tener tres. Muchos padres los son ahora con bastante más edad que antes, la media se sitúa en 32 años para la mujer, aunque a los 35 años el 70% de ellas aún no tienen hijos y 7 de cada 10 parejas se terminan separando, según los datos. Pocas me parecen, claro que muchas no se llegan ni a registrar.

Un entorno bien distinto tras dos generaciones. Ahora tienen que trabajar normalmente ambos y por tanto se han de organizar, en el mejor de los casos con los abuelos, benditos ellos. Quizá tengamos más o menos recursos, pero hay tantos productos y tan baratos para consumir, que a los niños no les falta de nada, al revés, tienen demasiado.

Si pasamos poco tiempo en casa o si nos separamos y los criamos solos o los fines de semana, dependiendo de los acuerdos, aún se lía más. Resulta muy complicado manejarnos en estas nuevas estructuras sociales y tratamos de compensarlo con más y más regalos y algo menos de firmeza, que al final se traduce en menos compromiso y educación. En gran parte también por la falta de tiempo.

Además, hemos pasado de unos tiempos -mis tiempos- en los que nos daban un cachete -y mucho más que eso- en casa y en el cole a la primera de cambio y a veces casi sin motivo, a los tiempos actuales, en los que se te cae el pelo como le levantes una mano a tu hijo. Ahora se producen en España 4.500 denuncias anuales, pero ¡de los padres a sus hijos! 13 diarias, y se calcula que solo salen a la luz el 15%. La balanza se ha invertido completamente.

Como en muchos aspectos donde el péndulo ha estado volcado hacia un lado tantos lustros -represión, sexo, falta de libertades, desigualdad-, ahora toca ir hacia el otro. Es algo natural y las cosas volverán -supongo- a un cauce algo más lógico dentro de unos años. Pero estos son los tiempos que corren y de estos son de los que hay que hablar, no de los que

vendrán, que no sabemos; ni de los que se fueron, que son solo historia para reconocer los procesos.

Hace poco me llegó el extracto de una entrevista al psiquiatra Luis Gutiérrez Rojas. Me gustó mucho y desde su perspectiva, mucho más formal y académica, expone unas conclusiones muy en sintonía con las ideas que estoy aportando.

No es la primera vez que escucho hablar en estos términos, pero me parece un buen ejemplo, así que voy a compartir parte de aquel artículo en el que aborda los temas desde el humor, la autoestima y el optimismo.

Me extiendo en este tema porque me parece algo fundamental, la educación y la relación padres-hijos:

"Vivimos en unos tiempos complicados, estamos todos muy acelerados, con trabajos cada vez más exigentes y parece que no tenemos tiempo para nada. Muchas veces con los hijos queremos hacerlo tan bien que perdemos la paciencia, estamos irritables.

Tenemos poquísimos hijos, muchas veces son hijos únicos, y eso hace que tengan unas condiciones externas en las que no encuentran ningún hándicap: lo tiene todo más fácil, tiene más cerca todo tipo de medios cercanos al ocio, a los caprichos.

No están acostumbrados a compartir ni a ser generosos, parece que quieren imponer su voluntad; hay una especie de niño dictador que domina. Y eso genera en los padres una angustia tremenda porque no saben cómo manejarlo.

Creemos que las cosas se solucionan solas, pero eso es un poco ridículo, porque si no se actúa no se suele resolver nada. Y la manera de actuar con buen humor es desdramatizar, ver qué sucede y qué puedo hacer.

*Que un niño sea impaciente o caprichoso no es cosa de la genética, en muchas ocasiones, **los defectos de los hijos son reflejo de los defectos de los padres.***

Muchos padres dicen que quieren lo mejor para sus hijos, que no quieren que sufra y que tengan lo que ellos no han podido tener. Lo que te voy a decir es políticamente incorrecto, pero **las dificultades, la adversidad y el dolor forman a los hijos**. Si no sufren estas cosas desde pequeños, de mayor tendrán problemas para enfrentar la vida. **Es muy bueno que los hijos se acostumbren a no tenerlo todo.**

Se han introducido corrientes de que somos amigos de nuestros hijos y que hay que educar desde la motivación, que pierde esa parte en la cual una persona, para crecer y madurar, también necesita que se le diga que no. Decir 'no', castigar, reprender, a los padres de hoy en día parece que les cuesta muchísimo y que hasta se sienten culpables porque creen que no lo están haciendo bien. **Nosotros no tenemos que ser amigos de nuestros hijos**. Somos los padres y es fundamental para ellos tener a alguien que los guíe, que les diga lo que no se puede hacer, les corrija y castigue ante esa conducta.

Reivindicar la figura paterna y materna como una figura de autoridad, que tiene las ideas claras, sabe qué es correcto, **marca límites y pautas**. Unir el cariño con los límites. Los padres tienen que marcar el acceso que tendrán a los bienes materiales. Y además -los bienes-, te los tienes que ganar; los seres humanos no valoramos lo que nos dan gratis y **los hijos de hoy no valoran las cosas porque no les ha costado esfuerzo conseguirlas**. Un hijo que ha conseguido mil cosas de forma tan fácil, sin habérselas ganado, entiende que se lo merece todo.

Tenemos que ser conscientes de que nuestros hijos no pueden ser destacados en todo, que tienen defectos. Es importante conocernos bien a nosotros y a nuestros hijos, con sus limitaciones, ya que a veces solo señalamos lo positivo en esta especie de hipermotivación fantástica y parece que los defectos los obviamos.

Valorar todo lo que tiene que ver con el esfuerzo. Nuestros hijos, en cuanto sufren un poquito se deprimen y acaban en la consulta de psiquiatras y psicólogos porque les da el bajón, porque no soy capaz.

Están tan protegidos, los hemos querido y apoyado tanto, que los hemos hecho bastante inútiles.

Cuando uno deja de escuchar tanto al hijo, el hijo mejora. Mientras que esa hiperatención con una tasa de natalidad bajísima, es dramática pues hacemos un hijo inútil, en cuya vida todo será conflicto, trauma...

Si un hijo viene con una rabieta y digo: -"Cuéntame, qué ha pasado, cómo, dime los detalles, qué te dijo", esta se convierte en un conflicto infinitamente mayor. Si digo: -"Tiene un día malo, da cuatro voces, se pone bien y hablamos", el padre está menos angustiado y el hijo dejará de hacer esas cosas.

Hay que desdramatizar, quitar importancia, relativizar. Pero en este mundo, los padres se alinean con el discurso neurótico e infantiloides de los hijos y si cuentan que en el colegio los están tratando mal, van y montan un pollo.

Al hijo que no le soluciono yo la papeleta, es más maduro, inteligente, independiente, espabilado y afronta mejor las dificultades y los problemas inherentes al ser humano".

Es lo que toca vivir en estos momentos, y es -como siempre- perfecto, son inéditos escenarios, nuevos episodios de esta obra que significa aprender y evolucionar, pasar por fases y universidades, en este caso bien avanzadas en desarrollo, tecnología, posibilidades y variopintos modelos familiares.

Lo hacemos lo mejor que sabemos con la información que tenemos. Es una época creo bien diferente a la que ha vivido el primer mundo a lo largo de su historia. En muchos aspectos,

como los que hemos visto antes, y algunos otros, como la sanidad, las comunicaciones o la esperanza de vida -ahora vivimos el doble que nuestros bisabuelos-, que alarga considerablemente las relaciones de pareja y todo lo que eso lleva incorporado.

Los chavales traen mucha mochila ya, son despiertos, ágiles, avispados y se las apañan estupendamente solos, si no fuera por nosotros. Es otro ciclo nada más, con otra música y otro vestuario, como lo fue el nuestro y que a nuestros padres horrorizaba; otras formas de relacionarse, de divertirse, otras aficiones y modelos laborales.

Al final volvemos a lo mismo, lo mismo de siempre. Su paleta tiene los mismos colores que la nuestra, lo importante no cambia, solo la forma de dibujar. Siguen teniendo "problemas" generacionales, líos con los padres, se enamoran, tienen amigos, van al "cole" y a "la disco", se rebelan, quieren cambiar el mundo, tienen dudas sobre su futuro, descubren, prueban, aciertan y se equivocan. Eso sí, con zapatillas de marca, pero en el fondo, eso no importa.

Lo hacemos estupendamente, pero nosotros, los padres/alumnos debemos reconocer nuestra parte del pastel, **asumir el resultado de nuestros aciertos y errores, y tomar las medidas necesarias en el momento que podamos tener acceso a nueva información**, que nos brinde mejores resultados, más favorables, tanto para ellos como para nosotros; la prueba de que será una información de sabiduría. Ahora tocará generar la actitud necesaria para aplicarla, pero eso es otro capítulo.

Aparte de situaciones más duras como maltrato, abandono, abusos o drogadicción que pueden arrastrar más fácilmente reacciones muy severas en el comportamiento de los niños, a menor escala se pueden reconocer conductas en los padres que también condicionan y determinan su actuación: excesivo proteccionismo, miedos infundados, niños muy protagonistas desde la niñez... Aparte de los clásicos de siempre y de lo que

también ya hablamos: **imposición, prohibición, agresión e interferencia.**

Los padres creemos que lo sabemos todo y que lo hacemos todo bien, eso ha pasado siempre, y si nos excedemos con lo anterior, obligamos a los chavales a generar tácticas de escape, las mismas que usábamos nosotros cuando teníamos su edad.

Hay veces que cuando ves cómo se comportan los padres con un niño de un año, puedes llegar a imaginar el resto de la partitura. Si lo vuelves a encontrar cuando tiene cinco o más, compruebas el resultado de lo que ya sucedía en esos primeros años. Esto puede suceder en un sentido o en el otro.

Al nacer somos casi libros en blanco, solo que cada uno trae su pequeña maleta, lleva puestas sus propias gafas para fijarse solo con lo que sintoniza y para interpretar lo que ve a su manera. La genética ya demostró que muy poco de eso lo traemos en los genes y que la mayoría está condicionado por el entorno y los padres, sobre todo los primeros años, que por otro lado son los más determinantes, y estos se convierten así en los máximos responsables de la forma en la que luego se van a comportar.

He observado algunas situaciones de relaciones conflictivas entre padres e hijos, en las que claramente, -y perdonadme la arrogancia- la mejor terapia sería que los padres dejaran de estar con ellos, aunque fuera un tiempo. Porque les transmiten todos sus conflictos e inseguridades, su estrés. Les condicionan, controlan, agobian, están encima todo el rato y no se dan cuenta que en su afán por hacerlo mejor, y con su mejor intención, consiguen el resultado contrario.

Un vez escuchaba a un experto hablar sobre los niños problemáticos en los colegios. Decía: *"Si quieres saber por qué un niño es así, date una vuelta por su casa"*.

Pero ¡a ver quién es el guapo que se lo dice! Aquí entra en juego la sinceridad de la que hablamos antes. Mas útil es comprender y apoyar el proceso de cada uno y esperar a que **por sí mismo** se posicione y pida consejo. Los padres somos muy posesivos con nuestros hijos. Los cambios en este aspecto

requieren de un paso previo de humildad que necesita encontrar el momento perfecto para germinar.

Una matización final: lo de que "hacen lo peor para ellos", es algo neutro, no polarizo en bueno y malo. No lo hacemos mal, lo hacemos como sabemos y **ellos nos eligen**, por tanto "saben" a lo que vienen, nos necesitan para avanzar. Claro está que si en algún momento de nuestro personal desarrollo, recibimos nueva información, practicamos con ella, la integramos y la transmitimos, haremos más fácil su caminar, el de ellos y el de todos los que estén a nuestro alrededor. **El amor es contagioso.**

La sabiduría allana el camino, nos aporta ligereza y soltura para solventar situaciones y contratiempos que de otra manera costaría mucho más y retrasaría nuestro avance.

Las asignaturas seguirán estando ahí, para cada uno las tuyas, pero si podemos aprobar dos cursos en un año, mejor que mejor ¿no?

LA INTERFERENCIA

Es uno de los mayores errores que cometemos, de nuevo y mayormente con nuestros hijos, aunque podemos hacerlo extensivos a otros familiares y amigos. Interferir es **hacer por el otro lo que puede hacer por él mismo.**

El mejor profesor no es el que les hace los deberes a los alumnos para que puedan pasar el mayor tiempo posible en el patio del colegio jugando, es **el que les da la mejor información**, el que enseña mejor, con el mayor cariño, paciencia y plena disposición por si le necesitan; pero que permite, con toda la firmeza asociada al amor, que sean ellos los que resuelvan las dificultades, porque sabe que así se harán cada vez más fuertes y capaces para manejarse con todas sus capacidades y con el resto de las asignaturas. Mejorarán su confianza y autoestima. Dejarán de encontrarse con problemas

cuando sean capaces de solucionar por ellos mismos las trabas, no cuando otros se las solucionen.

Tendemos a evitar que las personas cercanas "no sufran" y lo pasen mal. Pero no nos damos cuenta de que sufrimos por ignorancia, por no saber enfrentar las circunstancias de la vida, no por el hecho de que sucedan cosas que no nos gusten, porque eso va a pasar siempre. Solo se aprende cuando uno mismo es capaz de resolver los contratiempos y así **trasformar el problema en una oportunidad.**

El cuento de la mariposa ejemplifica muy bien este tema:

"Un día de primavera, un viajante descansaba tranquilamente al borde del camino bajo un árbol. Mirando la naturaleza que le rodeaba, observó cómo la oruga de una crisálida de mariposa intentaba abrirse paso a través de una pequeña abertura aparecida en el capullo.

Estuvo largo rato contemplando cómo la mariposa iba esforzándose hasta que, de repente, pareció detenerse. Tal vez la mariposa –pensó aquel hombre– había llegado al límite de sus fuerzas y no conseguiría ir más lejos.

Así que, decidido a ayudar a la mariposa, cogió unas tijeras de su mochila y ensanchó el orificio del capullo. La mariposa, de esta forma, salió fácilmente. Su cuerpo estaba blanquecino, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre, preocupado, continuó observándola esperando que, en cualquier momento, la mariposa abriera sus alas, las estirara y echara a volar. Pero pasó el tiempo y nada de eso ocurrió. La mariposa nunca voló, y las pocas horas que sobrevivió las pasó arrastrando lastimosamente su cuerpo débil y sus alas encogidas hasta que, finalmente, murió.

Aquel caminante, cargado de buenas intenciones, con voluntad de ayudar y evitar el sufrimiento a la mariposa, no comprendió que el esfuerzo de aquel insecto para abrirse camino a través del capullo era absolutamente vital y necesario, pues esa era, precisamente, la manera que la naturaleza había dispuesto para que la circulación de su cuerpo llegara a las alas, y estuviera lista para volar una vez hubiera salido al exterior".

"Algunas veces, es justamente tiempo y esfuerzo lo que necesitamos para evolucionar y crecer en nuestra vida. En realidad, si la naturaleza nos permitiese vivir sin obstáculos, quedaríamos muy limitados en nuestro inmenso potencial. Nunca llegaríamos a desarrollar nuestra verdadera plenitud".

Como padres interferimos siempre que el niño tiene que probar, porque es necesario: salir, jugar, investigar, traspasar, enamorarse y sufrir decepciones. No es bueno ni malo, simplemente es vital. Si se lo impido es como si no le permitiera montar en bici, claro que se puede caer, pero si no lo hace es difícil que aprenda.

La mejor manera que tenemos de ser valiosos es ocuparnos de nosotros mismos, limar nuestras propias asperezas y experimentar, comprobar si la información que tenemos funciona o no, o sea, si produce los resultados que esperamos y nos aporta paz y felicidad.

Si es solo una creencia, algo sin verificar, la sabiduría nos deberá proporcionar la humildad necesaria para **no imponer algo de lo que no estamos completamente seguros**. Y si es una información contrastada, facilitarla y mantener el respeto para **permitir que la otra persona la use o no**, y cuando y como quiera.

De cualquier manera hablamos de soltar, dejar, permitir que cada cual experimente a su manera y que después asuma el

resultado de sus decisiones. Eso cuesta, sobre todo si tendemos a sobreproteger a nuestros hijos para evitarles vivir experiencias que nosotros sabemos son ineludibles, pero que nuestro propio egoísmo y no otra cosa, trata de impedir. El egoísmo que se manifiesta prohibiendo, limitando y controlando para evitarnos a nosotros mismos la preocupación y el sufrimiento cuando suceda algo que no nos agrade.

Es inevitable que a nuestros hijos les pasen cosas, pero si viven con miedo y condicionados, lo terminarán haciendo igual pero les saldrá peor, porque no confiarán en ellos mismos, se esconderán para hacerlo y no podrán contar con nosotros, con nuestra comprensión, cariño e información.

Nuestro miedo es solo nuestro y de nadie más. Es labor propia, y una oportunidad para trabajar nuestras inseguridades en este juego de maestro-alumno que supone tener un hijo.

3. EJEMPLOS PRÁCTICOS

Continuamente encontramos situaciones que nos incomodan, confrontan y nos ponen en un aprieto. De esto llevamos hablando todo el libro. Son nuestras asignaturas, lo que todavía no sabemos hacer, porque ante ellas la reacción inicial es salir huyendo, tratar de que no sucedan o quejarnos, culpar, protestar, criticar y pelear.

Todas esas son reacciones desde nuestra zona de sombra, desde el ego. Y las reconocemos por los resultados que nos dejan: más ruido mental, conflicto, sensaciones internas enfrentadas, confusión..., unas consecuencias a corto plazo que nos terminan demostrando que algo no está bien hecho.

Por eso, mientras no aprendamos a accionar desde nuestra zona de luz, no dejarán de venir a nuestra vida, las seguiremos atrayendo.

Nos debemos meter en la cabeza que **eso es a lo que venimos**; sacar lo mejor que hay en nosotros, aprender cómo manejarnos con herramientas de sabiduría ante lo que nos vaya sucediendo, hasta que nuestro comportamiento sea totalmente amoroso y únicamente expresemos bondad, aceptación, comprensión y respeto. Solo entonces estaremos preparados para cambiar de escuela.

Por eso es fundamental conocernos profundamente, mantener un tono energético óptimo, saber cómo responder ante esas situaciones y practicar constantemente con los valores.

Aplicarnos, como los estudiantes que van con disposición al cole, a aprender cómo hacer las lecciones, la fórmula, el método para resolver los problemas y luego repasar en casa con los deberes. Cuando ya los sepamos hacer, estaremos preparados para aprender nuevos temas, aquellos no volverán a presentarse y si vuelven a aparecer, ya no serán un problema. Las circunstancias y pruebas de la vida serán los exámenes para que pueda comprobar si me sé o no la lección.

Voy a tratar de poner unos ejemplos que me vienen a la cabeza, situaciones habituales para que sepamos qué hacer, cómo manejarnos de una manera práctica con estas herramientas. Luego podremos trasladarlas a otras similares donde aplicar las mismas ideas.

* Situación nº1: ***"Me tiene harto porque no para de pedirme dinero"***.

O cualquier otra cosa, favores, ayuda... Esta podría ser la típica situación que me puedo encontrar y que me incomoda.

"Ante el vicio de pedir la virtud de no dar". No dar es considerado una virtud. El refranero nos ilustra a menudo con pedacitos de sabiduría, la eterna, la que siempre está ahí, la cuestión es asociarla a un valor para usarlo con la debida comprensión.

No se puede no dar siempre. La ayuda y el servicio son virtudes, pero si nos pasamos haciendo más de lo que nos corresponde, se nos puede volver en contra. Saber cómo clavar un clavo es sencillo pero sin la herramienta adecuada puede ser complicado y quizá nos terminemos haciendo daño.

Esto sucede con los temas que la vida nos presenta, podemos intuir que no estamos haciendo lo apropiado, pero no contamos con una información clara para ponerla en práctica en el momento oportuno. Dudamos, no sabemos qué decisión tomar y al final optamos por lo más fácil, que es hacer lo mismo de siempre, aunque nos quedemos raros por dentro. Puede que el resultado nos reafirme que de nuevo algo no hemos hecho correctamente.

Ante un resultado adverso, está la posibilidad de creer que hemos tenido mala suerte. Siempre es una factible forma de verlo, desde la ignorancia, pero una opción; así como buscar culpables, algo en lo que también somos expertos, pero esto no evitará que los líos vuelvan a aparecer.

Desde las herramientas de sabiduría os propongo practicar de esta manera:

Respetar: Lo primero que debo entender es que cada uno tiene el inalienable derecho de pensar, actuar, comportarse y ser como le dé la gana y aunque yo pretendiera que no fuera así, nada cambiaría. Si él me parece un gorrón, el tonto soy yo, que una vez más pretendo algo imposible, que todos sean como yo creo que deberían ser. Por tanto, de entrada eliminar el juicio, la crítica y el reproche, para que todo el malestar interno desaparezca y no me baje la energía.

Desde luego a la primera no lo vamos a lograr, solo pongo comprensión y trato de trabajar interiormente para lograr mejores resultados. Esa es la actitud mental a incorporar.

Aceptar: Que si la situación ha venido a mi vida es porque la he atraído, todavía necesito aprender algo de ella y a la vista está porque no la sé manejar. Es una lección para mí, la acojo, no trato de cambiarla y navego entre mis patrones y creencias para descubrir cómo soy.

No me resigno, porque podré verificar que si aprendo lo que quiere enseñarme, lograré que desaparezca. Yo la atraigo, yo la trasciendo.

Asumo: Que todo lo que siento y pienso es mío. Él no tiene ninguna culpa, solo refleja una zona de mi sombra, y la reconozco porque me hace sentir mal, permito que me altere y me saque de mi centro. Pierdo la paz, se nubla la mente y mi capacidad de disfrutar y ser feliz se viene abajo. Yo posibilito todo eso, es mío, nadie tiene el poder de conseguir tal cosa. Mi mundo interno es de mi propiedad, pero está con las paredes ajadas y hay que hacer algunos ajustes dentro, que no fuera.

Agradecer: Si aplico todo lo anterior, estoy en disposición de agradecer la situación, porque me está dando la oportunidad de conocer mis reacciones, mis limitaciones. Saber cómo soy, qué parte emerge cuando aparecen tesituras entre las que no

me encuentro cómodo. Esas son las que de verdad necesito para crecer, por eso debo agradecerlas.

Valorar lo que tengo, lo que la vida me da, para así no lamentarme y sufrir por lo que no tengo, pero agradezco la oportunidad de ser mejor, de avanzar y eso solo lo logro aprendiendo de las dificultades. Cuando valoro me lleno de alegría y mi energía se nutre y se expande, cuando agradezco elevo aún más mi vibración y asciendo.

Actuar: En esos momentos de conflicto interno, actúo con serenidad, con calma, asumiendo mi estado interno, aceptando, agradeciendo y respetando. Evito insultar, discutir y pelear, pienso lo mejor posible haciendo gala de mis mejores cualidades, rebuscando en mi interior lo más destacado que sea capaz de expresar. Si no soy capaz de decir nada bueno, entonces no digo nada.

✚ Con estos cinco valores, estas potencialidades internas, con estas herramientas debería responder ante cualquier situación que me altere y me resulte incómoda. Siempre. Nunca luchar, tratar de cambiarla, protestar o quejarme.

Esta es nuestra respuesta habitual, pero ahora queremos hacer las cosas de diferente manera, cambiar nosotros para que todo lo demás cambie ¿es así no? pues sigamos.

Ese sería el punto de partida: practicar, observar con qué herramienta me siento más cómodo y cual me resulta más difícil de mostrar. Y ver por qué, qué se resiste en mi interior para permitir dar luz a esa parte del ego que no quiere dar su brazo a torcer.

Con actitud y la disposición clara, vamos a ver qué opciones hay.

En este caso concreto, valorar las diferentes variantes. Si me pide dinero habitualmente es porque se lo doy. No tengo ninguna obligación de hacerlo, **todo lo que hago es porque**

yo quiero. Eso debemos tenerlo muy en cuenta, es la herramienta de asumir y ante eso, no hay excusa posible.

Quizá deba revisar mi creencia sobre lo que es ser una buena persona. Puede que lo haga porque tema que deje de quererme o de ser mi amigo, quizá me esté engañando a mí mismo y no quiera verme. Miedos, dudas, falta de valoración, necesidad de cariño o de ser aceptado; solo es el ego que se disfraza de "buenas acciones" para conseguirlo. Sabio es el que aplica el amor en lo que hace, sin generar expectativas ni apegos, aunque le resulte más complicado.

Si la trayectoria de la vida le ha llevado a una situación de escasez, es por algo que él mismo ha provocado y si no la sabe resolver, será una asignatura con la que se deba ejercitar. Si nosotros se lo impedimos estaremos interfiriendo en su proceso de aprendizaje. Es como si le hiciéramos los deberes y, ya sabemos que esa intromisión se nos terminará volviendo en contra de alguna forma, alterando negativamente alguno de los marcadores internos y/o externos.

Cuando la falta de recursos es recurrente en una persona, es importante entender que **si la vida no se lo da, es porque no lo necesita o no se lo merece.** A la vista queda que no prospera ni genera sus propios bienes. Con nuestra falta de compromiso con el comportamiento que adoptamos, podemos también estar alimentando la desidia o la vaguería; mentiras, vicios o lo que esa persona haga con lo que le prestamos sin que se lo haya ganado.

Puede que se haya hecho correspondiente con la escasez porque **no quiere cumplir la función** -trabajo- que se le facilita -que a buen seguro sucede-. Desoye los mensajes que le llegan, pone pegas y se queja del tipo de ocupación que la vida quiere que desempeñe: porque no es suficientemente "digna", no está pagada como él considera, requiere de algún esfuerzo extra al que no está dispuesto, etc.

La falta de recursos está muy relacionada con dos cosas:

- Ausencia de compromiso -ser excelente, dar lo mejor de mí en lo que la vida me haya puesto a hacer- y
- Pretender ganarme la vida con lo que yo quiero y no con lo que puedo y se me pone delante.

Un préstamo es eso, algo puntual que se debe devolver. Si no lo hace, lícito sería no volver a prestar. Una persona así no demuestra cariño sino todo lo contrario, utiliza, y solo a quien se deja manipular. Él no hace nada que tú no le permitas hacer.

Deja de dar, di 'no' y revisa por qué te cuesta tanto hacerlo. Permite que asuma el resultado de su vida. Hasta que no se encuentre en el lugar que **él mismo está buscando**, no hará los cambios necesarios y mientras existan personas como tú, nunca lo hará. Eso va en perjuicio de los dos. Más fácil es darle lo que pide y quejarte, pero menos valioso.

Simplemente es poner un límite: *"Creo que no te estoy haciendo ningún favor prestándote dinero -sacándote las castañas del fuego, dándote trabajo cuando no cumples tu cometido, ...-, así que quiero que sepas que no lo voy a hacer más veces"*.

Todo eso desde el amor, desde el respeto por su forma de manejar las circunstancias y la necesidad de vivir a su manera sus propias experiencias, y con el agradecimiento por la posibilidad que te ha dado de practicar y mejorar. Recuerda que si está en tu vida, es porque sois correspondientes: tú de alguna manera lo "necesitas" también para aprender. Como todo lo que aparece. Somos antenas conectando emisoras.

"El buen hombre es maestro del malo, el mal hombre la lección del bueno" - Lao Tse

Por eso, y para que sea realmente efectivo, es necesario eliminar cualquier carga, juicio, reprobación o crítica. Entonces, y **solo entonces, se podrá producir el cambio**. Para ti dejará de ser un problema y él buscará otro; o lo más probable, cuando pierda su soporte, cambiará la forma de

actuar y hará alguna transformación. Así comprobarás cuán equivocado estabas manteniendo tu comportamiento de "buena persona".

Escucha a los que te rodean, ¿están de acuerdo con lo que estás haciendo?, ¿tu actitud te está creando algún problema añadido con ellos, con los que viven cerca de ti?

Esto puede ser otro indicador. Tú ya has hecho bastante, le has ayudado varias veces. Ahora toca ser firme, evitar los posibles chantajes derivados de tu nueva forma de comportarte y **cuidar de los tuyos**, que eso no te acarree, además, conflictos en tu entorno.

Si es alguien muy cercano, será una relación de destino donde tengas que solventar un tema que vas demorando desde hace demasiado tiempo, que te cuesta mucho porque arrastra convicciones fuertes y muy limitantes. Demandará un trabajo interno más intenso, pero igualmente superable, con una sensación muy reconfortante después de haber librado una dura batalla y salir victorioso. Un trocito más de muralla de ego derribada.

Mi sensación al lograr algo parecido, cuando he deshecho una pesada carga de destino, es que **todo mi mundo funciona mucho mejor**. Es como cuando hay una cuerda desafinada, aunque las otras estén en su punto, una sola hace que la guitarra entera suene mal; pero poniéndola a vibrar en su frecuencia, todo es armónico y a partir de ahí se puede hacer Música.

Un globo aerostático no asciende si mantiene un solo cable amarrado. Con un tornillo flojo un motor no funciona, pero no lo sabes hasta que no lo aprietas. Soluciona algo que te es engorroso y todo lo demás marchará mejor; aparte de que apagarás ese conflicto mental y tu energía subirá.

Así es la escuela: comprender, enfrentarnos a una situación incómoda, hacer algún cambio interno, aplicar una herramienta para solucionarlo, verificar su resultado y crecer.

*** Situación nº 2: "Con los hijos no se puede contar para nada; si los necesitamos para algo no nos van a ayudar, jamás pueden. Eso sí, para pedir nunca les falta el tiempo".**

Es un cliché bastante común que viene a colación del tema anterior; algo que escucho a los padres y donde yo también me incluyo. Tenemos asumido que solamente estamos para dar pero nada más, los hijos solo tienen derechos, no deberes. Esto no solo es una creencia equivocada, es uno de los mayores actos de egoísmo por nuestra parte, aunque suene bien raro.

Este es el tema de **la compensación**. La vida es un toma y daca, un dar y recibir. En el trabajo, la pareja, los negocios... y la familia. Hay funciones complementarias, contratos, pactos: yo hago algo por ti y tú lo haces por mí, te arreglo el coche y me pagas, te doy huevos y me das leche, te echo una mano para subir y luego me la echas tú. Nos apoyamos los unos a los otros en grupos y todo funciona perfectamente. En todo menos en la familia, el más valioso de los equipos, desde donde parten el resto de asociaciones.

La vida está para servir, para colaborar y compartir, pero el universo es polar y no fluye en una sola dirección, la corriente va y vuelve, como todo. Si tienes un amigo como el de antes al que continuamente le estás dando cosas y cada vez que le pides algo te dice que no puede, que no tiene tiempo, ¿qué harías? aguantas una, dos, pero a la tercera romperías el trato, porque si no, volveríamos a caer en el "tonto-bueno", ese personaje que a veces nos echamos encima pero que no nos gusta nada.

Si además ese amigo es mayor de edad, pleno de derechos, al que no le puedes impedir que haga lo que le dé la gana, pero que vive en tu casa, no paga nada por ello, tiene su propio cuarto, móvil, televisión, se lo come todo y encima tienes que darle dinero para que salga con los amigos porque no genera ingresos ¿entonces?

- "Pero no es un amigo, es mi hijo".

- "Sí claro y tú eres su padre, ¿y qué? ¿eso quiere decir que siempre se lo vas a tener que dar todo a cambio de nada?"

Eso es lo que pensamos, pero es una creencia que trae muy malos resultados, porque les enseñamos a no valorar lo que tienen, ni a colaborar, agradecer, compartir, no les ponemos límites, ni hacemos acuerdos, piezas claves para manejarse en la vida, dentro y fuera de la casa.

Durante los primeros años, claro está que su cometido es crecer, jugar y aprender. Pero según avanzan hay que ir administrando tareas poco a poco. La mayoría de edad no se parece en nada a la infancia.

"Lo único que interfiere con mi aprendizaje es mi educación"

- Albert Einstein

En la naturaleza nada funciona de esa manera. Pongo un caso común: Llegamos a casa de trabajar y él de vacaciones o sin quehaceres importantes, pero tirado en el sofá, la comida sin hacer, la pila llena de platos, la nevera vacía, la ropa sin recoger... y nosotros a seguir trajinando. Algo no funciona correctamente, esa situación no puede estar construida desde la armonía porque no produce paz.

Si les hemos acostumbrado así desde niños, luego cuesta mucho más revertir el proceso, porque ellos saben cuáles son las armas que tiene que usar para sacarnos lo que quieren: amenazas, chulería, agresión, violencia, pasotismo, promesas, mentiras..., quizá lo mismo que han visto en casa, lo que han aprendido, aunque estuviera hecho de otra manera. O, quizá tácticas diferentes, alimentadas por nuestra falta de firmeza.

Nos sentimos inferiores, siempre serán nuestros niñitos y gracias a eso se colocan -les colocamos- por encima, sabiendo que no les va a pasar nada, quizá vamos a gruñir un poco pero se nos pasará enseguida -o no-, pero ellos seguirán haciendo lo que les apetezca. Además, por una extraña razón, también

tenemos miedo de que nos dejen de querer; de ahí que nos sea tan difícil pedirles cosas.

Por eso es un acto egoísta, porque es mucho más fácil no hacer, o sea, hacer lo mismo de siempre: culpar al otro de lo que yo no sé enmendar y luego quejarme, entrar en el victimismo, en el "pobre de mí" y calentar la oreja a quien pille a mano para desahogarme. Alguna pataleta de alivio de vez en cuando y ya está. Más de lo mismo.

Esto no sucede siempre, vuelvo a repetir, pero son comportamientos inarmónicos muy usuales.

No se trata de no darles nada, pero como con cualquiera, debemos enseñarles que a partir de cierta edad en la que se adquieren más libertades, estas van acompañadas de deberes que las compensen. Es algo en lo que hay que educar desde que pueden empezar a colaborar, desde niños y explicarles que la vida es recibir y hacer algo por los demás. Si escurren el bulto, lo escurrimos nosotros, y si se quejan, les hacemos saber el motivo, con todo el amor del mundo, pero si no ponen de su parte no pueden tenerlo todo.

Darles responsabilidad, ocupaciones, obligaciones, tareas, a cambio de lo que obtienen. Siempre pueden elegir otra forma de vivir, pero si no hacen, no perciben. Una vez más sin agresión, peleas ni gritos, con comprensión y respeto por sus decisiones, pero asumiendo las nuestras y siendo consecuentes con lo que determinemos.

Más positivo es hacerles capaces para la vida, que aprendan cómo son las cosas fuera y así lo pasarán mejor cuando se marchen. Esa es nuestra labor como padres. Pero además, como seres humanos que somos, **pensar en nosotros, querernos**, permitirnos el derecho a tener nuestro tiempo libre para disfrutar de él después del trabajo, aunque hayamos elegido el compromiso y las responsabilidades de aumentar la familia. Tratar de no abandonarnos demasiado, **no olvidar nuestra propia identidad**, nuestra valía. Cuanto más nos perdamos, más nos costará encontrarnos después.

* Situación nº 3: **"No hace caso a lo que le he dicho"**.

Un amigo me pide consejo, me cuenta un problema, una situación difícil con alguien; y entonces se lo hago ver de otra manera, le planteo una solución que le parece estupenda. Pero al poco tiempo volvemos a hablar y no ha hecho prácticamente nada, todo sigue más o menos igual: *"¡Eso me pone enfermo, la próxima vez no le pienso decir nada!"*.

¿Y por qué debería hacerme caso? Nosotros hacemos lo que tenemos que hacer: dar información cuando nos la solicita, escuchar, apoyar, y... poco más; a partir de ahí **respetar y soltar**. Seguir con nuestra vida.

Y de paso aprender, aprender a asumir esos estados internos que aparecen, sin echar la culpa de lo que siento, porque él no me hace sentir nada. Si me voy a enfadar porque no me obedece, mejor que le diga 'no' la próxima vez que me quiera hablar de algo que le incomode.

"No me gusta que me digan lo que no quiero oír." Este es otro clásico. Si no logra hacer ningún cambio es porque no puede. De alguna manera escurre el bulto porque no está del todo preparado, esa asignatura aún le viene un poco grande. Quizá necesita todavía seguir metido en el fango un tiempo más, pero le gusta escucharte y darle vueltas, está en el proceso, mueve pequeñas fichas, pero no termina de entrar.

"No se puede enseñar nada a un hombre; solo se le puede ayudar a encontrar la respuesta dentro de sí mismo" - Galileo Galilei

Se avanza lentamente, los cambios son complicados, sobre todo desde dentro, desde el que lo está viviendo. Recordemos que son **sus** temas y no los nuestros. Todos tenemos un límite, un punto de saturación, de ebullición, hasta que no llegue no se da el gran paso. Necesitamos seguir mareando la perdiz un rato más y mientras tanto...

En el momento en que de verdad esté preparado, aparecerá la persona a la que sí va a escuchar, que puedes ser tú de nuevo

o quizá otro. Durante ese tiempo, comprensión y compasión, apoyo incondicional y respeto.

Eso cuesta mucho, pero es lo que nos toca a los que estamos cerca, comprender que cada uno aprueba la asignatura cuando saca la nota suficiente, que generalmente no coincide con el momento que a nosotros nos gustaría. Por eso es tan importante **soltar a los demás en sus procesos**. Acompañar, solo eso. Y ocuparnos de nuestros propios temas que, seguramente, estaremos descuidando al estar pendientes de **asuntos que no nos pertenecen**.

Son también distracciones que aprovechamos para no estar donde tenemos que estar. Luego nos quejaremos de que nuestro barco hace aguas.

* Situación nº 4: *¿Cómo sé si lo que quiero es lo que necesito?*

Lo sé porque viene a mí, se facilita, no me cuesta conseguirlo, se presenta, aparece, se da. Si es relativo al trabajo o la ocupación, ya le hemos dado una vuelta antes, con este apartado me refiero más a aspectos corrientes de la cotidianidad.

Cuando queremos hacer algo, cualquier cosa, lanzamos una pregunta al universo, solo eso. ¿Me corresponde?, ¿es para mí?, ¿me toca?, ¿puedo?, y para eso un gesto, un paso, provocar un movimiento y acto seguido abandonarlo, seguir adelante y fluir; vivir el presente y estar atentos para ver qué trae de la mano nuestra intención de dar el siguiente paso.

Todo eso quiere decir que elimine expectativas y permita que "el curso de la vida" decida por mí. En realidad, no importa si lo hago o no, si voy o no. **Mi sentido de la felicidad no se encuentra en conseguir algo**; hasta que no me dé cuenta, seguiré forjando deseos. Algunos se frustrarán, y cada vez que caigan, me desplomaré con ellos.

Yo lo llevo practicando un tiempo, por ejemplo proyectar un viaje y dejarlo ahí, esperar y ver. ¿Qué sucede después? te aseguro que desde que lo hago, la mayoría -que no todo- se da, porque ya no me importa si sale o no y por tanto, no hay una lección que aprender. Y si no la hay, el universo no "confabula" para ponerme zancadillas con las que aprenda que **no debo basar mi felicidad en ello**, por tanto, deja de actuar.

Os aconsejo practicar. Es divertido porque hay que estar pendiente de las señales, es sumamente liberador porque elimina la frustración, la queja y la culpa, y muy enriquecedor, siempre conscientes del eterno presente que alinea la vida misma.

* Situación nº 5: *¿Cómo lidiar con un impuntual?*

La impuntualidad es algo que siempre he llevado mal; reconozco que es una limitación personal, me es complicado convivir con ella porque soy lo contrario. Me cuesta entenderlo y aceptarlo, y lo que no entiendo me altera, creo que todo tiene un porqué y trato siempre de encontrarlo.

La impuntualidad es una falta de compromiso, ya que este implica dar siempre lo mejor en cada situación, y está claro que un impuntual -hablamos del que siempre llega tarde y no del retraso ocasional- solo lo hace cuando puede, porque si llegara tarde al trabajo todos los días, seguramente, a menos que fuera el jefe, engrosaría rápidamente las listas del paro. Esto último está relacionado con la compensación y los acuerdos de los que hemos hablado: tú haces algo por mí en un horario determinado y yo te doy a cambio un equivalente económico.

Pero volvamos al principio. **Él está en todo su derecho**, es libre de llegar cuando le dé la gana, igual que nosotros de esperarle o no.

Y aquí podemos tomarnos la vida de varias maneras:

- Si es poco tiempo el que hay que esperar, aprovechamos para leer, ver pasar a la gente, disfrutar del paisaje y, de paso, eliminamos rigideces, limitaciones, manías. Quizá nos encontremos con algo curioso mientras practicamos la paciencia. Puede ser interesante abrirse a una experiencia nueva, a algo que no hemos programado.

Todo puede ser valioso, lo que no vale es quejarse, enfadarse, protestar, montar la bronca, etc. Eso es no asumir y echar la culpa a alguien de cómo me siento; no trae nada bueno, no cambia nada y solo vale para pasar el resto del día enfurruñado conmigo y con los demás.

- Alguien que no respeta un acuerdo, como lo es una cita, dificulta la posibilidad de mantener una relación sana. Ante la reincidencia puedo probar alguna fórmula, como avisarle del tiempo de margen que le pienso dar, o si por ejemplo llega tarde para ir al cine, esperar dentro. Pero si no puedo manejar mis valores para armonizar, mejor que deje de quedar con él y busque a alguien que sí sea fiel a sus compromisos.

La determinación es siempre nuestra, decidir lo que queremos hacer y asumir nuestros actos. Lo que seguro que casi nunca podremos conseguir es cambiarle si él no quiere hacerlo. Por las malas no es la vía, pero si aprecia nuestra amistad, la quiere conservar y con todo el cariño nos ponemos firmes y soltamos cualquier apego, crítica, juicio o expectativa, seguramente así provocaremos algún cambio.

Esas son herramientas de sabiduría: la claridad, el respeto, el acuerdo y la firmeza.

Esa persona nos está entrenando, no lo olvidemos. Mientras haya una parte de mí que no acepte y le quiera cambiar, estaré fabricando un nudo que impedirá que ese tema se vaya de mi vida. Quizá nos alejemos de esa persona, pero volverá otra que nos vuelva a confrontar, otra situación parecida que nos preguntará: -"*¿Cómo te llevas con los impuntuales?*".

Si logro no depender de él para sentirme bien, pero le respeto y acepto profundamente tal y como es; dejo de lado sus

limitaciones y elijo quedarme con su riqueza interna, independientemente de que vuelva a verle, comprenderé el potencial de esos momentos. Habré aprendido a transformarlos para extraer su enseñanza, la riqueza de una situación que no había sabido aprovechar.

Si me relaciono desde mis valores conectaré con los suyos, que tendrá muchos, como todos, pero desde mis carencias para aceptarle me quedaré con lo que no me gusta de él, que de alguna manera será algo que no me gusta de mí. Eso es ego, lo otro es amor.

* Situación nº 6: ***¿Por qué nos pasan las cosas que nos pasan?***

Porque las necesitamos para nuestra experiencia. Seguimos atrayendo las mismas situaciones, las mismas personas, los mismos trabajos; todo lo que nos incomoda en la vida, mientras les respondamos con negatividad, lucha, reactividad, huida y enfrentamiento.

Todo lo que no funciona en mi vida sucede porque estoy actuando desde mi juicio y mi ignorancia, que es lo que está acumulado en el campo mental de las creencias y conforma el ego. Cada uno el suyo. Desde ahí emito y provoco confusión, conflicto y caos, y recibo lo mismo.

Procuro llevarme bien con la gente y, muy a menudo no lo consigo; intento ser feliz pero al parecer no elijo correctamente el camino. Cuando hago las cosas creo que voy a alcanzar unos resultados, pero sin saber exactamente por qué, obtengo otros. Me muevo por la vida con mis propias ideas, convencido de que son las correctas. Si además pienso que llevo la razón y trato de imponerlas, aún peor.

Creo que sé, pero los frutos que recojo confirman que no, que estoy equivocado. Mientras eche la culpa a los demás de lo que me sucede, seguiré enredado en esa madeja. No sacaré la cabeza hasta que no me plantee que algo estaré haciendo

cuando una y otra vez se me complica la vida, duermo mal, no disfruto, pierdo la paz y me enfado.

Continuamente seguirán apareciendo circunstancias que traten de sacarme de mi centro. Y lo conseguirán mientras no dé con la información correcta y haya podido mantenerla y practicar el tiempo necesario para verificar su eficacia.

* Situación nº 7: *¿Cuándo dejan de pasarnos?*

Cuando aprendamos a usar las herramientas con sabiduría y amor:

- ⇒ Un trabajo que no me gusta me está enseñando a **valorar** y dar lo mejor en cada situación que tenga que desarrollar, y a disfrutar con independencia de lo que deba hacer.
- ⇒ Una persona muy opuesta a mí, a **respetar** su forma de pensar, sentir y actuar, y a no involucrarme ni interferir en sus decisiones.
- ⇒ Un problema o una tesitura difícil, a acogerla sin resistencia ni lucha, a **aceptar**, reconociendo mi parte de responsabilidad y el propósito pedagógico que lleva implícita.
- ⇒ Una situación que no me gusta, a **adaptarme** a las circunstancias, los momentos y los entornos. A soltar rigideces y disfrutar el presente.
- ⇒ Algo que me altere y saque a flote mis limitaciones emocionales -la mal llamada sensibilidad-, a **asumir** mis estados internos y no volcarlos en los demás.
- ⇒ Un apego o una dependencia, a **soltar** a la persona o el objeto y buscar dentro de mí la compañía perfecta.
- ⇒ Alguien que lance un insulto, a no tomármelo como algo personal, mantener la paz y **actuar** desde la bondad y la compasión, devolviendo una sonrisa y apoyo si lo reclama.

Todas las situaciones incómodas me dan la ocasión de **agradecer** la oportunidad de aprender, practicar para expresar la divinidad representada en los valores que me acompañan.

* Situación nº 8: *¿Por qué el mundo es tan injusto?*

Es preciso entender que la injusticia es otra de las limitaciones que tiene la mente. La justicia es variable, es un criterio que depende de lo que piense uno u otro. En la guerra cada cual pide por su bando y el que pierde siempre cree que ha sido injusto.

Eso sucede en cualquier circunstancia de la vida, cuando no nos parece bien o no lo entendemos, recurrimos a ella para tratar de dar una explicación, para buscar una "justificación".

El hecho de que no lo entienda no quiere decir que sea injusto. Todo lo que es dual es mente, juicio y ego. Son valoraciones, apreciaciones, que además pueden variar con el paso del tiempo o con nuestra propia evolución.

La verdad no tiene contraparte, es eterna. Cuando se encuentra se la reconoce y ya no tiene vuelta atrás. Si logramos que algo funcione, se terminaron las pruebas, las dudas, las creencias y ya no volveremos a equivocarnos, a menos que no hayamos practicado aún lo suficiente.

En vez de eso existe "lo justo", que es lo que a cada uno le corresponde, lo que necesita para su propia evolución, sus asignaturas. **Nada nos impide ser felices** y si dependemos de que las cosas sucedan de una manera determinada, seguiremos reclamando que se haga justicia. Algo que, como podemos comprobar a lo largo de la historia, no se da, nunca se produce el fallo a nuestro favor, solo cuando alguien lo genera por los cambios que incorpora en su vida.

Desde luego no porque ni yo ni nadie lo pidamos. ¿A quién?, ¿quizá seguimos pensando un hombre con barba va a escuchar mis plegarias, solo las mías y va a hacer lo que a mí me dé la

gana? Eso es mucha ignorancia, soberbia y arrogancia a la vez. Además de que tampoco puede suceder lo que a mí me parece justo. Ego y más ego. Tratemos de entender cómo y para qué funciona esto en vez de malgastar el tiempo.

Más útil que pedir justicia y mucho más provechoso, es hacer, **hacer las cosas desde el equilibrio, la paz y el amor** y permitir que "la justicia" venga a nosotros en forma de maravillosas correspondencias.

* Situación nº 9: "**Vive la vida que amas**".

Es una frase que incita a proyectarnos en un tipo de vida, en la vida que nos gustaría tener y tratar de conseguirla, por lo menos es la idea que me sugiere.

Francamente motivadora, venía escrita en inglés -"*Live the life you love*"- en un bastidor muy bonito y la compré en un momento de consumismo espiritual. Llevaba bastante tiempo colgada en una pared de casa, resonaba mucho conmigo y con ese espíritu de entonces, el de luchar por un sueño, por un ideal, por lo que uno quiere.

Pero ahora lo entiendo al revés, ahora **comprendo** que el sentido de la vida es otro, es **amar la vida que vives**, lo que tienes, disfrutar de lo que haces, de lo que ocurre y no tratar de que la vida se acomode a tus expectativas, a tus deseos y a tus fantasías para sentirte feliz.

Con la primera dependemos de conseguir la película que hemos diseñado en nuestra mente, esa vida que anhelamos: ser libre, independiente, viajar, vivir en ese lugar o en aquella casa... lo que cada cual proyecte. Eso se da o no, desde luego **no depende de nuestros deseos**, pero si mientras tanto, tratando de hacer realidad esos sueños, no "vivimos" la vida que tenemos, esta nos pasará por encima por no estar pendientes, atentos y dar lo mejor en **el aquí y el ahora**.

Creo que es la frase que más se repite en las canciones de habla inglesa: "*Dreams come true*". **¡Cuando los sueños ya son realidad!** Los sueños que una vez esbozamos y

proyectamos los estamos cumpliendo ahora. Nuestro alma eligió una vida, pero nuestro ego no lo sabe y como niños que somos, estudiantes despistados, "queremos" otra, la que no tenemos. Por eso vivimos infelices, caprichosos, **alejados de la realidad**, que es la que nos acompaña cada día.

"Te sorprenderá lo que surge de tu corazón cuando haces un pequeño esfuerzo con tu cabeza" - Brahma Kumaris

La felicidad es poder personal, es esa facultad interna de **amar la vida que hemos creado** y a partir de esa acogida, inventar otra. Nuestro poder interno nos valida la capacidad de, haciendo gala de nuestra maestría interna, apreciar la vida intensamente, valorarla y reconocernos artífices de nuestro mundo, que es solo una maravillosa y perfecta obra propia. Si no somos capaces de ser felices con el mundo que nos hemos dispuesto, no lo podremos ser con el que supuestamente nos dará la felicidad.

Y si tampoco reconocemos que el mundo que nos rodea está totalmente creado en base a nuestros aciertos y errores, nunca podremos salir de él, porque trataremos de cambiarlo y para ello lucharemos. Y eso atraerá más desarmonía.

Esa cantidad de ego no nos permitirá levantar la vista para mirar más allá y ver la luz que esconde este paisaje.

* Situación nº 10: **"¿Cómo sé si tomo las decisiones correctas?"**.

Por los resultados:

- Si lo que obtengo produce satisfacción, armonía y paz, o sea, si uno o varios de los indicadores representados por **los 7 marcadores** mejoran, podré verificar que la decisión está tomada con elementos de sabiduría.

Si cada vez que se presente una situación parecida, empleo estrategias similares y compruebo que obtengo los mismos resultados, me aseguraré de que son verdades, pedacitos de comprensión, valores y sabiduría; elementos de alta vibración

acumulados en mi consciencia. Al haber aprendido a **manejarla con amor**, esa situación ya no volverá a ser un problema y desaparecerá de mi vida, porque ya no me enseñará nada nuevo.

- Si los resultados crean confusión, queja, desarmonía, complican las relaciones, me dificultan la capacidad de disfrutar y producen ruido mental, podré deducir que en algo me he confundido, aunque lo haya hecho con mi mejor intención.

Ante eso deberé revisar los pasos previos:

- De acuerdo con qué tomé esa decisión
- Si tuve en cuenta a todos los afectados
- Si respeté su forma de pensar o su peculiar forma de entender las cosas, por supuesto diferente de la mía
- Si hice lo que no me tocaba, o sea, intenté evitar sufrimiento, conflicto y que cada uno hiciera su parte, lo que le correspondiera, quedándome yo a un lado
- Si quise abarcarlo todo porque creo que yo lo sé hacer mejor y no tuve en cuenta otras posibilidades...

El ego cree, cree saber hacer las cosas mejor que nadie y lo lleva a cabo "para evitar males mayores", para "facilitar las cosas"... -"*Lo he hecho por ti*"... Es un cuento historias y detrás de eso un "suponía que", un "confiaba" y un "creía". Yo te doy algo y luego espero compensación. Esa es una pista buenísima para que podamos reconocer la poca "incondicionalidad" que llevaba nuestra "buena intención".

"Con todo el amor del mundo" cometemos muchos errores y dejamos de lado a las personas a nuestro alrededor. Con todo el amor del mundo a nuestra forma de hacer las cosas, a nuestro criterio, a nuestro confort y comodidad. Por no enfrentar, ceder, delegar ni soltar. Por controlar, manejar, acomodar, imponer y manipular; de muy buenas formas, sutilmente, pero el ego se las sabe todas. Busca excusas y justificaciones como nadie.

Sin lugar a dudas es un liante y, como hemos tratado de ver, se mueve sibilinamente por las rendijas de nuestra conducta. Miedos, apegos, carencias, inseguridad, dudas, deseos... esos son los elementos que lo configuran. Solo una presencia muy activa y constante desbaratará los intentos de sabotaje con los que insistentemente nos acecha.

Tampoco pasa nada, estamos jugando, creciendo y aprendiendo. Pero todos queremos que las cosas funcionen de otra forma y si estás leyendo este libro, demuestras un interés en mejorar tu mundo, comprender por qué las cosas son como son y pretendes que cada vez todo sea más ligero y fluya, esparciendo semillas de amor por donde quiera que te muevas.

Por eso la única clave eres tú mismo. Saber qué parte de ti está involucrada en una situación concreta solo se podrá medir por las consecuencias. Y solo tú sabes cuáles son y ellas indicarán la medida de tu sabiduría, al menos en ese momento concreto. La vida son instantes concatenados y según parece, con infinitas variables y paralelismos.

Observa lo que haces, lo que has pensado y lo que no. Lee tu interior, siéntete, escúchate y permanece atento a las señales. Conócete, pregunta por ti a quien te conoce y te aprecia, recuerda que desde fuera se ven las cosas muy diferentes y podrás encontrar valiosa información que, por cierto, a tu ego no le va a gustar. Si eso sucede, tu malestar interno te dará una magnífica pista de que ese es un buen camino, cuanto más se queje, más cerca estará el centro de la diana.

Si aunque te moleste notas la verdad, esa claridad impoluta y reluciente, te tocará poner de tu parte y mover ficha, hacer los cambios necesarios para que eso no vuelva a pasar o enmendar lo que has creado. Es fácil, más de lo que piensas y si crees que no, eso es el ego de nuevo, que se resiste a salir de su acomodado y rígido caparazón.

El amor todo lo puede, eso nunca lo olvides.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

En este terreno de las sensaciones, las emociones y los sentimientos, muy a menudo me hallo como en una Torre de Babel, donde cada uno llama a las cosas a su manera. Discrepamos por un concepto que al final, después de dar muchas vueltas, es el mismo, pero al que ponemos otro nombre. Si ya de por sí es complicado ponerle adjetivos a impresiones, estímulos, percepciones, lo que nace desde ese espacio que ni podemos ubicar exactamente, más lo es que nos pongamos de acuerdo en su denominación.

"El lenguaje es un herramienta para hacer ver que nos entendemos" - Sergi Torres

Esto crea confusión, desencuentro y falta de entendimiento. A lo largo del libro han ido apareciendo muchos términos que normalmente definimos de manera muy variada. He tratado de recuperar algunos y añadir otros para esta parte final del libro y acompañarlos de un significado y una pequeña aclaración que ayude a esclarecerlos y comprenderlos mejor.

Son, una vez más, como todo lo que se expone en el libro, una propuesta, un punto de vista donde nuestras creencias puedan penetrar y nuestra intuición conectar con la sabiduría y la verdad eterna que solo está ahí, esperando a ser descubierta.

Valgan como recordatorio, punto de encuentro, concreción y consulta.

La **COMPRENSIÓN** es el resultado de la verificación de la verdad a través de la experiencia, de la aplicación de la información.

Cuando entendemos algo es porque recibimos una nueva idea, un aprendizaje, una nueva creencia, material con el que ensayar. **Comprendemos cuando practicamos y comprobamos** si con esa nueva información obtenemos los frutos deseados de paz, felicidad y amor.

El **VALOR** es todo aquello que, cuando lo usas, lo das o lo recibes, genera en ti resultados de agradecimiento y de mutuo aprendizaje, mejoramiento, alegría, satisfacción, entusiasmo, felicidad, etc.

Cualquier cosa que yo exprese que pueda ofender a otro, haga que se sienta molesto o que pierda su paz, no es un valor. Debe funcionar en cualquier dirección.

Los **VALORES INTERNOS** son parte de nuestra comprensión de la conciencia del Amor, de la Verdad.

Los adquirimos con la experiencia. Van llenando nuestra zona de comprensión hasta que esta se complete, mientras va disminuyendo el espacio correspondiente al ego. Son las cualidades, las virtudes espirituales que permiten tener y transmitir paz, felicidad, armonía, imperturbabilidad, claridad mental, alegría, entusiasmo, satisfacción interna y éxito.

El **TEMPERAMENTO** es un comportamiento de origen genético, instintivo, traumático e inconsciente.

Como todo lo proveniente del instinto, es modificable voluntariamente desde la comprensión, manteniendo un nivel vibratorio elevado.

El **CARÁCTER** es de origen racional, aprendido y consciente.

Manifiesta una rigidez mental, una limitación propia de nuestro sistema de creencias.

El **EGOÍSMO** es la actitud mostrada por una persona que quiere cambiar a los demás o sacrificarlos para poderse sentir bien sin realizar ningún trabajo interno.

El egoísta quiere, pretende, exige que las personas se comporten como a él le parece para así no tener que hacer el

esfuerzo de aprender a respetar, aceptar o tolerar; nada que le obligue a reformar su confortable y rígido mundo. Trata también de imponer, prohibir y limitar la libertad de los que están a su alrededor para tenerlo todo controlado y evitar pasarlo mal con los comportamientos de los demás, que no está dispuesto a entender.

El **DESTINO** es todo lo que nos queda por hacer.

Nuestras asignaturas, las situaciones que no manejamos, todo lo que aún nos sigue confrontando, lo que nos cuesta y frente a lo que no sabemos qué hacer.

Nuestro colegio ideal será el que nos brinde la oportunidad de enfrentarnos con circunstancias y personas del tipo que necesitamos para poderlas superar. Estos requisitos educativos determinan y condicionan la familia, el entorno social, geográfico, cultural y económico más apropiado.

A partir de ahí "atraeremos", de una manera normalmente inconsciente, los entrenadores perfectos para aprender a manejarnos con elementos de sabiduría, adiestrarnos en los comportamientos que siempre nos funcionen de manera óptima para conseguir excelentes resultados. Lo que no superemos en esta vida conformará el nuevo destino, los deberes para la próxima encarnación.

El **LIBRE ALBEDRÍO** lo podemos definir como *la capacidad para cometer errores*.

A menudo lo confundimos con libertad. Es una característica del ego, una condición necesaria para el aprendizaje. Es la manera de encarar los problemas, el margen de movimientos que tenemos cuando nos enfrentamos con las situaciones ligadas al destino que nos aparecen. Depende de nuestro desarrollo evolutivo, si las rechazamos, nos quejamos y huimos o si por el contrario las aceptamos, afrontamos y transformamos haciendo el cambio interno necesario.

Permite que seamos más o menos eficientes a la hora de aprobar asignaturas y por lo tanto modificar el destino.

La **LIBERTAD** es una condición interna del ser humano y es *la capacidad de tomar decisiones* y permitir que cada cual asuma sus propios compromisos y resultados.

Viviendo en comunidad, la libertad no puede significar que cada cual haga lo que le dé la gana, por eso existen los pactos, para el respeto de las diferentes voluntades. Así pues, al margen de normas ciudadanas y leyes sociales, el espacio de libertad individual se adquiere mediante **acuerdos** en los ámbitos por los que nos movemos -familia, pareja, trabajo...-, donde nuestro radio de acción quede claramente establecido.

Se consigue renunciando al miedo a perder y a tratar de imponer, limitar o prohibir las experiencias que cada persona debe vivir.

Los **ACUERDOS** *son los que nos capacitan para mantener relaciones saludables en cualquier ámbito de la vida.*

Se hacen necesarios cuando tenemos diferentes puntos de vista, gustos o costumbres. Requieren flexibilidad total y han de ser libres y espontáneos.

El **COMPROMISO** *es la capacidad de compartir mis valores internos sin restricción y sin condición alguna, para complementar mi vida con los valores de los demás y adquirir derechos.*

Da validez al acuerdo. Es aportar siempre y solo lo mejor de mí en pos de un beneficio mutuo. **Lo que se comparten son las virtudes internas**, con el propósito de mejorar y potenciar las relaciones; las limitaciones y carencias se expresan en un ámbito de intimidad, confianza y respeto.

Desde la libertad que proporciona el acuerdo, estoy comprometido con lo que tengo en la medida en que jamás me

quejo y estoy comprometido con lo que hago cuando no me siento obligado a ninguna cosa.

El orden se impone, pero el compromiso se elige, no se exige. Si no hay compromiso, se rompe el acuerdo.

La **LEALTAD** es la capacidad para asumir los compromisos.

Si ante algún cambio no va a ser posible cumplir el acuerdo, entonces es mejor ser claro y sentarse a renovar el pacto antes que incurrir en falta de lealtad.

La **DESOBEDIENCIA** se produce ante las normas.

Si no hay acuerdo -como en el caso de la imposición o la prohibición- no hay deslealtad, hay desobediencia.

La **COMPATIBILIDAD** es la capacidad que tienen las personas para ponerse de acuerdo.

Solo se produce entre las que tienen un cierto grado de homogeneidad o semejanza; paso previo para poder hacer pactos y manejar un vínculo determinado.

Las personas **HETEROGÉNEAS** son las que, debido a un muy distante nivel evolutivo, *no son capaces de llegar a acuerdos* que posibiliten la relación.

Se integran en la misma sociedad, pero no se agrupan. A menudo son nuestros mejores entrenadores porque al diferir tanto en nuestros esquemas mentales y nuestros valores, son las que más confrontan y más conflicto nos originan. Esto ocurre en ambos sentidos, profesores y alumnos los unos de los otros.

Las **RELACIONES DE DESTINO** *son la parte de las relaciones heterogéneas de las que no nos podemos desprender fácilmente.*

Son las que peor nos lo hacen pasar, porque aparte de ser muy complicadas de manejar, no nos podemos apartar de ellas. Pertenecen normalmente a nuestro entorno cercano, familia, vecino, jefe, compañero de trabajo... Están en nuestra vida atraídos, como hemos visto, por nuestra necesidad de aprendizaje y seguramente, por un retraso en los "deberes". Nos hacen de espejo y reflejan muchas carencias internas que debemos solucionar.

Solo dejarán de ser de destino cuando apliquemos sobre ellos, con perseverancia, la herramienta de amor más apropiada, que normalmente será la que más no cuesta.

La **AFINIDAD MENTAL** *es un estado de armonía, normalmente entre dos personas, que no hace necesario el acuerdo.*

Produce las llamadas relaciones de amor, donde ha desaparecido ya la imposición, prohibición y agresión en cualquier forma. La flexibilidad, los acuerdos, la aceptación de las diferencias como oportunidad de aprendizaje, el reconocimiento del valor de la relación y **la renuncia a tratar de cambiar al otro**, son algunas de sus características.

La ausencia de lucha, conflicto y confrontación posibilita la elevación y el mantenimiento de la energía, para enfrentar con mayor capacidad situaciones personales difíciles, en diferentes ámbitos y con distintas personas.

La **FIRMEZA AMOROSA** *es la actitud para no ceder ante el incumplimiento de los acuerdos, los chantajes emocionales y las presiones.*

Es **permitir que cada uno asuma el resultado de las decisiones** que libremente ha tomado, para no impedir la

función pedagógica de aprender de los errores. Una vez más está asociado a la creencia de que ser "bueno", implica tratar de evitar que los demás lo pasen "mal".

El **SUFRIMIENTO** *es ignorancia, falta de aceptación, "quieros", deseos, confusión, queja y culpa.*

También falta de comprensión, ideas equivocadas, miedo y una gran cantidad de ego.

La **SABIDURÍA** *es el resultado de aprender de los errores.*

Por lo tanto, para poder adquirir sabiduría, es indispensable que los cometa, y para poder cometer errores necesito tener ego, porque **el ego es el que cree que sabe**. Pero si al tratar de aplicar un criterio para obtener un resultado, lo que obtengo es inverso a lo que esperaba encontrar, podré reconocer entonces que no sé y cambiar de idea, de comportamiento; y probar de nuevo, hasta dar con el que me produzca siempre los resultados deseados, los que me llenen de paz y felicidad.

El **SERVICIO** *consiste en dar amablemente información clara, precisa y oportuna, apoyar las actividades de los demás y estar siempre dispuesto a aprender, colaborar y servir con entusiasmo y alegría en cualquier actividad.*

El **APOYO** *consiste en valorar las relaciones por encima de cualquier aspecto material y de todo concepto o gusto personal.*

La **CONFIANZA** *es la capacidad para expresar o escuchar cualquier suceso o pensamiento con la seguridad de encontrar siempre comprensión.*

Se consigue asumiendo la vida sin culpar a nadie por lo que yo siento y renunciando a toda forma de crítica o agresión.

La **COMPASIÓN** es la comprensión profunda de la razón de ser del sufrimiento de otra persona, aCOMpañar en la PASIÓN.

Y desde esa comprensión, relacionarnos desde el amor, el respeto y el valor que esa experiencia puede tener para él y no desde la pena y el dolor, energías de baja vibración que se retroalimentan. Solo con información de sabiduría, confiabilidad y apoyo, podemos de verdad ejercer una actitud verdaderamente compasiva.

MISERICORDIA y compasión son sinónimos, en la medida en que es *comprender la razón por la cual sucede algo*.

La **CARIDAD** es posterior a la compasión. *Es dar a las personas la información y las herramientas para que aprovechen el destino en lugar de sufrir con él.*

Nuestro propio desarrollo personal hará que la información que aportemos esté limitada o no; sea producto de nuestras creencias o llena de sabiduría, es decir, verificada por la experiencia y la práctica. **Una opinión no es un valor**, porque pertenece a un sistema de creencias determinado y como tal, dual.

La caridad también es reconocer la imposibilidad de ser de ayuda y tratar de encontrar la persona adecuada, la información más idónea.

La **PUREZA** consiste en *expresar amor aun cuando me esté sintiendo mal*.

Es no volcar en los demás mi susceptibilidad, mi incapacidad para asumir y aceptar determinadas situaciones que aún no sé manejar. Separar mi estado interno y mis limitaciones de la manera en que me relaciono, implica un profundo compromiso con la vida para **ofrecer lo mejor en todo momento**.

La **RIQUEZA** es valorar lo que se tiene y disfrutar de todo cuanto existe, no solo lo que poseemos.

La **REALIDAD** es lo que sucede en el lugar donde estamos presentes y que es analizada desde nuestros conceptos de bien y mal.

Solo es real lo que vemos, de lo que participamos, lo que está a nuestro alcance. Lo que ocurre en otra parte, solo lo es para quien lo está viviendo, es **su realidad** en ese momento, una experiencia con la que se ha hecho correspondiente.

Un suceso lejos de nosotros, así como un episodio del pasado o un posible evento futuro solo será "real" si lo traemos aquí y lo recreamos en nuestra mente.

Por otro lado, así como está condicionada por una situación espacio-temporal, también es individual en su apreciación. Al igual que dos personas no ven lo mismo ni son capaces de describir un asunto cualquiera de la misma forma, la realidad es la interpretación de unos hechos en un escenario concreto y puntual, bajo unos parámetros personales determinados por nuestras creencias y nuestro sistema de valores.

La realidad es completamente subjetiva, condicionada, variable en función de nuestro estado de ánimo y preferencias, edad, educación e historia, analizada desde innumerables puntos de vista y modificable en función de las circunstancias.

La **VERDAD** es la comprensión profunda del valor de todos los seres.

No entra en conflicto con nadie, no tiene dualidad. Es única, inamovible y eterna. La verdad es amor, es **aquello que siempre funciona bien**. Lo que duele no es la verdad, es la realidad cuando no la comprendo.

La **AUTOESTIMA** es considerarse a uno mismo la persona más importante de la vida.

Es aceptarnos, reconocernos, valorarnos y querernos; darnos lo mejor para poder dar lo mejor, llenarnos de amor para poder servir a los demás, como la expresión de ese amor interno.

No tiene nada que ver con el narcisismo, que se define como *"una admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma"*. Ni con la arrogancia, que *"ocurre en el ego por tener una autoimagen inflada"*.

La autoestima implica humildad, compromiso con uno mismo y un profundo autoconocimiento y trabajo interior.

La **HUMILDAD** es una virtud interior que se expresa cuando alguien es capaz de reconocer un error, aprender de él, pedir disculpas cuando sea necesario y considerar a todas las personas tan valiosas como él mismo, aunque estén en posiciones diferentes.

No hay que confundirla con la pobreza o la sumisión. El principio de humildad acepta de manera natural el orden del universo, por tanto, al no ejercer ninguna resistencia, al no luchar ni pelear contra nada, crea una condición totalmente receptora.

La pobreza es ausencia de recursos por exceso de ego, mientras que la humildad abre las puertas de la abundancia.

El **MIEDO** es lo opuesto al amor. Proviene de la ignorancia, la desconfianza, las limitaciones internas.

Los 4 miedos principales son:

- A perder. Genera inseguridad y orgullo. Agresión, ira, angustia, autoritarismo, impaciencia, perfeccionismo.
- A enfrentar. Genera inferioridad y timidez. Pena, frustración, apatía, cobardía, indecisión, vergüenza.
- A ser abandonado. Genera posesividad y celos. Odio, sobreprotección, tristeza, dejadez, baja autoestima.
- A morir. Genera desconfianza y fobias. Evasión, terror, apegos, avaricia, rebeldía, tacañería, pánico.

El **AMOR** está asociado a la sabiduría y a la verdad, *es sentir en tu interior que siempre puedes expresarte con dulzura, delicadeza, tacto, prudencia, sencillez, confianza absoluta, entrega total, libertad completa y apoyo incondicional.*

El Amor supone una comprensión total del Universo.

AMAR SIGNIFICA:

- **Comprender** profundamente el valor que cada ser tiene
- **Valorar** su esencia y su creación divina
- **Aceptar** totalmente su experiencia, sus destinos y sus comportamientos sin hacerle resistencia alguna
- **Respetar** sus procesos de evolución y las funciones que cumplen
- **Agradecer** intensamente la posibilidad que la vida nos ofrece de reconocer nuestras limitaciones para poder amar

LAS LEYES UNIVERSALES

Un brevísimo acercamiento a los preceptos básicos de las Leyes mencionadas anteriormente. A pesar de los más de XX siglos que las separan, algunas se llaman igual, otras tienen un fundamento muy similar y varias de Hermes, Gerardo las incluye en otro grupo de 14, llamadas "leyes menores", de mayor aplicación en la vida diaria.

Todas ellas requieren estudio y un análisis más preciso, pero valga como apunte para el que le interese investigar más.

LAS 7 LEYES DE HERMES TRISMEGISTO

1. MENTALISMO. *Todo es mente; el universo es mental*
2. CORRESPONDENCIA. *Como es arriba es abajo, como es abajo, es arriba*
3. VIBRACIÓN. *Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra*
4. POLARIDAD. *Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos*
5. RITMO. *Todo fluye y refluye, todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende*
6. CAUSA Y EFECTO. *Toda causa tiene un efecto, todo efecto tiene su causa*
7. GÉNERO. *Todo tiene su principio masculino y femenino*

LAS 7 LEYES DE GERARDO SCHMEDLING

1. AMOR. *El Amor es el origen de todo cuanto sucede y su comprensión libera de todo suceso*
2. MANIFESTACIÓN. *Nada se crea, nada desaparece, todo se manifiesta o se inmanifiesta*
3. POLARIDAD. *Entre los opuestos se produce el movimiento, la creación y la comprensión*
4. EVOLUCIÓN. *Nada puede evolucionar sin transformarse*
5. CORRESPONDENCIA. *Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar*
6. ARMONÍA. *Todo lo que se mantiene tiende al equilibrio*
7. NATURALEZA. *Todo lo que nace, muere*

REFLEXIONES FINALES

LA OPORTUNIDAD CAPITALISTA

Ya sabemos que, cuando llegamos aquí, venimos sin información, a impregnarnos del ambiente donde nuestro bagaje en mundología y necesidad de aprendizaje nos inste para nacer.

Seguramente, en los comienzos de nuestro transitar por esta carrera de "Humanidades", al llevar aún poco camino recorrido, nos rodearemos de ámbitos severos, con muchas necesidades físicas y experiencias de vida bastante conflictivas, debido al gran vacío y a la gran cantidad de ignorancia que de momento ocupa nuestro espacio mental. Pocas herramientas, pocos valores acumulados y por tanto mucho miedo, un instinto enérgico y un ego muy determinante. Nada a lo que asirnos, ni por dentro ni por fuera.

Poco a poco irá cambiando, según vayamos aprendiendo y practicando, almacenando maestría y sabiduría, pensamientos y elementos de más alta vibración y empecemos a hacernos las preguntas correctas.

La toma de consciencia progresiva de las limitaciones y carencias externas, y la falta de sentido y comprensión sobre lo que existe y sucede, llevará pareja la impotencia en el manejo del mundo interno, de las emociones y sentimientos que andarán como caballos desbocados.

En ese primer desierto existencial, nos agarramos a quien aporte algo de significado y nos acerque a esa fuente que sentimos internamente pero a la que no encontramos significado. Al principio puede ser la naturaleza, la magia o la

mitología; luego las tradiciones y la pertenencia a grupos, religiones, líderes, etc. La perspectiva de ese "algo" vital que nos dé sentido, cambia según vamos creciendo, pasando por vidas, comparándonos, aprendiendo y acumulando experiencias.

Voy a jugar a exponer un posible transitar por estos paisajes. Por supuesto los caminos son tan numerosos como los caminantes y no existe una verdad que nos valga siempre para todos, sino ideas y pistas, para que cada cual las pueda interpretar y que, en un momento dado de su particular recorrido, pueda facilitarlos un poco, mostrar algún atajo. Hasta montarnos en un tren de alta velocidad, eso dependerá de la calidad de la información, de nuestro momento personal y de la constancia en la práctica que seamos capaces de mantener.

Puede que nos podamos reconocer en este escenario, que nos es similar a muchos de los que estamos transitando este mundo, al que han acordado llamar, el primero:

"El dinero no puede hacer que seamos felices, pero es lo único que nos compensa de no serlo" - Jacinto Benavente

La mayoría de los que vivimos en este planeta -por no decir todos- creemos o alguna vez hemos fantaseado, con que la felicidad está en poseer más, tenerlo todo, los mejores coches, las mejores casas, los viajes más maravillosos, las parejas más atractivas. Y si no se encuentra ahí, desde luego deberá andar bien cerca... lujo, ocio, aventura y diversión sin límites.

Quizá haya quien no esté de acuerdo, lo juzgue y lo critique, rehúya permanecer cerca de ese espectacular circo, pero no hay más que ver cómo se comporta cuando se embriaga con su fragancia. **No tener miedo a hacer algo es la consecuencia de no dejarte seducir y para eso hay que conocerlo**, haber estado allí. O escapas por la desconfianza en tus propias reacciones, o decides por la seguridad en ti mismo.

"El dinero no da la felicidad, pero produce una sensación tan parecida que solo un auténtico especialista podría reconocer la diferencia" - Woody Allen

Esto es parte del juego de la evolución, pasar de no tener nada a tenerlo todo; vivir en la más absoluta pobreza externa y desconexión interna y **tratar de compensar ambas** con la visión de lo que nos rodea, consiguiendo lo que otros tienen y nosotros no, y que al parecer, les hace tan felices.

Sentir la ignorancia, el miedo, la falta de respuestas, la desconexión y, seducidos por su encanto, terminar adorando al "becerro de oro" para mitigar esa insuficiencia. En mayor o menor escala todos nos dejamos atrapar, cegados por su hechizante magnetismo; la apetitosa manzana de Cenicienta recubierta de oropel.

De repente nos quedamos embelesados, como niños que somos, con ese espectáculo de colores, sonidos y formas que supone el mundo en 3D que hemos venido a visitar. Serpenteamos por esas angostas callejuelas ansiando descubrir, después poseer, acumular, proyectándonos y focalizando nuestro devenir tras esa fugaz conquista. Unos con más ansia y otros con menos, pero embaucados, aspirando a subir un peldaño más, para tratar de llegar un día a tocar el ansiado cielo. Y cada uno el suyo, dependiendo de sus miras, y a su propio ritmo, en función de su nivel y sus posibilidades, aunque en esta noria sí que podemos encontrar algún que otro ascensor que nos eleve en cuestión de pocos años.

*"¿Y de qué te sirve poseer las estrellas? Me sirve para ser rico.
¿Y de qué te sirve ser rico? Me sirve para comprar más estrellas"
- Antonie de Saint-Exupéry*

Algunos han tenido la "suerte" de lograr la soñada meta, alcanzar el objetivo máximo. Ellos, que poseen lo que la mayoría de la humanidad sueña por conquistar, no son conscientes de que de alguna manera tienen más cerca **la llave de la felicidad**. El hecho de haber llegado a la cima, permite

observar el mundo desde una posición privilegiada, desde el que lo tiene todo. Y ahora, desde allí, se puede ser mucho más consciente de **lo que no se tiene**.

Quizá para lograrlo se ha separado tanto de sí mismo, de lo real, que ahora puede percibir su pobreza, **su vacío interno** con más crudeza, experimentar la soledad profunda que se siente cuando se ha dejado de lado lo verdaderamente valioso, ahora evidenciado tras haber alcanzado las más altas cotas en el bienestar.

"Si el dinero no te da la felicidad, devuélvelo" - Jules Renard

Puede que fuera algo efímero, un espejismo del que ya haya vuelto, hartado, decepcionado, acaso peor de lo que empezó, reconociendo, aunque sea interiormente, su frustración.

Si bien no lo ha encontrado, ha podido comprobar algo fundamental que la mayoría aún no sabemos, que **allí no estaba** y, por eso, todavía seguimos tratando de llegar al lugar de donde él está volviendo. Nos lleva cierta ventaja.

Se lleva lecciones muy poderosas, como **la posibilidad de conocerse a través del poder**, una gran herramienta para el autoconocimiento. Qué extrae de nosotros, cómo nos utiliza, hasta qué punto nos puede dominar, qué nos puede llegar a hacer. O qué no, qué valores internos nos permite aflorar, cómo accionamos ante él.

La mentira, el engaño, la lealtad, la honradez, la avaricia, la generosidad, la ambición, el valor de la amistad; son múltiples facetas de nuestra personalidad que podemos explorar desde ese ángulo, cargado de fuerza e instinto.

"Solo el ser humano, por su poder espiritual, ha podido liberarse y elevarse sobre el mundo material y convertirlo en su siervo" - Abdu'l-Bahá

Uno necesita estar lleno para poderse vaciar, poseer para desechar, escudriñar todos los rincones para empezar la búsqueda en otro lado. Pero nunca antes, y la fantasía del

mundo material es una puerta a la que hay que asomarse, llamar y cruzar, permanecer un tiempo dentro y abandonar para poder acceder a la puerta de enfrente. Solo después de haber llegado al pleno convencimiento de que en el mundo de las formas, de lo visible, no se encuentra la felicidad, la paz y el amor que todos ansiamos, no estaremos preparados para dirigirnos al camino opuesto, el reino interno de lo invisible y eterno.

Más o menos ya lo conocemos, es un mundo dependiente de múltiples variables y situaciones extremas, como una película de acción; repleta de buenos y malos, de policías y ladrones, de grandes y pequeños. Te puede llevar a lo más alto y de repente precipitarte al vacío. Una divertida montaña rusa llena de sorpresas, como un parque de atracciones. Un ratito -léase las vidas que cada uno necesite- es perfecto y, como estamos viendo, de igual manera necesario.

Mientras permanezcan allí practicarán, aprenderán y a la vez servirán de entrenadores a quienes "necesiten" de sus servicios, que les muestren materias para su propio trabajo personal. Unos y otros, los dos lados de la balanza se atraerán, en esta danza y mágico equilibrio de fuerzas y dependencias que vamos generando con nuestros comportamientos, con nuestra peculiar visión de la realidad.

"Cada persona brilla con luz propia entre los demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores" - Eduardo Galeano

Los que no han llegado quieren ir, pero los que están, tarde o temprano regresan, cuando comprueban que ahí no había nada duradero y confiable. Al final abrieron la otra puerta y ya no volvieron, se quedaron allí mientras duraba su estancia en la tierra, a la que ya seguramente no habrán de regresar.

Ellos han practicado con la quietud, la meditación, la mirada profunda y el autoconocimiento. Pueden disfrutar del tener sin que por ello dejen de ser. Comprobaron el poder que tiene la

fortaleza interna para manejar las situaciones y administrar desde la paz cualquier comportamiento, cualquier deseo o apego.

Han descubierto el grial, el lugar donde reside la felicidad, la paz y el amor. Desde allí no necesitan más, porque además a esas personas, si os fijáis, nada les falta. Poco reclaman, pero a ellos, que dan lo que tienen, les es devuelto lo que necesitan.

Pero no nos pueden llevar, porque es algo que **debe ser experimentado**, lo único que pueden hacer es proporcionarnos la sabiduría con el ejemplo, desde su pequeño trono de barro, el de su riqueza interior: una mirada especial, su sonrisa, la calidez, ese halo especial que les envuelve...

Os comparto una bonita historia zen:

Había un rey a quien le impresionaba la vida sencilla e inocente que llevaba un monje budista. Poco a poco fue aceptándolo como maestro. Lo observó —era un hombre muy calculador— e hizo averiguaciones sobre su carácter. «¿Hay alguna laguna en su vida?» Cuando quedó convencido lógicamente —sus espías le contaron que en la vida de aquel hombre no había mancha alguna, que era absolutamente puro, sencillo, un gran santo, un Buda— fue a ver al monje, se postró a sus pies y dijo:

—Señor, quiero que vengáis a vivir a mi palacio. ¿Por qué vivir aquí?

Aunque lo estaba invitando, en el fondo esperaba que aquel hombre rechazara la oferta, que le dijera: «No, gracias. Soy un hombre sencillo. ¿Cómo voy a vivir en un palacio?». Hay que ver, la complejidad de la mente humana: el rey lo invita, con la esperanza de que si el santo acepta la invitación él no cabrá en sí de gozo y, sin embargo, con un trasfondo, porque si realmente era santo, el monje lo rechazaría. Diría: «No, yo soy un hombre sencillo. Viviré debajo del árbol; así es mi vida sencilla. He abandonado el mundo, he renunciado al mundo, y no puedo volver a él».

Pero el santo era realmente santo; debía de ser un Buda. Dijo:

—De acuerdo. ¿Dónde está el carruaje? Traed vuestro carruaje e iré al palacio. Por supuesto, cuando se va al palacio, hay que ir con elegancia. ¡Traed el carruaje!

El rey se quedó atónito. Este hombre parece un farsante, un estafador. Finge tanta sencillez para pillarme, pensó. Pero era demasiado tarde; lo había invitado y no podía desdecirse. Como era hombre de palabra, un samurái, un guerrero, un gran rey, dijo para sus adentros: «De acuerdo. Me ha pillado. Este hombre no vale nada. Ni siquiera lo ha rechazado una sola vez. Tendría que haberlo rechazado».

Tuvo que llevar el carruaje, pero no estaba contento, no estaba alegre, mientras que el santo estaba contentísimo. El santo se sentó en el carruaje como un rey, y el rey también se sentó, muy triste, con una expresión un poco absurda. Y la gente que los miraba por la calle decía: «¿Qué pasa? ¡El faquir desnudo...!». El monje iba sentado en el carruaje como un auténtico emperador, y el rey parecía muy pobre en comparación con aquel hombre, que iba tan contento, saltando de alegría. Y cuanto más alegre se ponía él, más triste se sentía el rey. *«¿Cómo voy a deshacerme de este hombre? Me he dejado atrapar en sus redes. Tantos espías... y no han visto que este hombre tiene un plan trazado.»* Como si hubiera estado debajo de ese árbol durante años para impresionar al rey. Todas estas ideas se le venían a la cabeza al monarca.

El rey había preparado la mejor habitación para el santo, por si acaso iba al palacio, pero nunca creyó que fuera. Tal es la división de la mente humana: haces una cosa, pero esperas otra. Si el santo hubiera sido astuto habría rechazado la oferta, habría dicho que no.

El rey había preparado la mejor habitación. El santo llegó a esa habitación —llevaba años bajo el árbol— y dijo:

—Que me traigan esto, que me traigan lo otro. Si hay que vivir en el palacio, hay que vivir como un rey.

El rey se sentía cada día más desconcertado. Naturalmente, como había invitado al santo, le llevaron cuanto pedía, pero al rey le apesadumbraba cada día más, porque el santo vivía como un rey; aún más, mejor que el propio rey, porque el rey tenía preocupaciones y el santo no tenía ninguna. Dormía de noche, de día. Disfrutaba del jardín, de la piscina, y no hacía más que descansar. Y el rey pensaba: «Este hombre es un parásito».

Llegó un día en que ya no lo pudo soportar más. El santo había salido a dar un paseo por el jardín, y el rey también salió y le dijo:

—Quiero decirte una cosa.

El santo replicó:

—Sí, ya lo sé. Querías decírmelo incluso antes de que abandonara mi árbol. Querías decírmelo cuando acepté tu invitación. ¿Por qué has esperado tanto? Estás pasándolo mal sin necesidad. Veo que estás triste. Ya no vienes a verme, ya no me planteas las grandes preguntas metafísicas y religiosas que me hacías antes, cuando vivía debajo del árbol. Lo sé... Pero ¿por qué has tardado seis meses? Eso no lo entiendo. Deberías haberlo preguntado inmediatamente, y todo se habría solucionado en el momento, allí mismo. Sé lo que quieres preguntar, pero pregúntalo.

El rey dijo:

—Solo quiero preguntarte una cosa. A ver, ¿cuál es la diferencia entre tú y yo? Estás viviendo con más lujos que yo, y yo tengo trabajo y tengo preocupaciones y muchas responsabilidades, pero tú no tienes ni que trabajar ni que preocuparte de nada ni responsabilizarte

de nada. ¡Tengo envidia! Y claro que he dejado de venir a verte, porque no creo que exista ninguna diferencia entre tú y yo. Yo poseo muchas cosas, pero tú vives con esas cosas que yo poseo, con más. Todos los días dices: «¡Traed el carruaje de oro! Quiero dar un paseo por el campo. ¡Traed esto, traed lo otro!». Te traen una comida deliciosa... Y ahora ya no vas desnudo, llevas la mejor ropa. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre tú y yo?

El santo se echó a reír y contestó:

—A esa pregunta solo puedo contestar si te vienes conmigo. Vamos a salir de la capital.

El rey lo siguió. Cruzaron el río y siguieron. El rey no paraba de preguntar.

—¿Para que ir más lejos? ¿Por qué no me contestas ahora mismo?

El santo contestó:

—Espera un poco. Estoy buscando el sitio adecuado para contestarte.

Llegaron a las fronteras mismas del reino, y el rey dijo:

—Ya ha llegado el momento. Estamos en la frontera.

El santo replicó:

—Eso es lo que estaba buscando. Yo no voy a volver. ¿Tú vas a venir conmigo o vas a volver?

El rey dijo:

—¿Cómo voy a ir contigo? Tengo mi reino, mis bienes, mis esposas, mis hijos... ¿Cómo voy a ir contigo?

Y el santo replicó:

—¿Comprendes ahora la diferencia? Yo me voy y no miraré hacia atrás, ni una sola vez. He estado en el palacio, y he vivido con todas las cosas que te pertenecían, pero yo no era posesivo. Tú sí eres posesivo. Ahí está la diferencia. Me voy.

Se desvistió y se quedó desnudo, le dio la ropa al rey y le dijo:

—Toma tu ropa y vuelve a ser feliz.

Entonces el rey comprendió que había hecho el tonto, que aquel hombre era una auténtica joya, algo inusual. Se postró a sus pies y dijo:

—No te vayas. Vuelve. No te había comprendido. Acabo de ver la diferencia. Sí, esa es la verdadera santidad.

El santo dijo:

—Puedo volver, pero has de recordar que otra vez te pondrás triste. Para mí no existe diferencia entre ir hacia este lado o hacia el otro, pero tú volverás a ponerte triste. Déjame que te haga feliz. No voy a volver. Me voy.

Cuanto más se empeñaba el santo en marcharse, más se empeñaba el rey en que volviera, pero el santo dijo:

—Ya está bien. Me he dado cuenta de que eres imbécil. Podría volver, pero en cuanto dijera que vuelvo, vería en tus ojos lo que pensabas antes: «A lo mejor me vuelve a engañar. A lo mejor es un gesto vacío, lo de devolverme la ropa y decir que se marcha, para impresionarme». Si vuelvo te sentirás fatal otra vez, y no quiero que te sientas mal.

"La medida de lo que somos es lo que hacemos con lo que tenemos" - Vince Lombardi

Todos llevamos algo de eso, somos una porción de agua pero no el océano, hemos incorporado trocitos de verdad, de comprensión, de amor, que reconocemos cuando nos contemplamos poderosos ante algunos temas que nos presenta la vida. Somos especiales en algunas cualidades y habilidades que otros sí aprecian y valoran -a veces también envidian y critican, pero eso no es asunto nuestro mientras no nos afecte-.

Quizá a nosotros no nos llamen tanto la atención nuestras virtudes como las tareas en las que aún cojeamos, porque son esas **las que nos quitan la paz** y nublan la vista, sumado a la tendencia habitual de quedarnos con lo que no nos gusta - típica de ese pensamiento de baja vibración suministrado por el

ego que normalmente nos domina-. Pero lo cierto es que lo somos, **somos pequeñas divinidades** despojándonos de nuestras ataduras, tratando de ser más grandes, más amorosos.

Dioses en pequeño, aprendiendo más materias, las que los otros nos muestran cuando nos relacionamos, las que nos reflejan, las que atraemos como cuando nos ponen los libros en cada curso nuevo. Las nuestras, las que un día nos permitirán recuperar o recordar nuestra esencia, **lo que nunca hemos dejado de ser, enormes seres de luz.**

QUERER SER FELIZ

La felicidad no es algo que suceda por arte de magia, es algo por lo que hay que apostar, es una actitud e implica un compromiso con uno mismo. Está dentro de nosotros y requiere una vuelta al origen, al centro, a través de **un proceso de comprensión** de cómo funciona todo esto, de los mecanismos que operan, de las creencias con las que nos movemos por la vida y de la verificación de sus resultados a través de la experiencia.

"Fíjate en mí, me he esforzado para llegar de la nada a la pobreza extrema" - Groucho Marx

En esta vorágine en la que seguimos inmersos, no somos del todo conscientes de que en realidad la mayoría de las veces, verdaderamente no queremos ser felices, porque trazamos un rumbo equivocado. Nuestra forma de vivir no conduce a serlo y entonces, cuando estamos ya resignadamente inmersos en el laberinto que hemos formado, nos conformamos con lo poquito que nos llega, una felicidad muy limitada, un trocito del pastel, que en definitiva es como jugar al póker y perder.

Convivimos con nosotros mismos todo el día y con un montón de ideas que nos confunden, que nos hacen buscar en

el lugar equivocado el origen del malestar y la fuente de la felicidad que, por otra parte, **residen en el mismo lugar**. Siempre con la mirada hacia fuera, donde no se encuentra, pero es un espejismo con el que nos debemos relacionar para terminar, tarde o temprano, poniendo el foco en el lugar adecuado.

"La felicidad no depende de lo que tienes o de quién eres, se basa únicamente en lo que piensas" - Buda

Cuando hayamos conseguido revolver todo el pajar tratando de encontrar la llave de la felicidad, un día nos clavaremos la aguja y diremos: -"¿Tanto buscar para acabar con un pinchazo?" Quizá ahí comprobemos que lo que tanto ansiamos no está escondido dentro del forraje, sino **en el buscador**.

No focalizamos nuestra energía en hacer algo con nuestra mente para aprender a vivir, tratar de conocer el origen de nuestra infelicidad, educar nuestras emociones y mejorar las relaciones. Eso posibilitaría quizá una felicidad a más largo plazo, pero para eso nos queda poco espacio, el tren de vida en el que nos hemos subido hay que mantenerlo a costa de lo que sea y si se puede, mejorar, porque parece que en esta sociedad es un sacrilegio bajarse de él.

"No es saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma" - Jiddu Krishnamurti

A un amigo le preguntaron en su empresa si quería trabajar más horas y ganar más. Y contestó, -"¿Puedo trabajar menos y ganar menos?". Él ya tenía suficiente con lo que percibía, pero en cambio no le dejaba demasiado tiempo para el resto. Su propósito no era cambiar de vehículo ni de casa, o disfrutar de unas maravillosas vacaciones, sino él mismo, su familia y las actividades que le reconfortaban, como tocar un instrumento o dibujar. No conozco el final de la historia, aunque no creo que cayera demasiado bien, conociendo los patrones laborales que

funcionan por estos lares y los "valores" que deben demostrar los trabajadores.

No lo juzgo, es una forma de vivir, como otras, solo expreso la limitación que eso puede llegar a producir y **el tipo de vida que nosotros provocamos**, la contradicción con la que a veces vivimos de la que muchas veces no somos conscientes y que podemos evitar. El estrés es algo que desencadenamos y aunque nos cueste aceptarlo, también de alguna manera "elegimos". Preferimos quejarnos e ir de sufridores que enfrentarnos a lo que nos causa la infelicidad y tratar de encontrar el modo de remediarlo.

*"¿Tenemos mucho tiempo libre para vivirnos, o pedimos constantemente que nos vivan? ¿no hemos aprendido a vivir!"
- José Luis Sampedro*

El tiempo libre, el ocio, saber rellenar nuestra vida es otra asignatura con la que a menudo no nos entendemos bien y evitamos, aunque luego -con la boca pequeña- lamentemos no tener. -"¿Y ahora qué hago?" Cuántas personas cuando se jubilan se marchitan. ¡Y también cuántas no!

Una vez más el lío, la confusión mental, el ruido, el sistema de valores. Y la consiguiente apuesta por no relacionarnos con nosotros mismos y aprender a conocernos.

Cierto es que tener y hacer son también formas de escapar, porque **cuando te paras te encuentras contigo** y con los que están a tu lado. Eso implica enfrentar el ego, los miedos, las rigideces, las inseguridades, las situaciones que no sabemos manejar y que nos rodean, que son las que hemos atraído y por tanto las que necesitamos para avanzar. Para eso existen las comodidades como coadyuvante, para marcarnos una posible hoja de ruta que nos permita huir, alejarnos, volar durante un tiempo; hasta que nos falte el oxígeno.

La falta de comunicación, de capacidad para la expresión de los propios conflictos y para asumir los cambios que inevitablemente suceden con el paso de los años, evidencian

nuevamente dónde está el origen de gran parte de la problemática, en **nuestros miedos**, en la relación que mantenemos con nosotros mismos y de paso con quienes nos rodean.

También en ser humilde, aceptar que no todo sucede como queremos, pero que a pesar de eso, todo es nuestro, **es nuestra creación**, y tal como la hemos creado podemos recrear otra. Hay que recordar que **cada uno sigue el camino perfecto**, el suyo propio, el que cada cual debe recorrer para llegar a descubrir a qué conduce nuestra forma de pensar, nuestros deseos, nuestras preferencias y nuestras limitaciones.

"El cambio surge del pensamiento constructivo y de la acción firme, y no de quejarse o de pensar que son los demás los que deberían cambiar" - Brahma Kumaris

Desde la observación, la vida de los demás es fácil, sus problemas no lo son para nosotros, el teatro de su vida lo contemplamos sin apego porque no se corresponde con nuestras asignaturas. Ellos no pueden resolver sus conflictos como lo haríamos nosotros, y viceversa con los nuestros. Poseemos herramientas y capacidades que a cada uno nos hacen ver fácil lo del otro. Nuestras diferentes experiencias, nuestro particular aprendizaje nos ha capacitado con habilidades personales.

Pero lo que sí queda claro cuando examinamos otras vidas - sin juicio, sin carga, el mero análisis experiencial-, es que **siempre hay un por qué**, un motivo, una trayectoria que conduce a las situaciones que después se evidencian. Y por tanto, igual que ellos podrían cambiar las suyas, las nuestras también se pueden modificar.

Si hay un motivo también existe una solución. Eso es algo que podemos aprender del contacto con los demás, no para tratar de cambiarles, sino para reconocer que **una forma de ser determinada, conduce a realidades determinadas**.

Y que revisando y corrigiendo ese comportamiento, transformamos la realidad.

Ana Vidal, coordinadora del *Centro de Estudios Altai* en Madrid, en una de sus conferencias semanales, una vez más, nos obsequió con estas exquisitas palabras llenas de sabiduría:

"Me encuentro con gente que llena de amor quiere evitarle el sufrimiento a los demás... Cuando nosotros elegimos una vida que vivir, un rol específico y un lugar en el planeta que nacer, con una educación, con una cultura, con una religión, vamos a ser las mejores personas y vamos a interpretar ese papel según las circunstancias que hemos elegido para esa vida, y para el Ser no está ni bien ni mal, para el Ser simplemente ahora vives ese rol y ahora vives este otro... y vamos cambiando para vivir todas las experiencias.

Cuando nosotros vemos a la gente haciendo cosas, tenemos tendencia a juzgar lo que está bien y lo que está mal, lo que se debe y lo que no se debe. Incluso pensar que Dios también juzga... y el Ser simplemente ama y respeta el papel que le ha dado y respeta el escenario en el que se interpreta la obra... Así que cuando nosotros deseamos que deje de vivir lo que está viviendo, estamos desando que deje de interpretar el rol que su Ser ha puesto para él.

Yo deseo que te cures, aunque esa enfermedad que estás viviendo supongo una limpieza de Karma que implica que te ahorras tres vidas... y te va a ayudar a despertar consciencia, pero yo quiero que te cures... Cuando deseo algo así es importante que mire por qué estoy queriendo que las cosas sean distintas en otra persona; qué implica en mí, qué necesito cambiar yo.

Nuestro papel es amar, es consolar, es ayudar y estar a disposición de quien lo necesite y cuando yo pueda... Todos tenemos que entender cuándo es nuestro tiempo de ayudar y cuando de descansar o de ocuparnos de

nosotros mismos, entender los límites para dar, entender el proceso de la otra persona y el camino que ha elegido.

Esto nos pasa porque vemos nuestra vida desde el plano del suelo; desde la perspectiva del plano denso, es lineal. Cuando podemos ver desde arriba, entonces es esta vida; esta es una de tantas vidas, como que un día hace frío y otro calor, porque cambiamos de estación y desde el punto de vista de las diferentes vidas, en esta vivo una experiencia y esa vivo otra y todas son maravillosas para la evolución... Cuando yo deseo que otro viva algo distinto de lo que está viviendo, estoy poniendo una energía vital en ello que no sirve para nada más que para desgastarme.

Así que cuando queramos ayudar a alguien porque nos llenamos de amor y es nuestra naturaleza hacer servicio en amor, ¿a quién queremos servir, al Ser o a su criatura?, ¿en qué proceso queremos ayudar, en el de la evolución o en el de un instante en la eternidad?"

Uno ve cuando está preparado para mirar, cuando le llega "su" momento de no retorno, **el límite del sufrimiento.**

La goma se va estirando lentamente, poco a poco y cuando se alarga hasta el final, de repente un día se recoge drásticamente. Entonces comprendemos lo que conseguimos al alejarnos demasiado del sentido real de la vida, que es quedarse aquí, disfrutar cada instante en nuestro sencillo presente, vacío y lleno. Mirar y ver, agradecer y soltar, descubrir, conocernos para lograr estar a gusto solitos en nuestra propia casa. Para así estarlo con todo y con todos.

De cualquier manera **nunca vamos para atrás**, todo se mueve hacia delante, de todo extraemos información. Errar es imprescindible. Cuando nos equivocamos retrasamos el recorrido, pero no es más que eso. Todo nos encontraremos al final del camino, solo que algunos llegarán antes que otros, como en cualquier trayecto.

EL CAMINO DE LA FELICIDAD

"No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana" - Pierre Teilhard de Chardin

Si eres capaz de vivir con esa consciencia, experimentar la sensación de que **no eres lo que ves**, ni lo que piensas ni lo que haces... entonces te ríes de todo, de tus pensamientos, de tus juicios, de tus rigideces. De cuando lloras y cuando sufres. De los patrones que mantienes inamovibles hasta que, de repente un día, los cambias, sin más; te ríes de los problemas, que al final todos se resuelven, e incluso descaradamente por sí solos, ipasando de nosotros!

"Nadie sabe lo suficiente como para ser pesimista" - W. Dyer

Te ríes del futuro que nunca resulta como te habías imaginado. Tanto tiempo inútil, temeroso, presentando un funesto escenario, poniéndonos en lo peor para que al final no suceda nada de eso.

"Por más problemas que tengas hoy, recuerda que nunca el día de hoy dejó de terminar en el día de hoy y que el día de mañana nunca será el día de hoy... y esto ocurre porque todo, todo, todo pasa" - Richard Frenkel

Cuando queremos mirar atrás ya no vuelve ni la salud, ni los hijos; lo que hemos conseguido atesorar no nos llena la vida. ¿Dónde estamos, qué hemos hecho?

Perdidos, atrapados en las formas, en nuestras ideas por miedo a cambiarlas, cuestionando si aquello que opina el otro me va a ayudar, en vez de actuar y comprobarlo. La famosa zona de confort. Confort del conflicto y la lucha, del apego y el miedo, del control, la seguridad, incluso del sufrimiento. ¡Somos tan "humanos" que nos acomodamos hasta en él! el trono del ego, la parte que se resiste a dar un paso adelante.

"Algún día todo tendrá sentido. Así que, por ahora, riete ante la confusión, sonríe a través de las lágrimas y sigue recordando que todo pasa por alguna razón" - Anónimo

Nada importa porque **no somos eso**, nada de eso es real, porque **la realidad no es lo que vemos**, sino que son las interpretaciones subjetivas que le damos a un escenario concreto, en este caso el nuestro, el que hemos fabricado y seguimos alimentando cada día, cada vez que pensamos y actuamos de la misma manera.

Pero el que piensa, interpreta y actúa no eres tú; **tú eres todo lo que une: amor, tolerancia, respeto, amabilidad, paz, ausencia de juicio, de dualidad, de lucha**. Ese es tu YO real, nada que puedas ver ni pensar, solo sentir.

"En cada momento puedes reinventarte y elegir en quién te quieres convertir" - Arturo Orantes

Permítete disfrutar del personaje que has venido a representar e incluso por momentos, jugar a ser otro. Como la película de Luc Besson "Ángel-A", en la que un ángel viene a ayudar a una persona con un problema de autoestima, se encarna para bajar a la tierra y elije el cuerpo de una prostituta guapísima. ¿Por qué no?, ¿por qué no disfrutar interpretando otro actor por momentos, alguien bello y divertido?, ¿algún patrón mental nos impide cambiar de máscara en determinada situación?, ¿y qué pasa si lo hacemos?

Atrévete a cambiar de vida, a interpretar su corriente; muchos lo hicieron y les fue de maravilla. Recuerda que George Clooney quería ser jugador de beisbol y Harrison Ford fue carpintero 15 años hasta que tuvo que ir a casa de George Lucas a hacer unos trabajillos. Ya conoces el resto.

La lista de artistas, famosos y gente de éxito que acabaron su carrera y luego se dedicaron a otra cosa es interminable. Brad Pitt incluso abandonó periodismo cuando le quedaban 15 días

para terminar. En realidad no pasa nada, excepto la presión social que nos confronta con la seguridad en nosotros mismos.

Julio Iglesias iba para futbolista y Adolf Hitler para pintor, aunque en este último caso te aconsejo que te plantees bien lo que pretendes hacer con tu vida...

"Nada tiene sentido en la vida si todo termina con la muerte" - Silo (Mario Rodríguez)

En el fondo **no somos más que niños**. Recuerda que nuestro cuerpo, nuestras células se están renovando constantemente. Las del intestino cada 2 días, los espermatozoides cada 60 y los glóbulos rojos no viven más de 4 meses.

En este proceso de ida y vuelta, variación y transformación, de nacimiento y muerte que acompaña cualquier instante de la vida, nuestro organismo en un ejemplo permanente: La piel se regenera cada dos semanas, fabricamos 3 corazones cada año y un hígado en algo más de uno... así hasta los huesos, los más lentos. Con escasas excepciones como algunas neuronas o los óvulos, que cada mujer alberga en su interior desde que nace, tenemos un cuerpo nuevo cada 7 a 10 años. Biológicamente hablando, estamos a estrenar.

Si algunas enfermedades tardan tantos años en desarrollarse, ¿es que fabricamos células enfermas? La enfermedad parece obedecer más a un patrón mental, a un entorno energéticamente alterado, unos receptores que captan señales que provocan la enfermedad. La desarmonía nace, una vez más, del ordenador central, ¡ordenémoslo!

Si el cuerpo se reinventa a sí mismo constantemente, ¿no podemos hacerlo también nosotros?

"La madurez es cuando dejas de quejarte y poner excusas en tu vida; te das cuenta de que todo lo que sucede en ella es el resultado de la elección previa que hiciste y comienzas a tomar nuevas decisiones para cambiar tu vida" - Roy T. Bennett

¿Por qué no jugar a ser humano si no lo somos? cambiar de vestuario, de costumbres, incluso de principios si la ocasión lo requiere, como dijo el gran Groucho. Ser "yo mismo", nada más rígido, más inmóvil, más limitante. Eso que supuestamente tenemos que alcanzar, que nos han vendido y hemos comprado sin pararnos a pensar, se convierte en una atadura, en cemento, en dura piedra que no permite talla alguna.

Hay que dejar de ser para Ser sin un Yo, como decía Krishnamurti, **disolver toda identificación con algo**, para así serlo todo: esencia, espíritu, espacio vacío, la inmensidad, y no solo parte de esa manzana de materia que compone la parte visible de la realidad.

"El mayor error que una persona puede cometer es tener miedo de cometer un error" - Elbert Hubbard

Nos da un miedo tremendo dejar de ser lo que siempre hemos sido, lo que hemos construido en base a crear una personalidad, una máscara, para poder identificarnos con algo y saber quiénes somos.

Pero ahí nunca me encontraré, porque ese seguro que no soy, solo es el cebo que discurre por el sendero cómodo, la píldora azul de Matrix que me mantiene en la ignorancia de la realidad virtual. Un camino de limitación y apego. Rigideces como los planes, la "agenda propia", las metas. No puede haber nada más almidonado que eso y sin embargo lo hemos comprado como un gran valor, aunque al final resulte ser una de esas creencias que más nos complican la vida: "*Esto tengo que conseguirlo sí o sí*", "*lo haré aunque sea lo último que haga*", "*si digo que lo termino, lo termino*", "*si empiezas tienes que acabarlo*".

Estas frases y otras muchas que llenan nuestro diccionario del comportamiento, están sustentadas en un ego enorme. Y no tenemos más que probar, de hecho esta es la gran propuesta: **probar y ver qué nos sucede cuando hacemos las**

cosas. ¿Nos aportan paz?, ¿nuestro mundo ha ganado en armonía?, ¿somos más felices ahora?

La felicidad es innata, está dentro de nosotros y nos está esperando detrás de nuestra actitud, de cómo encaremos lo que nos sucede, en la puerta de atrás de nuestras decisiones y en la capacidad para asumirlas. No en lo que consigamos. Eso es efímero, se terminará, cambiará. Pero una actitud correcta que nos proporcione una sensación de bienestar allá donde estemos y hagamos lo que hagamos es eterna, no depende de nada más que de nosotros.

Todo esto es independiente de proyectar, inventar, crear, idear, actuar y probar, pero si tengo bien claro que lo que da sentido a mi vida es sentirme en armonía, disfrutar cada momento, no perderme nada, experimentar todas las posibilidades, mantener unas relaciones sanas, etc., no podré proyectarme en los logros, porque el éxito no es eso.

"La felicidad no es una pisada en el camino, sino una forma de caminar por la vida" - Viktor Frankl

Si no poseo la información correcta, la sola presencia y consciencia en algo tan importante como **el momento presente**, puede llegar a ser contradictorio y hasta convertirse en un elemento antagónico a su propósito.

Yo puedo estar plenamente atento a lo que me está pasando, pero así mismo comprobar que no funciona, que hay ciertas situaciones que no sé manejar y me quitan la paz. Desde la presencia compruebo que me altero y asoman mis demonios internos; como no entiendo, no acepto lo que pasa y sufro, lo paso mal. No me gusta lo que emerge de mí, pero no tengo manera de remediarlo, carezco de habilidades y argumentos o los tengo equivocados y ante mi impotencia soy devorado por mi bestia interna.

Si solo baso mis "estrategias" para la transformación personal en mantener una presencia constante en este instante, no será suficiente si no poseo el modo de revertir la

situación y construirla nuevamente desde el equilibrio y la armonía.

La práctica constante con las herramientas adecuadas, consigue que mis comportamientos y actuaciones, **siempre de calidad**, justos, fabricados con elementos que he ido extrayendo de la sabiduría y verificando con sus resultados, surjan espontáneamente, **por sí solos**.

Cuando yo, como músico, estoy tocando mi instrumento, no tengo que pensar qué hacer cuando pongo un acorde o debo ejecutar una melodía, porque sé cómo hacerlo sin vacilar. A veces cuando voy en el coche, se me olvida que estoy conduciendo, puedo hasta distraerme completamente, evadirme con otro pensamiento, una canción o una conversación; pero el coche sigue ahí, el vehículo marcha perfectamente sin causar ningún estropicio y solventando con normalidad todas las adversidades, sin que yo, abstraído con otros menesteres, me dé ni cuenta.

Llega un momento en que **no necesito estar presente** en lo que estoy haciendo porque **YO SOY LA PRESENCIA**. Ya no necesito el filtro de la mente, por fin **consigo eliminar el pensamiento**. Las ramas no impiden ver el bosque, las situaciones ya no son un problema porque se resuelven "solas", desde el corazón, con sabiduría, comprensión y amor. Mi mundo interno no se desequilibra cuando la vida fluye, cuando se manifiesta y camina, porque yo camino y fluyo con ella sin hacerle resistencia. Mis valores se expresan en cada situación espontáneamente, inundando de paz y armonía cualquier momento.

Es un estado que podríamos llamar de "consciencia inconsciente", de maestría, de presencia constante, que resulta de un profundo conocimiento de mí mismo, de la práctica y del desarrollo de mis valores a través de la experiencia y la relación con lo que me rodea.

En vez de decir: "No deben hacer eso", di: "Me pregunto por qué me molesto con lo que están haciendo" - Wayne Dyer

Cambia tu discurso, ¡prueba a ser diferente! Deja que cada uno viva su vida como quiera vivirla, sé intenso y profundo con la tuya, no te quedes en la superficialidad de la vida de los demás.

Cuando vayas a hacer algo por alguien pregúntate: **¿desde dónde lo estoy haciendo?** Si lo hago para que me quieran más, espero conseguir algo, no sé decir que no, algún miedo subyace por ahí... aunque sea muy en el fondo. Mírate bien, si no es "de corazón", más vale que te limites a lo imprescindible, hasta que puedas llegar a ser lo más "incondicional" posible.

Entra en ti, juega, prueba, experimenta, **ámate con toda la intensidad de la que seas capaz**. No te creas nada de lo que ves y haz caso a lo que sientes. Las células del intestino producen el 80% de la hormona de la felicidad y del buen humor, la serotonina. Escucha a "tus tripas", a tu intuición, que según los expertos, nos ayuda a tomar mejores decisiones, por lo menos las que a medio plazo nos harán sentir mejor.

Interpreta la enfermedad, los malestares, los "achagues", los golpes. Tus dolores son internos, gemidos de tu alma, no los apagues, ¡escúchalos!

"Vende inteligencia, compra perplejidad" - Rumi

Asómbrate, no estés tan seguro de todo, permítete reconocer que no sabes, no va a pasar nada. Guárdate tus limitaciones, tus juicios, tu susceptibilidad, porque si lo entregas a la vida, ella te devolverá lo mismo. A cambio muestra lo más valioso que tienes, lo que te hace especial, lo que te gustaría recibir de los demás, **da lo mejor de ti siempre, en todo momento**.

Abraza tu dolor, tu angustia, tu pesar, porque eso también eres tú, **no rechaces nada de lo que te pase**. Acógelo, dale la bienvenida y agradece que salga a contarte cosas sobre ti que no conoces. Compártelo si lo necesitas pero trata de no volcarlo ni escupirlo y no hacerle responsable a nadie por ello.

"Solo hay una manera para evitar las críticas: No hacer nada, no decir nada y no ser nadie" - Aristóteles

Ponernos en la piel del otro, "andar con sus zapatillas" o con sus mocasines como rezaba aquel proverbio sioux, algo imprescindible para poder cuestionar las conductas ajenas. Como eso es imposible, el juicio solo nos lleva a alejarnos y separarnos más.

En vez de eso practicar la **alteridad**, preciosa palabra que no conocía y que mi sobrina Laura me enseñó hace bien poco y me parece maravillosa: viene del latín "alter" que significa "otro", y por tanto se puede traducir de un modo menos opaco como **otredad**. *"Considerado desde la posición del "uno" (es decir, del yo) es el principio filosófico de "alternar" o cambiar la propia perspectiva por la del "otro", considerando y teniendo en cuenta el punto de vista de quien opina"*.

Recuerda que cada uno hace lo mejor que puede con lo que sabe.

Nunca luches, no trates de cambiar nada ni a nadie. ¿Quieres un mundo sin violencia? la violencia la manifestamos cuando nos resistimos y pretendemos cambiar a los demás. Somos violentos cuando criticamos lo que hacen, juzgamos sus actos, les hablamos con dureza, imponemos nuestras ideas, prohibimos sus comportamientos, impedimos de alguna manera que cada uno haga con su vida lo que desee.

"Si no te gusta algo cámbialo; si no lo puedes cambiar, cambia la forma en que piensas sobre ello" - Mary Engelbreit

Si quieres un mundo de paz, empieza por generar paz allá donde vayas y con quien estés. La guerra que vemos en el exterior es solo una proyección del conflicto que mantenemos con nosotros mismos, que se une con el de los otros y genera esa gran carga de rabia, ira y miedo que alimenta actos como los que habitualmente nos bombardean en la pantalla de TV.

Mensajes llenos de miedo, estrategias de control, sometimiento y manipulación mediática, como las diez que escribió Sylvain Timsit y que Noam Chomsky popularizó, para volvernos más sumisos y moldearnos a las estructuras sociales que van diseñando, al Nuevo Orden Mundial.

Si observas los sucesos con sentimientos de injusticia y resentimiento, con pena, culpa, dolor e impotencia, esa será la energía que generarás y que atraerás a tu vida, para ti y los tuyos. Tu mundo se rodeará de lo mismo que emitas e impregnará lo que suceda a tu alrededor, obsérvalo.

"Solo una vida vivida al servicio de los demás merece ser vivida" - Albert Einstein

Contempla la belleza, que también existe; valora y aprecia lo que tienes. Alíate con personas que piensen como tú, expándete y deja que ellos vean desastres, maldad, odio, rencores y tragedias. También hay oportunidades, arte, alegría, paz, armonía, amistad y amor. Gente que se ocupa en ser feliz en vez de estar todo el tiempo preocupado por lo que pasa en el mundo.

Elige el lado en el que quieres estar.

Sucede de todo en esta escuela, aquí hay para todos, pero la mayoría se produce a muchos kilómetros de distancia. Pasan cosas, pero no a mí, ni a ti, no son nuestras correspondencias, nuestros temas. **Si no tienes los medios para modificar nada, deja esa escuela como está** y encárgate de tu pequeña clase, los que están cerca. Esas son "tus" cosas. No abandones tu mundo por querer estar en uno al que no tienes acceso.

No podemos pedir paz mientras no seamos seres de paz. Cuando lo seamos, nos haremos correspondientes con mundos donde la violencia a todos los niveles no tenga cabida, y eso sucederá cuando dejes de intentar cambiar el mundo y te dediques a transformar tu mundo.

Extrae de ti lo mejor que hayas acumulado para ofrecerlo a los que te rodean y **practica** con los demás las herramientas de sabiduría cuando haya algo que no seas capaz de aceptar, pero que tus actos estén llenos de amor. Devuelve rosas cuando te lancen espinas.

"Valora todo lo que tienes, disfruta todo lo que haces y aprovecha todo lo que existe" - Gerardo Schmedling Torres

Esto es algo que siempre podrás hacer y que te llevará por el camino de la Paz y la Felicidad.

Y no me creas, ¡compruébalo!