

EL ARTE

de SERVIR

a los DEMÁS

Escrito (a oleadas) entre enero de 2019 y verano de 2024
Retrato de contraportada y dibujos interiores: Alex Vaquerizo
Diseño de portada: Jara Dichas
Corregido por: Rosa M^a Espinosa
Última revisión: Anabel de la Rosa

Contacto: alejandrovaquerizo@gmail.com
+34 630948084



*“Busca el reino del amor dentro de ti
y lo demás se te dará por añadidura”.*

ÍNDICE

DEDICATORIA	9
INTRODUCCIÓN	11
UN POCO DE BIOGRAFÍA	33
1ª PARTE:	
REVISANDO LAS CREENCIAS	55
EN BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD	57
LA CIENCIA DE LA ACEPTOLOGÍA	70
VIAJAR SIN RUMBO	76
TIENES O POSEES	78
LOS CAMINANTES	88
SOLTANDO AMARRAS	94
EL VIAJE DEL ALMA	
- ¿Quiénes somos?	101
- La trampa de la mente	105
- Nos toca ser padres	109
- Lo que soy	119
- Formando el personaje	123
- Mis espejos	127

2ª PARTE:

HISTORIAS DE ARGENTA 133

La historia de Andrés - *Si presto, regalo* 140

La historia de Antonio - *Con la intención basta* 143

La historia de Ana - *Nadie me hace nada* 147

La historia de Isabel - *Elijo lo que disfruto* 153

La historia de Eva - *Dar siempre lo mejor* 157

La historia de Rosa - *Valora lo que obtienes* 161

La historia de Julia - *No ejercer resistencia* 165

Una ruptura con amor - *Amar es dejar ir* 169

La historia con mi madre - *Cambiar para servir* 184

LA MUERTE DE UN SER QUERIDO 189

La historia de María - *Aprender a soltar* 192

La historia de Valentina - *Quien no posee no pierde* 211

Perder a una madre - *Una información distinta* 218

El parto de mi hijo - *Escuchar la voz interior* 225

UNOS APUNTES SOBRE EL AMOR 232

El otro amor 243

EPÍLOGO 251

DEDICATORIA

Quiero dedicar este libro, en primera instancia, a mi amada Rosa.

Un risueño y maravilloso ser que me acompaña cada día, allá donde vaya, en cada pendiente, curva y recodo del camino. Con la que aprendo de su maestría a respetar y armonizar con los demás. La que aporta paz a mi vida y me llena de cuidados, cariños y mimos, muchos más de los que yo le devuelvo.

Ella es incondicional, da por el placer de dar, independientemente de lo que hagamos cualquiera de los que entremos en su radio de acción. Nunca dejes de hacerlo Rosita.

La que me disculpa cuando se da cuenta de que, aunque la esté oyendo, no la estoy escuchando, inmerso o abstraído con la letra de alguna canción, con alguna melodía o el párrafo de un libro como este, o puede que enfrascado en cualquier otro invento. Es consciente de que vive con un tipo creativo y me acepta como soy.

Gracias Rosa, nunca sabré agradecerte todo lo que nutres mi alma.

También a mi hijo Alejandro, al que el necesario distanciamiento propio de la juventud le mantuvo un tiempo correteando por ahí. Bienvenido a casa, te echaba de menos.

En segunda instancia a Gema Martíz y a la *“Familia Argenta”*. No voy a poner todos los nombres porque no quiero dejarme ninguno, aunque sabed que estáis tod@s, aquí y en mi corazón. Gracias por hacer el esfuerzo de venir cada semana y convertir los martes en un día especial. Por vuestro calor, entrega y

compromiso. Por abrir el corazón y ayudarnos a crecer juntos. Gracias por tanto, familia.

Y en tercer lugar a todos los terapeutas y sanadores, a los que contribuís a transformar, a quitar los lastres de este plano y dejar atrás miedos y traumas. A apoyar a quienes se acercan a vosotros, conducidos por esta agitación que ahora se respira, en estos tiempos de cambio de ciclo, de era, de nivel de conciencia. Por elevar sus almas y favorecer este salto de plano que tanto se evidencia.

También a los que trabajáis en la sombra para señalar una hoja de ruta alternativa, abrir las mentes y mostrar una forma diferente de vivir y pensar, y de entender las cosas que pasan. Una visión alejada de los incisivos mensajes imperantes, cara visible de este viejo mundo que agoniza y que todavía se resiste a perder el control.

Gracias a todos por vuestro esfuerzo.

El nuevo mundo ya está aquí para quien lo quiera ver, para quien alinee sus pensamientos y sus actos con esta nueva vibración.

A todos los que contribuyen de una u otra forma a darle espacio en sus vidas, gracias.

INTRODUCCIÓN

Este libro lo concibo como una continuación al anterior “*Comprender para ser feliz*”. Aunque, si no lo has leído, en este hay muchos ejemplos, mensajes e ideas nuevas que, por sí mismas, le dan valor y contenido.

Sin embargo, algunos conceptos los pasaré un poco de largo porque ya están más desarrollados en el primero y no me quiero poner redundante y pesado. Bastante me lío ya enganchando un tema con otro o yéndome por las ramas de este maravilloso árbol que es el autoconocimiento y sus derivados, como para ponerme demasiado cargante.

De paso, pido disculpas de antemano si a veces te encuentras con más de lo mismo o directamente con lo mismo. Aquel lo empecé a escribir en el 2014, tardé 4 años en terminarlo y ya no me acuerdo con exactitud de todo lo que en él hablé.

Aunque, por otro lado, nunca está de más repetirse un poco. Quizá en esta ocasión lo haya redactado de otra manera o tú lo leas con otros ojos. Ahora todo va muy rápido y nosotros mismos cambiamos de un día para otro una barbaridad.

Puede incluso que seas uno de esos a los que les han sucedido un montón de cosas en estos años, que nota que va todo muy deprisa y que el tiempo no dura lo mismo que antes.

Bienvenido al club, no estás solo, no estás sola. Tal vez ahora no se te deslizan algunas frases o conceptos que antes pudieron pasar desapercibidos. Cada momento es diferente. Ya lo podrás comprobar tú mismo cuando lo vayas leyendo. Confío en que estarás atento y abierto a nuevas ideas para disfrutarlo mejor.

En aquel, mi ópera prima, proponía una gran variedad de herramientas y exponía creencias para revisar patrones de comportamiento que se acompañan de muy malos resultados y nos complican la vida. Aunque lo más correcto sería decir que nos la complicamos nosotros, porque nada sucede porque sí, todo es una consecuencia de algo. **Atraemos lo que generamos.**

Podemos comprobar, ya sin ninguna duda, que **las Leyes operan inexorablemente**, nos guste o no, lo sepamos o no. Tanto las Leyes que rigen el Universo y que podemos evidenciar en la Tierra, como las menos evidentes que ordenan la evolución de la Conciencia, como las de Armonía, Atracción, Correspondencia, Causa y Efecto o Evolución, por citar sólo algunas.

También sabemos que somos seres vibrantes con un cuerpo físico, pura energía en movimiento. La materia es solamente un tipo de esa energía, de más lenta vibración, más condensada. Lo que vemos es la ilusión creada por nuestros sentidos que sólo recogen una minúscula parte de lo que existe.

La sensación de solidez nos la proporciona un variopinto conglomerado de electrones girando con demasiada rapidez para que lo podamos percibir.

Y desde luego que está duro, pero una dureza hueca. El átomo es el ladrillo, el componente de toda sustancia, tanto visible como invisible. Este se une con otros para formar las moléculas y estas juntas conforman las células. Hay organismos unicelulares como las bacterias y otros con aproximadamente 40 billones, como puede serlo un cuerpo humano. Así se forma la materia.

Todavía se puede liar un poco más cuando aprendemos que, por ejemplo, en una célula humana, hay 120 billones de átomos. La multiplicación que resulta se me antoja inimaginable.

Lo curioso es que, si pudiéramos ampliar un átomo hasta el tamaño de un campo de fútbol y lo mirásemos desde arriba, no veríamos nada. Ayudados por unos potentes prismáticos, apreciaríamos en el centro algo tan diminuto como un guisante, el núcleo. Los electrones serían imperceptibles cabezas de alfiler dando vueltas a velocidad de vértigo por encima de la parte más alta de las gradas.

El 99,99% de la composición de un átomo es espacio vacío. Sólo un 0,001% de todo lo que vemos es la parte que se puede medir y cuantificar, es la masa. De eso está compuesta la materia, de eso estamos compuestos nosotros. Difícil de concebir, pero es así.

Ciertamente estamos huecos. La segunda Ley del Kybalión, el famoso texto atribuido al fantástico Hermes Trismegisto, nos recuerda que *“Como es arriba es abajo; como es adentro es afuera”*.

La mayor parte de lo que realmente somos, ese vacío, lo compartimos con el resto de personas, objetos y seres del universo. Es algo que nos recorre e inunda pero que queda oculto tras lo aparente, por eso los sabios dicen que somos uno, que estamos ciegos y que la realidad es una ilusión.

La pregunta es: ¿Qué llena ese espacio?

La nueva ciencia dice que es algo parecido a un caldo creador. Los místicos lo llaman Amor, aunque el nombre es lo de menos. Lo que sabemos seguro es que es un tipo de energía, un caldo de probabilidades que dependen del observador, así lo demuestran los recientes descubrimientos de la física cuántica,

como el famoso experimento de la doble ranura que, si aún no conoces, te recomiendo busques.

Somos en esencia iguales, sin embargo, nos sentimos diferentes, especiales y únicos.

Como tanto de lo que ocurre en nuestra realidad, lo que vemos es pura ficción y lo que creemos es una interpretación demasiado sesgada y alejada de lo que en realidad es.

Nuestro campo mental parte también de esa realidad invisible, aunque se sitúa en un plano vibracional más alto. Está repleto de multitud de ideas aprendidas, que conforman nuestra personalidad y que, cuando éstas son demasiado predominantes, nos llenan la cabeza de ruido, juicios y conflicto.

Y la mente maneja nuestra vida. Determina lo que pensamos, decimos y hacemos. Se trata de ir tomando el control y evitar, en la medida de nuestra capacidad, las reacciones automáticas, la susceptibilidad, el desborde incontrolado de sentimientos negativos y el incesante y agotador ruido mental. Ese es el reto.

En mi primer libro se exponen ejemplos de la vida cotidiana para que los extrapoláramos a otras áreas similares y, con la aplicación y la práctica con las "*Herramientas del Amor*" allí descritas, pudiéramos llegar a transformar el conflicto, lo que llamamos "problema", en la oportunidad de conocernos y llegar a ser mejores en cada paso del camino que vamos dando.

Mejores, por supuesto, en otro sentido al tradicional.

Vayamos entendiendo que, tanto en este libro como en el anterior, **bueno y malo son solo interpretaciones de la realidad que tenemos en nuestra mente**, sobre cómo creemos que tendrían que ser las cosas y de lo que debería o no suceder. En definitiva, de nuestra peculiar manera de interpretar lo que vemos y de interactuar con todo ello.

La etiqueta la colocamos en base a lo que hemos grabado en ella, supeditada al entorno donde hayamos aterrizado en esta nueva encarnación, de lo que nos hayan inculcado de niños.

El término correcto para evaluar un comportamiento o una acción sería el de positivo y negativo, porque es un criterio medible, que va más allá de lo que creamos o dejemos de creer. Es algo que podremos comprobar en función del resultado que obtengamos en el área precisa donde nos hayamos involucrado en ese momento. Si hemos obtenido el efecto deseado o no.

Nadie juega para perder, no tiramos los dardos para que se estrellen fuera de la diana y rompamos un cristal. Nos casamos convencidos de que es para toda la vida, queremos disfrutar del trabajo, ganar dinero, cumplir nuestras metas, llevarnos bien con las personas, tener unos hijos maravillosos, hacer lo que nos gusta y estar sanos y ser felices. En definitiva, acertar en todo lo que nos proponemos.

No hacemos las cosas para que no nos salgan como intentamos, aunque inevitablemente no siempre lo logramos. Nos equivocamos, normalmente sin querer y eso nos permite comprobar que tenemos ideas que no funcionan para obtener el resultado deseado, por tanto, son erróneas. Conceptos equivocados que deben ser cuestionados para poderlos rectificar y mejorar en todas las áreas de nuestra vida.

No sé mantener las relaciones a mi voluntad, llevarme bien con todas las personas o disfrutar de mi vida en todo momento,

como tampoco fabricar un puente o arreglar un coche, sólo si he aprendido cómo se hace. Y está claro que para lo primero no sé. Aunque se puede aprender, como para lo segundo.

Poco a poco iremos dándonos cuenta de lo que nos vale y de lo que no. Para ello habrá que modificar algunos de los patrones con los que partimos al comienzo de nuestra andadura, por otros que vamos verificando más apropiados para lograr nuestros propósitos.

De esto va el juego, de conocernos. Saber quién es la persona que comienza la partida y con qué debilidad estructural, con qué obstáculos la inicia, para poder irlos dejando atrás.

En resumen, la tarea es **transmutar creencias por certezas**.

Ante una duda que se nos presente, podemos hacer caso a nuestra mente racional, con su discurso coherente e inmovilista y hacer lo que siempre hemos hecho, siguiendo los cauces habituales de comportamiento y obtener así un tipo de resultado. En este caso bastante previsible, ya que, si hacemos lo mismo de siempre, será lo mismo de siempre.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”, nos recuerda el famoso físico alemán A. Einstein.

No obstante, tenemos la opción de modificar la fórmula y ver qué sucede. Lo podemos hacer de dos maneras: Cambiando la información con la que actuamos, que es lo que tratamos de hacer con este tipo de lecturas y aprendizajes, o escuchando la “voz” interior.

Si estamos atentos, antes de que la razón haga acto de presencia, dispondremos de un instante de percepción, de intuición, que permitirá conectar con algo dentro de nosotros

que nos dará una pista para saber qué decidir. Es como una claridad, una certeza, acompañada de una sensación interna de paz y tranquilidad.

Aunque lo habitual es que las primeras veces no le hagamos demasiado caso a ese leve susurro. Después de tomar una decisión y haber elegido algo distinto a lo que “intuíamos” que teníamos que haber hecho, a muchos nos ha venido un pensamiento del tipo: *“Eso era lo que quería hacer”,* o *“es lo primero que me ha venido”*.

Con la práctica se acentúa esa conexión, solo tenemos que estar más atentos, **confiar en esa brújula interior**, en nosotros mismos. Saber que, en definitiva, **todas las respuestas están dentro**.

Si es algo que nos tiene la cabeza indecisa, a menudo la solución aparece cuando dejamos de pensar en el tema en cuestión. *“Consultarlo con la almohada”,* decían antiguamente.

Lo seguro es que cuando soltamos la mente abrimos la puerta a otro tipo de conexión. Con la fuente, con nuestra esencia, con los seres invisibles que nos rodean....

El tupido manto de la razón nos impide percibir la luz de las estrellas.

Lo que parece evidente es que intuición y razón, las dos juntas no pueden estar a la vez. Conviven, pero no se van a tomar café.

En todos los casos, siguiendo los dictados de nuestros pensamientos habituales, incorporando información nueva o haciendo caso a esa intuición, habrá que **probar y verificar los resultados**. Nada es completamente cierto hasta que lo hemos constatado por nosotros mismos.

“No me creas nada, compruébalo por ti mismo”. Una máxima que se aconseja en la mayoría de las grandes enseñanzas, al menos las de calidad.

Con la práctica podremos confirmar si con un cambio de paradigma, de comportamiento, de criterio o de escucha interna, sentimos más paz y tranquilidad. A su vez, mejoran las relaciones, la energía aumenta, dormimos mejor, nos enfermamos menos o incluso sanamos; nos acompaña la "suerte", tenemos mejores correspondencias, nos ocurren cosas "milagrosas", nos acomodamos mejor allá donde vamos, etc.

O si continúa el ruido mental, la sensación interna de angustia y ansiedad, las expectativas frustradas, la proyección en el futuro, la desazón. Y tras ello el conflicto con los demás, la crítica constante, el cansancio vital, la queja y la protesta y el tipo de conversaciones, siempre mirando hacia el lado "medio vacío" de la vida.

Sólo nuestra propia comprobación de los resultados nos revelará si ese movimiento de ficha en esa invisible zona que gobierna nuestro cerebro, ha sido positivo para nosotros y para los que nos rodean o si, por el contrario, todo ha seguido igual o incluso ha empeorado.

Cualquier cambio en nuestra forma de pensar, lógicamente traerá asociada una crisis interna, porque habrá venido precedida de un esquema que nos habremos debido replantear. Tratamos de mover fichas para obtener resultados diferentes y esas fichas son trocitos de coraza, de muralla que derribamos. La grieta trae asociada la desnudez, el vacío de explorar un terreno nuevo, de romper algo, de acabar con una creencia instalada desde hace tiempo en nuestra mente.

Este es nuestro ego que patatea reclamando que las cosas sean como siempre han sido. Es **la crisis asociada a la oportunidad**.

Aunque esto no debemos confundirlo con algún crujido interno propio de esa otra sensación de la que hablé antes. Si me abro a la posibilidad de dejar de pensar, por ejemplo, que mis hijos mayores me necesitan, sentiré un vacío interno, una falta de propósito durante un tiempo. Sin embargo, eso no significa que mi estado interno haya empeorado, solo que necesita reorganizarse de nuevo.

Pero si rebuscamos bien, encontraremos dentro la paz, porque la sabiduría, la verdad y el amor, siempre traen esos resultados, aunque quizá ocultos por la polvareda que hayamos levantado con la nueva hoja de ruta.

Un poco de paciencia, descanso y un cambio de hábitos. Al soltar y dejar ir, es conveniente llenar ese nuevo espacio de tiempo que ha aparecido y para eso habrá que intencionar en varias direcciones.

Como cuando dejamos de fumar, también hay que hacer más cosas, como por ejemplo levantarse de la mesa después de comer o no tomar ese café que siempre nos conducía al cigarrillo. Hacer deporte, cambiarlo por un caramelo...

Una ficha de dominó que se cae empujará otras y si dejamos que las arrastren por nosotros, quizá volvamos a lo mismo en poco tiempo.

Ocuparse de uno mismo es una práctica a la que generalmente no estamos acostumbrados, con esa idea de pensar más en los demás que en nosotros.

Pero la vida no quiere eso para ti, te lo aseguro. Quiere que **te ames para que puedas amar**, que te hagas grande para

hacer grandes a los que te rodean, que vivas tu vida para dejar vivir a los demás la suya.

En este libro vamos a seguir limpiando estos conceptos, porque si bien estamos en el camino de ser conscientes y desechar esas ideas que conducen a los quebraderos de cabeza, a las situaciones inarmónicas de nuestra vida, todavía -lógicamente- no lo hemos logrado y muchas veces, aún sin darnos cuenta, toparemos con elementos que nos brindan la posibilidad de extraer resquicios de ego que se mantienen bien escondidos en cuartos oscuros, esperando su oportunidad.

Situaciones que, cuando creemos que sabíamos, nos volverán a demostrar que aún quedan escalones por subir.

Esta es la riqueza y belleza de la vida, de aprender a vivir. Como el arte, que nunca se termina. La obra de arte de convertirnos, mejor aún, de **reconvertirnos en seres de luz**. De belleza inimaginable y constante, de un nuevo amanecer cada día. De un encuentro cada segundo, cada experiencia, cada vivencia.

Un nuevo reto, una pieza más del puzle, más fortaleza y amor expresándose a través de cada uno de nosotros en cada movimiento, detrás de cada reto superado, de cada problema trascendido.

Si pretendemos abordar esta segunda parte con garantía de éxito, habremos **dejado de luchar**, de pretender cambiar lo que está fuera, a las personas y sus comportamientos; al mundo, con sus casos y sus cosas.

O al menos nos habremos dado cuenta de que por ahí no se va a ningún sitio. En realidad, sí que se va, aunque solo a seguir atrayendo las circunstancias, eventos y personas asociadas a esa

agresión que llevamos dentro, las correspondencias que generamos al luchar para tratar de modificar lo externo.

La lucha atrae más lucha. Por supuesto que ese camino está ahí y siempre lo ha estado, preparado para quien lo quiera transitar. El mismo que, como creo hemos hecho la mayoría de los que estamos involucrados en este tipo de lecturas, también recorrimos durante unos cuantos años.

Más jóvenes, eso sí. Más arrogantes, llenos de fuerza y rebeldía. Con el estandarte bien alto, repletos de certezas y convicciones, tratando de cambiar el mundo.

Hasta que apareció una nueva información que nos abrió los ojos, nos mostró otra manera de mirar y comprendimos que lo único que estábamos haciendo era **no aceptar la realidad**, vivir enfadados y en lucha con lo que teníamos delante, con la vida misma.

Nada se arregla sufriendo, solo actuando, y se puede proceder de muchas formas, como por ejemplo dejando atrás los antiguos métodos que ahora consideramos obsoletos.

“Dios no juega a los dados”, nos vuelve a sentenciar el genial científico alemán.

Entonces, ¿todo tiene un sentido, un por qué, una razón de ser?

Parece que sí, aunque tanto nos pueda costar entender, introducir en esta testaruda cabeza plagada de “verdades y soluciones”. Si no somos capaces de asimilar por qué la materia hueca es tan dura, ¿qué se puede esperar de esta limitada mente que además cree que lo sabe todo?

Nos dimos cuenta que esas férreas certezas no eran más que otro puñado de creencias, como las que tenían aquellos contra

quienes luchábamos, eso sí, con propósitos opuestos. Pero conceptos, al fin y al cabo. Mente, ego, opiniones, gustos, juicios, crítica... La eterna lucha entre el bien y el mal.

Y modificamos la hoja de ruta, aunque más bien aprendimos que existe otra manera de caminar.

El cambio únicamente es interno, la lucha es un proceso de transformación personal que modificará lo externo únicamente por resonancia, por vibración. Después de haber desarrollado una completa conquista de uno mismo, a través del conocimiento profundo de quiénes somos.

Cuando hayamos sanado nuestros dolores y miedos, esos que proyectamos en el exterior al tratar de modificar afuera lo que no podemos dentro.

Cuando abandonemos cualquier forma de agresión al habernos convertido en **seres de paz**.

Y por ese rumbo seguimos avanzando.

Al igual que el libro anterior, está basado básicamente en la filosofía de Gerardo Schmedling. Él ha sido mi maestro desde el año 2015 que conocí sus enseñanzas y hoy sigue siendo el referente principal de mi vida y de mi aprendizaje.

Después de haber pasado por múltiples filosofías, religiones y puntos de vista en todos los años anteriores, a día de hoy sigue siendo la práctica espiritual con la que me siento más a gusto. Es quien mejor explica lo que de verdad funciona, aporta las mejores soluciones a mis dudas y me provee de los más valiosos consejos para que mi vida se llene de resultados positivos.

Las herramientas que ponemos en práctica tanto yo como los que seguimos su legado, son las que voy dejando traslucir en estas líneas.

Entre todos ellos, se encuentra un grupo de comprometidos estudiantes que juntos formamos una pequeña familia. Año tras año vamos comprobando cómo este mensaje “gerardiano” que nos ofrece **una mirada diferente para entender la realidad**, nos permite construir entornos de más paz y felicidad en nuestra vida.

“La familia no es lo prioritario, lo importante son las afinidades álmicas”. Una opinión de Emilio Carrillo que comparto plenamente, entendiendo en este caso por familia a los parientes, los lazos de sangre.

Gracias a esta “familia”, estas *“afinidades álmicas”* con las que desde hace ya unos cuantos años hemos compartido tantas horas y confidencias, es de donde he extraído la información que ahora acompaño en la segunda parte del libro.

Historias personales, sucesos, ejemplos y verificaciones, consecuencia de la aplicación de comprensión y herramientas de sabiduría. Todo desde el respeto, la unidad, la confianza y las ganas de crecer, de seguir avanzando en este precioso mar del reconocimiento de lo que en verdad somos, a través de ir rascando la armadura que nos pusimos cuando todavía no éramos conscientes.

La conciencia es la que nos permite liberar las alas para volar y es a quien alimentamos con cada comprensión que tenemos.

Aprovecho para aclarar los términos que uso relativos a la conciencia y a la consciencia. Con este último término, la consciencia con s, me refiero a un darse cuenta, despertar la

mente, abrir los ojos. Es la toma de (...) de algo que sucede. Es un proceso natural después de comprobar los resultados.

La conciencia es ese otro elemento atemporal que viaja de vida en vida recogiendo información. Es parte de nuestra alma y nuestro Yo real. La acumulación de verdades reconocidas y verificadas que nos sirven de apoyo en cada experiencia que el alma recorre en esta dimensión.

Lo que podemos reconocer como valores, potencialidades y facultades innatas, y que genera un tipo de correspondencias determinadas (me refiero al entorno social, cultural y económico donde nacemos) en función de las experiencias que a la conciencia aún le queden por vivir.

Aunque desde antes de sentarme a escribir ya sabía cuál iba a ser el título del libro que tienes en tus manos, no lo he querido empezar hasta no tener suficiente material que pudiera resultar interesante. Gracias a mi propia evolución y a todas las experiencias que he podido compartir y aprender con los compañeros de ese grupo tan maravilloso, es que me siento ahora con elementos nuevos que aportar que entiendo pueden resultar valiosos.

Y para este segundo ensayo, voy a retomar una de las premisas que rescato del libro anterior.

En estos últimos años, las leyes han ido mejorando con celeridad en lo que respecta a los derechos e igualdad de la mujer, algo que por supuesto celebro. Sin embargo, las prisas no son buenas consejeras y se observan algunas grietas tanto en este terreno como en otros parecidos.

Por ejemplo, en lo relativo a los derechos de los jóvenes, donde éstos han ido ganando un pulso en mi opinión exagerado, que

hace mucho más complicada una correcta formación y educación, tanto en los colegios como en los hogares.

Sin entrar en juzgar ni criticar ninguna de las medidas adoptadas, sí noto como ha habido un pendulazo, justificado por tantos años donde ambos colectivos han vivido en desventaja en muchos aspectos. Mucho más notorio, no hay duda, en el caso de la mujer.

Algo sucedió en España cuando se acabó la dictadura y todo se liberó. Vivimos unos años posteriores bastante alocados porque ahora algunas medidas hasta entonces reprimidas necesitaban respirar y ser experimentadas.

Tal fue el caso de ciertas drogas que acabaron con un buen número de jóvenes en los años 80', o en lo relativo al sexo, por poner dos ejemplos palpables.

Todo perfecto, todo normal, nada más lejos que no aceptar una realidad que ya ocurrió y que, como he comentado, estaba más que justificada por los años anteriores rodeados de tanta dureza y falta de libertades.

Siempre he pensado que la represión es uno de los peores daños que padecemos en silencio. Es como vivir con un pie en una mina, que al menor movimiento puede estallar y provocar un sinfín de reacciones y comportamientos exagerados y fuera de lugar.

Esa rabia reprimida aún se nota y estalla en circunstancias tan normales como el tráfico, el supermercado o en los bares, en ocasiones con el complemento del alcohol, de lejos la peor de las drogas. Una violencia cotidiana, admitida en pequeñas dosis en nuestro día a día y que, por momentos, se expresa con más fiereza en el hogar, con trágicas consecuencias.

O esa sexualidad que también vive acomplejada, reprimida y poco canalizada, a menudo más rebosante en el género masculino, que conduce a actos de violencia o búsqueda de satisfacción donde ésta se pueda encontrar y de la manera que sea.

Una vez más la falta de comunicación, los traumas y las heridas inconscientes en el foco de esos comportamientos. Una educación sana, abierta y comunicativa ayudaría mucho a que esto no sucediera, eso ya lo sabemos.

Lo que está claro es que estamos aprendiendo, convivimos diferentes niveles de evolución, múltiples experiencias y destinos y cada uno trae su mochila con los deberes que le toca.

Si somos capaces de asumir nuestra vida y reconocer el valor que tienen todas las experiencias que vivimos para aprovecharlas en nuestro crecimiento en vez de quejarnos de ellas, daremos un gran salto.

Sin embargo, no voy a caer en mi propio error. Me harto de aconsejar a quienes me escuchan, parafraseando a Wayne Dyer, que el uso de los tiempos condicionales de los verbos (“*lo que podría haber dicho*”, “*lo que tendría que haber pasado*”, “*lo que debería haber hecho...*”), nos mantienen anclados en un pasado que ya ha pasado (de Perogrullo), nos justifican en nuestro presente para no hacer nada y nos limitan para poder arreglar las cosas para un futuro.

Así que no voy a hacer lo mismo. El que esté preparado sabrá ver la oportunidad en cada circunstancia adversa, reconocerá que no aprendemos sino a través del error y que cada vez que superamos una dificultad, nos volvemos más fuertes, nuestra autoestima da un salto y nuestro poder personal se agiganta.

A eso hemos venido, a amarnos un poquito más cada vez a través de **sacar a relucir nuestro poder interior**, ese manantial que llevamos dentro y que debemos descubrir.

Y lo más importante, la persona que esté más consciente, será capaz de admitir que, ya que somos creadores de nuestra realidad, generamos tanto la que nos gusta como la que no:

- La que nos traiga alegría y bienestar nos mostrará lo que hemos hecho bien, los deberes resueltos, el resultado de la comprensión que hemos acumulado, y
- La que añade conflicto y sufrimiento a nuestra vida indicará lo que aún no sabemos hacer y será la hoja de ruta de lo que tenemos que mejorar, los temas aún pendientes.

Y ahí nos deberemos preguntar, no como dijo Almodóvar “*Qué he hecho yo para merecer esto*”, sino “*Por qué he atraído esto a mi vida*”. Y aún más, para qué lo he atraído, qué me quiere enseñar, qué tengo que aprender.

Como leí una vez: “*Los porqués solo traen porquerías*”.

¿Dónde he cometido el error para permitir que esto se haya hecho tan grande?

Qué he hecho yo me convierte en víctima de las circunstancias, algo cotidiano a lo que recurrimos para atraer público, quejarnos y no hacer nada.

El por qué lo he atraído me vuelve **cocreador de mi realidad** y me da la fuerza y el poder para acogerlo, enfrentarlo y superarlo. Y, en última instancia, terminar dándole las gracias a la situación y/o a la persona por todo lo aprendido, una vez que ésta se resuelva.

(Una práctica: Obsérvate para ver de qué te sientes víctima, a quién o a qué le echas la culpa de lo que te pasa, de tu sufrimiento. Pregúntate después lo que quieres evitar hacer para cambiarlo, las excusas y los “peros” que pones).

Lo que generamos puede ser en el tema de las relaciones, donde atraemos personas llamadas tóxicas con el propósito de que hagamos un cambio interno, que reconozcamos que “necesitamos” a esa persona para limpiar creencias, rigideces, dolores o traumas y así seguir avanzando.

¿Para qué me he enamorado de esa persona?

¿Por qué no sé o no he sabido pararle los pies?

¿Por qué creo que dependo de él/ella?

¿Por qué me cuesta tanto ponerme en mi sitio y hacer lo que quiero?

¿Por qué me cuesta tanto hablar?

¿Por qué le o me justifico tanto?

¿Escucho las señales, les hago caso?

¿Y si no, por qué no?

Estas y tantas preguntas de ese tipo son las que debemos hacernos cuando nos encontramos inmersos en una relación que nos quita tanto y nos da tan poco.

¿Qué agujeros tan profundos tengo que tapar con esa persona para pagar un precio tan alto por ello?

Y lo digo porque yo lo he vivido. Cuando creía que estaba en el camino de mi realización y había resuelto tantos temas de desarrollo personal, no pensé que pudiera sucederme algo así. don “Pensé que” y don “Creí que”, nuestros grandes compañeros de colegio.

No obstante, caí con 45 años y me enamoré de una persona maravillosamente “tóxica” con la que permanecí ni más ni

menos que 11 largos y agitados años. Luego comprendí que necesitaba pasar por ello, aunque en ese momento no me daba cuenta de nada, no veía nada ni escuchaba los consejos ni de familiares ni de amigos ¿Te suena?

Nadie elige de quien se enamora. Quizá es nuestra alma la que necesita lo que esa persona nos tiene que enseñar y por eso provoca una reacción instintiva inconsciente hormonal que nos nubla la mente de esa manera. Así sucede durante el enamoramiento, una bomba difícil de controlar, como nos advierte Walter Riso, que lo califica de enajenación transitoria.

Llegué a sufrir hasta violencia física, además de muchas otras. No el mismo tipo de violencia que un hombre le infringe normalmente a una mujer por su mayor fortaleza corporal, pero física, al fin y al cabo.

Ahora, que estoy lidiando con mis traumas y heridas de la infancia, pienso que quizá estaba tan acostumbrado a sufrirla en mi niñez, que hasta la justificaba. O incluso la merecía. Mi autoestima estaba tan por los suelos que cuando uno se ve así, le pueden hacer lo que sea que le da igual. Cualquier migaja le sirve de alimento, con tal de que le quieran.

La realidad es que ella sólo estaba mostrándome cómo me veía a mí mismo, porque si yo no hubiera tenido esa visión de mí, no lo habría consentido. Y así nos pasa normalmente en ese terreno, en el que **el otro es sólo un espejo de nosotros mismos.**

Ellos no tienen la culpa de ser como son, además **los atraemos y los necesitamos** para aprender a limpiar esas limitaciones que llevamos a cuestas y no sabemos que las tenemos. Somos nosotros los que debemos responsabilizarnos y asumir nuestra elección y nuestra incapacidad para salir de ahí cuando se

sobrepasan ciertos límites. Pero cuando no hay límites, uno traga con lo que sea.

Unos márgenes que se deben marcar bien en la infancia para evitar situaciones tan comunes como la mía, aunque eso daría para otro capítulo.

Después, al salir de esa relación, reconocí mi fuerza y ya no volví a ser el mismo. Un poco más adelante, en mi biografía, explico mejor este capítulo y lo coloco en contexto.

Seguro que muchas personas que han pasado por lo mismo darán fe de que es así, que salimos renacidos, como si fuéramos otra persona. Ese es el poder de la experiencia cuando la vivimos desde la oportunidad de cambiar nosotros sin querer alterar lo de afuera.

Y cuando la lección está aprendida y no nos sirve más, dejar ir, resolver la relación en paz y con gratitud. Sin lucha, sin juicio, sin queja y sin victimismo. Con respeto, amor y capacidad de servicio, buscando lo mejor que podemos hacer sin pensar en lo que el otro hace o debería hacer.

Siempre he sabido que terminar aquella complicada relación en vez de con rabia, culpa o cualquier otra emoción o sentimiento negativo, con un profundo agradecimiento y buenos deseos hacia ella por todo lo que aprendí, sobre todo de mí mismo, durante aquella experiencia de 11 años fue lo que me hizo correspondiente con el cambio de vida tan importante que supuso conocer esta nueva información.

Hay muchos ejemplos, pequeños o grandes y los podemos aplicar a cualquier evento de nuestra vida. Todos son oportunidades para encontrar la paz en nuestro interior, la independencia espiritual. La libre elección de pensamiento,

palabra y acción, con independencia de lo externo, el propósito final de la experiencia humana. La libertad, en mayúsculas.

Lo de afuera no existe, sólo existe lo de dentro; cómo me siento ante lo que pasa fuera.

Y ahí estará siempre la tarea, mirar adentro. Así dejaré de echar la culpa a nadie ni a nada, porque me daré cuenta de que nadie me hace nada, **nadie es responsable de cómo me siento**, de mis dolores de estómago o de cabeza, de mi falta de sueño o ruido mental.

Sólo yo, con mis limitaciones para actuar, hablar, soltar, dejar ir, quedarme solo, enfrentarme a algo o cualquier otra dificultad que reconozca en mí a través de lo que me muestre el espejo de la vida.

Y en esa mirada interna y compromiso conmigo mismo está aprobar nuestra asignatura, del tipo que sea. Y está también la eficiencia y lo que funciona. Y saber distinguir lo esencial de lo superfluo. Y tener la humildad suficiente para reconocer que estamos equivocados y ser capaces de cambiar una forma de pensar, un comportamiento.

Sobre esto veremos algunos ejemplos más adelante.

Con esta extensa parrafada, en la que trato de argumentar mi discurso, y ya que este libro está en la línea del autoconocimiento y por supuesto del desarrollo personal o más bien del desarrollo espiritual, como más tarde continuaremos, me ciño al tema de la igualdad de género, con el que comencé este apartado.

Refiriéndome al lenguaje inclusivo, tal y como una vez nos aclaró Darío Villanueva, el director de la RAE, *“El problema está en confundir la gramática con el machismo”*.

Al igual que en mi anterior libro, me sigue pareciendo más práctico usar el masculino, sin ningún ánimo excluyente, como genérico de ambos sexos. Así lo aprendí en el colegio y así lo voy a usar, por practicidad y economía, en este segundo documento.

Abrazo mi lado femenino y mi lado masculino, mis dos hemisferios cerebrales, mi yin y mi yang, mis dos polaridades. Y aunque, por mis hormonas, por mi género y mi educación, reconozco más una tendencia que otra, valoro lo que cada una de ellas me aporta.

Y la veo fuera de mí, en los demás, en ellas, en vosotras. Y os admiro y aprendo a vuestro lado a sacar de mí esa faceta aún por potenciar, que me llevará, nos llevará algún día, a esa comunión total entre los dos géneros para ser uno solo.

El alma no tiene sexo, el alma es una, aunque se escriba en femenino. Y estamos en el camino, donde ahora nos encontramos los caminantes.

Confío en que, lectora, sabrás entenderlo. Si algo dentro de ti se mueve, aprovecha, tal y como he disertado en la introducción previa, para mirarlo y sanarlo. No hay ninguna mala intención en esta forma de escribir y entiendo que no hay por qué estar detallando en cada palabra ambos géneros o incluso un tercero, como a veces se pretende.

La igualdad es algo interno, así como la libertad. Yo me siento igual que tú, porque no es Alejandro quien escribe y ninguna letra podrá hacer que me sienta diferente, ni que me acerque ni me aleje de ti.

¿Y tú?

UN POCO DE BIOGRAFÍA

En el libro anterior, algunos lo echaron de menos, y me instaron a que hablara un poco más de mí, de mi vida y de mi proceso. Pues bien, en este segundo y para dar gusto a aquellos que quieren conocerme un poco más, reflejaré algunos aspectos personales y otros significativos que me fueron conduciendo poco a poco al lugar en que me encuentro ahora.

Nací en Madrid, en una familia que vivió la posguerra primero y la dictadura después. A mi padre le tocó el bando perdedor. Después de luchar en la guerra civil y pasar un par de años en la cárcel, no le fue nada fácil encontrar trabajo, pero su esfuerzo le llevó con el tiempo a poder construir una familia y salir adelante con bastante “fortuna”. La verdad es que era una persona entrañable, culta, leal, comprometida y honrada y, a buen seguro, merece ese reconocimiento en la segunda parte de su vida.

Mi madre, una sevillana rubia y muy guapa, 10 años menor, se casó con él en 1947 con 17 años y tuvo a mi hermana un año y pico después, con 19. Cinco años después llegó mi hermano.

Cuando yo nací en Madrid en 1960, ya teníamos una posición económica en la que nunca me faltó de nada. Fui a colegios de pago, de monjas primero y de curas después. Ellos se encargaron de instalarme algunos de los traumas que todavía hoy llevo impresos en mi profundo subconsciente.

Una época de bastante violencia en el colegio y algo en casa (al menos para mí). De un “bullying” cotidiano y poco reconocido y atendido. De peleas en la calle, juegos a pedradas, represión y poca comunicación familiar. Una falta de atención y cariño, que muchos de mi generación hemos echado en falta.

Después de unos años de justificarme y culparles a ellos de lo que me faltó y pudieron o deberían haberme dado, pasado el tiempo y con algo más de objetividad, revisé con más tranquilidad la historia de mis padres.

Sabiendo que nadie puede dar lo que no tiene, si a mí me faltó, ellos directamente no sabían lo que aquello podía ser.

Mi padre era hijo único (raro en aquella época) y mi madre la menor de ocho hermanos. Ambos carecían de lo más esencial para poder dar amor. Él pasó casi toda su infancia en un internado en un pueblo manchego de aquella época -no imagino cómo debía de ser-, para luego, con 17 años, ir al frente, en primera línea de batalla.

Allí mandaban a los más jóvenes, que veían la guerra como un juego, a caer los primeros. *“Las balas pasaban rozando”* recuerdo que me dijo un día. De las pocas cosas que le oí narrar de ese tremendo episodio de la historia reciente de nuestro país.

Mi madre casi no conoció a su padre y su madre murió cuando ella era una niña. Se quedaron todos al cuidado de la hermana mayor. *“Todas corríamos cuando oíamos sonar las llaves de la casa que llevaba en el faldón”*, me contaba con una forzada sonrisa forjada durante largo tiempo. Otra historia de cuento y no precisamente de hadas.

Siempre recordaré el consejo que mi madre le dio a mi hermana cuando ésta se casó con 19 años: *“Hija, tú sonrío siempre”*. Era la España de los años 40´ y eso era lo más valioso que mi madre le podía ofrecer.

Mi querida madre, que era maravillosa en muchos aspectos, se forjó para sobrevivir y mantuvo durante toda su vida una coraza emocional, que mi sensible corazón “heredó” y aún hoy se resiste a desaparecer.

Con este resumido panorama, es fácil entender que las carencias que sentimos muchos de los que vivimos en aquellos años, están bien justificadas. Y si en su momento yo les echaba en cara lo que me faltó, luego comprendí que bastante hicieron con lo que tenían. Me dieron lo que pudieron, desde luego lo esencial para vivir y crecer.

Lo más importante, es que, ante esa carencia esencial de falta de comunicación y amor, reconocí más adelante lo que yo venía a hacer aquí: **Descubrirlo en mi interior**. A través de ellos, podría ver dentro de mí esa fuerza, ese poder que todos llevamos dentro y que necesita ser reconocido.

De eso me di cuenta bastante más tarde. Continuamos con la biografía.

Para quien le interese, muestro un breve esquema de mi carta natal. Nací un 25 de octubre, por tanto, soy Escorpio, con el Sol en conjunción con Neptuno en la casa 5. Mi ascendente es Cáncer, aunque con un Marte -corregente de mi signo- muy fuerte en la primera casa, que condiciona mucho mi comportamiento. La Luna está en la casa 7 en conjunción a un Saturno comodísimo en su signo, en Capricornio, ambos en oposición a ese Marte en el ascendente.

Además, soy un 4 de Eneagrama, instinto conservación y con ala 5, aunque estos aspectos han ido variando según he ido madurando e integrando algunas características de otros eneatis.

Con estas características, normal que haya sido músico, que tenga un carácter enérgico y nervioso y una mente que le gusta penetrar en lo desconocido (Mercurio en Escorpio). La música me ha servido siempre para dar voz a ese mundo interno, esa incómoda sensibilidad que no encontraba una forma mejor de expresarse y que necesitaba ser exteriorizada.

Tardé mucho en decidirme a ser músico y la mili, con 21 años, fue para mí el revulsivo. Mi padre siempre había querido que fuera lo que él no había podido ser (algo habitual en aquella época). Y lo intentó, aunque al final pudo más esa vocación que había permanecido casi lapidada desde que era niño.

Cuando me ponían una guitarra en la mano no hacía otra cosa que tocarla y ya era bastante mal estudiante como para además dejarme delante mi juguete preferido. Así que optaron por retirarla de mi vista, a ver si así me aplicaba un poco más.

Cosa que no funcionó: Repetí un curso a los 14 años, perdiendo dos años porque entré en el nuevo plan de estudios de la EGB que era un año más largo. Además, aprobé la selectividad a la tercera, en junio del siguiente año. Un desastre en lo que a los estudios se refiere. Total, para nada, porque nunca quise estudiar una carrera.

No obstante, la falta de claridad, de firmeza y de convicción personal unida a la imposición familiar, me hicieron “perder” unos años en los estudios básicos, a lo que hay que sumar un frustrado inicio de contabilidad para entrar a un banco (“*Así luego por la tarde haces lo que quieras*”, aconsejaba mi padre) y un más frustrado intento de estudiar una carrera.

Ante mi inconsistencia, me matriculé en Física, una asignatura que no se me daba del todo mal en el cole. Duré una mañana. Las primeras 4 horas de clase fueron suficientes para darme cuenta de que eso seguro que no lo quería.

La mili me sacó de todo aquel ruido y maduré lo suficiente para salir de ese año y medio con las ideas más claras sobre lo que quería hacer con mi vida, que era ser músico. Un par de años después de terminar ese servicio obligatorio para la España de aquella época, me casé en 1983 con Isabel, mi novia de toda la vida. Tenía 22 años.

He pasado muchos años reprochando esa falta de apoyo. “*Si hubiera empezado a estudiar música antes, ahora me iría mejor*”, me decía. Sin embargo, los condicionales son una forma de verbo que deberíamos desterrar de nuestro vocabulario. Como dije antes, te mantienen en un pasado que, además de que ya ha pasado, te acomodan en un presente que, si no es como te gustaría, permite que te justifiques sin hacer nada para salir de él.

Con el tiempo comprendí que, si mi padre no hubiera ejercido esa presión, no habría sacado yo la fuerza para lograr hacer de mi pasión mi profesión y enfrentar las dificultades que ésta me iba a presentar.

La comprensión te hace encontrar el propósito de amor en cada suceso y más cuando sabemos que nosotros hemos elegido a esos padres, ese entorno, esa vida, esas “limitaciones”. Un lugar perfecto para encontrar el poder dentro de cada uno, la fuerza, la autoestima, el amor propio, todas esas asignaturas que nuestra alma necesita para seguir avanzando y evolucionando. Cuando todo es fácil no hay mucho que hacer. Elegir un entorno con dificultades (aunque siempre las haya) da la posibilidad de un impulso mayor. Un avance que quizá podamos reconocer más adelante, cuando nuestra experiencia y sabiduría nos permita valorarlo y reconocerlo.

Yo así lo hice, por eso ahora honro a mis padres y les agradezco enormemente todo lo que me dieron y lo que no, porque ese es el paquete experiencial que traía instalado y que necesitaba para poder ser ahora quien soy.

Ahora te presento a mi abuelo, el padre de mi madre. Se llamaba también Alejandro, yo llevo mi nombre por él. Grande, alto y le gustaba la música, de hecho, cantaba en una coral de Pamplona, su ciudad natal. Toda la familia de mi madre era de Navarra,

hasta que a mi abuelo lo destinaron a Galicia, donde nacieron sus primeros hijos y luego a Sevilla donde llegaron los siguientes, entre ellos mi madre.

Varios a los que consulté en una época, me decían que yo era mi abuelo, o sea, que el alma de mi abuelo había continuado su trayectoria eligiendo ser uno de los hijos de una de sus hijas, en este caso de la menor, la que sería mi madre, M.^a Ángeles.

Para mí tiene sentido por el tema de las casas de vida, donde parece ser que un grupo de personas vamos aprendiendo juntas, encarnando en diferentes cuerpos, siendo parientes, amigos cercanos, compañeros de trabajo, parejas...

El número de personas que componen esa casa de vida varía dependiendo de quién lo diga, pero que existe ese “clan familiar álmico”, parece algo bastante aceptado. Yo al menos me lo creo.

Mi abuelo Alejandro tiene una parte de su historia curiosa que resumo. En aquellos tiempos tenía un buen cargo como jefe de la Telefónica. Viviendo ya en Sevilla, en el año 1936 acompañó a uno de sus hijos a Madrid a algún asunto relacionado con sus estudios cuando estalló la guerra. Madrid se cerró y no pudo regresar a su casa hasta tres años después, durante los cuales su familia no supo nada de él.

A su vuelta, como Sevilla había sido “liberada” muy pronto y Madrid había sido roja hasta el final, no podían darle trabajo por tacharle ahora de comunista. En compensación, la compañía puso a sus hijas a encargarse de la central de teléfono que tenían. Los hijos varones estaban casi todos estudiando en la universidad.

La impotencia de mi abuelo por no tener trabajo y no poder ayudar a su familia, un hombre tan poderoso como él, lo llevó de vuelta a la capital para tratar de encontrar uno. Aunque al parecer no lo logró y un día, desesperado, se arrojó a las vías del tren. Su familia se enteró mucho tiempo después.

Siendo yo mi abuelo, entiendo varias cosas de mí, de la carga que quedó ahí atrapada. Una, que siempre haya tenido una sensación interna de querer ayudar a las mujeres. En concreto a mi primera mujer, la madre de mi hijo, mi primera novia y pareja durante 26 años, a quien siempre cuidé y protegí de manera exagerada hasta que nos separamos.

Justifiqué mi comportamiento para protegerla de esa manera porque ella venía de una familia muy desestructurada y me “necesitaba”, al igual que yo necesité su apoyo para tomar la decisión y lanzarme a la aventura de dedicarme a la música.

Eso era lo que tenía que hacer y así lo hice durante prácticamente toda nuestra vida en común. Es curioso observar ahora cómo éramos complementarios, como lo es un ladrón con un policía o un maltratador con un maltratado. Ella necesitaba quien la cuidara y protegiera y yo necesitaba cuidar y proteger. Así se forman las parejas que se atraen, se necesitan, carencias que se unen para aprender juntas y procesar sus limitaciones.

Después también he notado esa misma inclinación con otras mujeres, aunque muy claramente con ella durante toda nuestra relación. Como dije antes, el ir madurando, el aprendizaje y los años van suavizando esquemas y patrones que funcionan de un modo mucho más automático cuanto más jóvenes somos y menos experiencia de vida tenemos. Ahora miro para atrás y lo veo y reconozco claramente.

Otra cosa que me parece curiosa de “Yo mi abuelo Alejandro”, es que siempre he tenido pánico a las alturas, una sensación de quererme arrojar al vacío. En múltiples ocasiones, desde una terraza e incluso yendo en el coche y querer lanzarme por un terraplén o un acantilado al modo de Thelma y Louise. Impulso que he reprimido infinidad de veces, pero que siempre me ha acompañado.

Recientemente, una terapeuta, Marisa Cardozo, reafirmó que efectivamente mi abuelo y yo somos la misma alma y por eso estas dos tendencias que acabo de describir habitan en mí. La primera la había podido identificar e ir trabajando con los años, madurando, conociéndome e identificando patrones y conductas... todo eso que vamos logrando cuando vamos elevando nuestro nivel de conciencia. Pero la otra seguía aquí. Tras un trabajo de semihipnosis con ella, pude “entrevistarme” con mi abuelo, identificar y comprender su dolor y pasar página. La verdad es que, desde entonces, no he vuelto a sentir las mismas ganas de lanzarme al vacío que antes cuando ahora me asomo a un balcón.

Hay muchas maneras de superar los traumas y reconozco que los de vidas pasadas a menudo continúan instalados en nuestro subconsciente, nos limitan en algunos aspectos y necesitan una mirada consciente para ser trascendidos.

En mi caso no era algo demasiado traumático, aunque no debemos menospreciar esa parte de nuestra esencia que tiene dolores no superados y que, al volver a la vida en otro cuerpo, reclama atenciones.

Algunas más evidentes, unas más visibles que otras, pero todas son, están ahí y necesitan ser escuchadas para seguir avanzando. Son cuerdas que mantienen el globo en tierra y mientras no se hayan soltado todas no asciende. Por eso es tan gratificante ir cortándolas, porque cuando liberas la que te falta (nunca sabes cuál es), el globo sube y sube y te coloca en un lugar donde puedes ver tu vida sin ser tú el que la mira, sino siendo el observador de ella, “el otro”.

La distancia, la perspectiva, la objetividad, es una de las claves para aprender a vivir.

Y vuelvo con mi historia. Esa mente inquieta y profunda me ha llevado siempre a tratar de rebuscar en lo oculto. Lo desconocido me ha atraído siempre, por eso leía a Erick von Däniken e Isaac Asimov. Las pirámides, los ovnis, todo eso me apasionaba desde bien jovencito.

La inquietud por saber quién soy me llevó, con 18 años, calculo que era el año 1977, a ser captado por la Cienciología de Ron L. Hubbard. Un hábil test gratuito con electrodos paseando por la calle Montera de Madrid, identificó mis patrones y mis carencias. También mis virtudes. La verdad es que dieron en el clavo y dado mi constante entusiasmo por el autoconocimiento, por comprender y mejorar, me dispuse a trabajar para solucionarlo.

Pagué una cuota para mi “curación”. Recuerdo perfectamente que fueron 5.000 pesetas (30€) y comencé a ir por allí y hacer lo que decían para poderme sanar.

Aunque al poco noté que algo no me gustaba, no sé qué, pero no me cuadraba aquello que hacía y que ya casi ni recuerdo. Estoy seguro de que mis ángeles querían otro futuro para mí.

El plan de mi alma (gracias Robert Schwartz por tan estupendo libro) debía ser otro y me mandaron un mensaje que identifiqué.

No me quisieron devolver el dinero y para recuperarlo tuve que quedarme a trabajar con ellos, pero al poco me salió un trabajo de bombero (no es lo que imaginas, tocaba el bombo en una charanga) por el que me pagaron justo esa cantidad y capté de nuevo la señal.

Estuve alrededor de un mes en total. Todavía hoy sigo recibiendo cartas escritas a mano de la Fundación e imagino que seguiré inscrito en sus filas.

Más tarde entré en el mundo de la Quiromancia, luego la Astrología, la Fisiognomía... Quería saberlo todo, quería comprobar si esas “ciencias” decían la verdad, si todo está escrito en nuestro cuerpo, si podemos aprender, saber más de nosotros, si hay un mapa y una vida más allá.

Con el tiempo comprobé que sí, que somos un libro abierto y que sólo hay que aprender a leer e interpretar correctamente.

Llegué a tener grandes aciertos, tanto con las manos como con los astros, pero cuando creí que sabía, me aventuré demasiado y fallé. **Es peligroso creer que se sabe** porque la arrogancia y la prepotencia esperan en la puerta de atrás.

Para pasar de creer que sabía a saber que sabía, debía invertir mucho más tiempo, y al final lo fui dejando de lado por la música, que cada vez me absorbía más.

Estas artes no son un juego para niños y hay que dedicarles, como a todo lo que se quiere desarrollar de forma precisa, energía y estudio. Ahora por respeto y una vez comprobada su eficacia, las mantengo sólo como entretenimiento y consulta ocasional.

Recuerdo que de bien joven era un consumado ateo, no creía en nada que no se pudiera demostrar. No obstante, mi inquieta mente andaba siempre tratando de hallar respuestas, por eso buscaba donde fuera, donde hubiera algo o alguien capaz de satisfacer mi curiosidad, fuera del tipo que fuera.

La religión católica, que había sido nuestra referencia, no me daba respuestas. Al final era todo “un misterio”, “la gracia de Dios”, y todos unos pecadores que íbamos indefectiblemente al infierno. La religión en general no me olía bien y el ateísmo me dejaba vacío porque nada tenía sentido, no había un propósito, un camino, un por qué ni un para qué.

Así que un día me abrí a considerar que fuera cierto eso que tantas veces había oído y que algunas religiones predicaban, incluso la católica los primeros siglos, que somos almas, y que éstas viajan vistiendo cuerpos para crecer, para evolucionar, para comprender y volver a la fuente de donde salieron: el Padre. A partir de ahí se abrió un mundo nuevo, una cantidad enorme de información que me llenó de respuestas.

¡Qué bien! Ahora que todo tenía sentido, inicié una nueva hoja de ruta en mi vida.

Sin embargo, aún quedaban temas por resolver...

Mi etapa de músico y de recién casado acababa de comenzar. Ambas cuestiones me tuvieron bien entretenido unos cuantos años, con intrincados vericuetos que dejaré de lado para no alargar demasiado este capítulo e ir a lo esencial.

Desde bien joven he fumado, y no sólo tabaco. En mi época era lo que venía del moro, el hachís, el cannabis. Fumé constantemente durante muchos años y en un viaje a Latinoamérica en el 88´ conocí otra droga, la cocaína.

El mundo de la noche, de los músicos, del éxito y la fama, conlleva riesgos y condicionantes que han afectado la vida de muchas personas, sobre todo y como relaté antes, en los 80´ en España. La heroína circulaba alegremente cuando nuestro país se liberó del yugo de la dictadura. El sexo, el rock and roll...

España se desperezaba y algunos perecieron a sus consecuencias. Eran momentos de expansión, donde había dinero y trabajo. Y yo estaba ahí, cerca de los más grandes, viajando y ganando dinero. Casi todo el mundo consumía (aún hoy), parece algo implícito en el “artisteo” y la creatividad.

Yo fumaba hachís a diario y coca a partir de aquel año con relativa frecuencia durante algunos años más. Curiosamente coincidió con una época en la que empecé más en serio a leer

libros de desarrollo personal. En los 90´ combinaba espiritualidad con alcohol y drogas.

Era curioso. No sé, parece que buscaba respuestas donde fuera y necesitaba experimentar, vivir.

Mi vida de pareja no funcionaba, no tenía hijos, tampoco me sabía relacionar bien. Era un poco raro, creo. Me gustaba mucho estar en casa, estudiando música (eso lo que más), leyendo, viendo pelis y fumando porros.

A principios de esa década comencé a apuntarme a cursos, talleres, a aprender sobre ese otro mundo que no podía ver. Iba a multitud de charlas y conferencias, estudiaba sobre terapias naturales, era vegetariano, hacía yoga...

Un día Wayne Dyer cayó en mis manos con *“Tus zonas erróneas”* y, sin dejar nada de lo que estaba haciendo, emprendí el camino de autodescubrimiento de mi mundo interno. Tras engullir ese libro y otros del mismo autor, me llené de una información que me estaba fascinando y que quería compartir. Le daba la brasa a todo el que se dejaba en los largos viajes de autobús y furgoneta durante las giras de verano. Quería organizarles la vida, aunque en realidad trataba de ordenar la mía, pero eso no lo sabía.

En pleno batiburrillo interno, con la cabeza llena de experiencias y de información de tipo espiritual y tras un tiempo yendo a un psicólogo con mi pareja, a ver si podíamos hacer algo con nuestra vida, tuve un “despertar” y decidí aparcar Madrid e ir a vivir a la playa a reconstruirme, a comenzar de nuevo.

Profesionalmente en ese momento estaba en lo más alto, había llegado a la meta. Sin embargo, cuando alcancé la cúspide del sueño que había proyectado, comprobé que allí no había nada, al menos nada de lo que creía que iba a encontrar y me caí con

todo el equipo. En un dicho popular sería: “*Se me cayeron los palos del sombrero*”.

Isabel rápidamente accedió -ella siempre me seguía donde yo fuera-, y en enero del 98´ dejamos todo y nos fuimos a vivir a un pequeño pueblo de Almería, San José. Salí para empezar de cero con todo, con la música, conmigo, recuperar la ilusión, el entusiasmo...

Y lo hice. Pasaron muchas cosas y siempre sin dejar del todo las drogas, compuse muchísima música, me hice “cansautor”, monté varios grupos, tuve un hijo y mi matrimonio se terminó de desintegrar. También me empapé de la sabiduría y el amor de una persona muy especial que conocí antes de iniciar ese viaje (un estímulo muy importante para tomar la decisión), Pepe Ibarra.

Fue mi apoyo, consejero, maestro, amigo y además “padrino” de mi hijo (en una ceremonia a nuestra manera) durante nuestra estancia en Almería.

Cinco años duró aquella aventura, que trajo en la mochila una vuelta a Madrid en diciembre de 2002 con multitud de composiciones, un hijo de 4 años y la separación de mi mujer.

Parece que estaba todo hecho, que había iniciado el camino espiritual, que me había encontrado, que estaba encarrilado. Aunque el universo tenía otra sorpresa para mí.

Como he adelantado en la introducción, **te enamoras no de quien quieres sino de quien necesitas**, por si no lo sabías aún. Y no sabes lo que necesitas hasta que no reconoces, a través de la otra persona tus carencias, los agujeros que tratas de esconder.

Pues ahí quiero llegar. Mi falta de autoestima se vio reflejada cuando apareció ante mí una exuberante mujer que me mantuvo (me mantuve) en una relación de las llamadas erróneamente tóxicas 11 años más. Ella extrajo de mí cosas que nunca hubiera sospechado que tuviera, me desnudó integralmente.

Si Isabel, mi mujer, me dejaba hacer todo, Carmen no me dejaba hacer nada. La primera me complacía en todo y a ésta la tenía que complacer yo en todo para que el mar se mantuviese en calma, para que no se enfadara.

Qué curioso, cómo es la vida y sus planes. Me volví un pelele, un perrito faldero. Si una mujer a la que le gustaba lucirse y pavonearse bien y a la que todos deseaban, estaba conmigo, yo debería ser alguien ¿no? Eso me decía o eso me creía. Eso me debía creer.

Así viví y experimenté todos esos larguísimos años. Con una mujer a la que querría haber dejado a los pocos meses de conocerla, con la que nunca había querido vivir; llena de contradicciones con mi vida, con lo que yo quería para mí. Broncas y reconciliaciones constantes, carencias, dolores reprimidos y muy bien envueltos. Necesitaba aprender cosas y supongo que ella de mí.

Y sé lo que aprendí, porque cuando lo dejamos, cuando la dejé, me llené de una fuerza interior espectacular. Después de tantos años, el lograr acumular la fuerza para dar ese ansiado paso, me hizo encontrarme conmigo mismo, con mi yo esencial, con ese poder que había manifestado en mi vida tantas veces pero que quizá necesitaba olvidar para reconocerlo de nuevo.

Aunque ahora de otra manera, lleno de agradecimiento por todo lo que, a través de ella, había podido conocer de mí. Tantos rincones ocultos que desconocía, tanta mentira acumulada, tanto miedo, tanto dolor y una falta de valoración y amor propio

que, al abrigo de la vida con mi indulgente y complaciente Isabel, había pasado desapercibida. Sin embargo, ahí estaba esta mujer para mostrármelo a través de esta relación.

Mi trabajo de desarrollo personal durante tantos años no había valido de nada. ¿O sí? Quizá era necesario para afrontar esta nueva etapa y salir airoso, quizá estaba ya preparado para deshacerme completamente y volverme a reconstruir.

Lo que he podido comprobar es que cuando uno está arriba, como decía Suzanne Powell, debes prepararte para caer. No lo sabía, pero lo cierto es que caí a un pozo al que a buen seguro necesitaba ir para saber quién era realmente.

No somos nada si no nos conocemos y no te conoces hasta que no encuentras a la persona apropiada. Yo la había encontrado y, como soy lento de entendederas, tardé más de 130 meses en aprenderlo.

Aunque entré y salí, al igual que, durante esos años, fui dejando las drogas y el alcohol. Poco a poco, ya ni recuerdo cómo ni cuándo, solo sé que fueron dejando de ser importantes en mi vida y tal y como vinieron, se fueron, sin más.

Jugué, probé, experimenté y ya. Por eso no me da pudor hablar sobre esa larga etapa, porque fue pareja con esta otra de autoconocimiento y búsqueda personal.

Todo es perfecto, todo te da la oportunidad de que aprendas algo, de que madures, que crezcas y comprendas. Si rechazas algo por miedo o por creencias sobre lo que está bien o lo que está mal, esperará pacientemente a que llegue su momento. El miedo nunca podrá ser la excusa.

Nadie quería esa relación para mí, ni mis padres ni mis amigos, aunque seguro que mi Ser la necesitaba. Tampoco las drogas

nadie las querría para un ser querido, pero aquí estoy, hablando con cariño tanto de lo uno como de lo otro.

Nadie puede hablar de lo que no conoce. Ahora puedo opinar de muchas más cosas que antes porque las he vivido, ahora sé más y doy gracias por todo.

Aprender es subir y bajar, entrar y salir, sentirte bien y sentirte mal, hasta que vas completando el puzle de tu vida, llenando esos espacios, esas carencias que reconoces en ti a través de la relación con los demás.

Cuando ante las situaciones y las personas que te rodean, sean éstas quienes sean, nada se mueva dentro y puedas andar con ligereza, con la soltura que aporta el conocimiento de uno mismo, de saber quién eres y dónde estás. Cuando consigas esa libertad, la libertad que da el elegir en cada momento cómo quieres sentirte, qué quieres hacer y qué quieres pensar, sabrás que estás cerca.

Mientras, suelta a quien está completando su crucigrama y date el espacio que necesites cuando no sepas qué palabra colocar en el tuyo. La vida te dará la oportunidad cuando menos te lo esperes.

Y ahí sí deberás estar atento para escuchar esa voz y entrar con la mente inquieta de un niño curioso que sabe que, en ese lugar, habrá algo que te mostrará lo que sabes o lo que te falta. Si lo sabes, disfruta de lo que ya has aprendido; si te falta, disfrútalo también porque eso te llevará algún día a saberlo.

La actitud debería ser la misma ante lo uno o lo otro, porque esa es la disposición que tiene un estudiante cuando realmente quiere formarse en algo que le interesa y creo que todos queremos ser mejores, avanzar, crecer, madurar y ser más felices, ¿no?

Ojalá hubiera sabido esto cuando empecé aquella relación, aunque precisamente fue esa intensa experiencia la que me llevó a uno de los momentos más cruciales de mi vida: Conocer a Gerardo Schmedling.

Sin duda, uno de mis mayores aportes fue introducirla en el mundo espiritual. Lo tomó con ganas y aunque no practicaba demasiado, sí se fue conectando con esa otra parte de la realidad que desconocía. Incluso me mostró algún escenario que yo desconocía.

Me refiero a Brahma Kumaris, un movimiento espiritual originario de la India y con una de las sedes en Madrid. Entre otras cosas hacen cursos, meditaciones y retiros.

Uno de ellos era de un fin de semana donde se combinaba silencio, meditación y yoga. Yo me apunté e iba a ir solo porque Carmen tenía un taller de otra actividad diferente. Pero al final se canceló el suyo y fuimos juntos a este. Era el fin de semana del 5 al 7 de junio de 2015.

Tengo que decir que ella y yo ya estábamos fatal. Después de casi 10 años de vivir separados, llevábamos juntos en mi casa algo más de 9 meses. Si nuestra relación había sido muy complicada los años anteriores sin compartir techo a diario, en estos últimos meses "*La guerra de los Rose*" se había quedado en un juego de parchís.

Aquel retiro no tuvo ni silencio ni meditación ni yoga, acaso yoganándome una reprimenda por mirar demasiado a aquella o hablar más de la cuenta con esta otra o...

Curiosamente en aquel retiro estaba Rosa, mi actual pareja, pero no adelanto acontecimientos.

Carmen se encontró aquel fin de semana con una amiga de otros círculos espirituales, que la invitó a una conferencia que un millonario daba en su opulenta casa y lógicamente a mí por ser su pareja. El caso es que nos invitó a los dos.

A mí aquello me recordaba a aquel libro de Robin S. Sharma *“El monje que vendió su Ferrari”* y por supuesto nos apuntamos. Me apetecía muchísimo aquello, me sonaba de maravilla, no sé por qué.

Un apunte: Si Carmen no hubiera asistido aquel fin de semana, que era lo que debería haber sucedido, yo no habría sido invitado a aquella conferencia. Pero como se canceló su fin de semana, vino a este. El plan celestial se estaba urdiendo...

Cuando más adelante escuché a Gerardo decir lo de tocar fondo, o lo del límite del sufrimiento, o lo de “ya no puedo más”, recordé aquel domingo 7 de junio, porque cuando volvimos a casa después de ese fin de semana me dije: *“No puedo más”*.

Tras una bronca más en el viaje de vuelta, ella se marchó a casa de su madre, como era habitual cuando discutíamos. También, como era costumbre, algunos días después, tras alguna infructuosa llamada por mi parte y algún exabrupto por la suya, hacíamos como si no hubiera pasado nada, reconciliación y el circo proseguía.

Así una y otra vez, así había sido siempre. Le pedía perdón y aquí paz y después gloria. Y lo hacía porque siempre reconocía en mí que había hecho algo mal, o que podría haberlo hecho mejor.

Esa era la parte positiva. Durante tantos años de hacer lo mismo, había ido descubriendo errores en mí que habían contribuido a descubrirme, a desenredar la madeja de mi personalidad, de mi comportamiento.

Por otro lado, estaba muy acostumbrado a pedir disculpas, aunque no por humildad sino por resignación y miedo. Esto no era tan positivo.

Pero aquel día no, ese domingo algo dentro de mí empezó a cobrar fuerza y ya no la llamé. Ni ese día ni los siguientes. Y conforme pasaban las horas, más seguro y confiado me encontraba. Supongo que, ante la extrañeza de mi nuevo comportamiento, ella debió empezar a llamar, no recuerdo, pero no le di demasiada bola, había tomado una decisión.

A partir de ahí, los egos hicieron su aparición y ella decidió que me dejaba, o eso le dijo a los demás.

El caso es que se inició un proceso de separación en el que yo era el malísimo de la película (y muchos más calificativos que omitiré por si me lee algún niño).

No obstante, tal y como conté anteriormente, en mi fuero interno sólo había un profundo agradecimiento, un sano orgullo hacia mí mismo por haber logrado dar ese añorado paso, además, con mis mejores deseos hacia la otra persona. Mi autoestima parecía que estaba asomando la cabeza.

A nivel profesional se habían conjugado varios factores que hacían de ese momento algo también muy especial. El trabajo había bajado mucho -los jóvenes aprietan y nos van quitando la plaza a los más talluditos- y estaba cobrando el paro. Después de la última temporada con un artista grande, ya sólo hacía pequeñas cosas, sin embargo, había conseguido colocar unas canciones en televisión en forma de videoclips que me hacían ganar un buen dinero.

Con ambos ingresos tenía suficiente para vivir. Así que disponía de tiempo y dinero, y ahora, además, tranquilidad emocional o estaba en camino de conseguirla totalmente. Aún pasarían algunos meses de desasosiego, aunque la siembra estaba hecha.

Nueve días después de la ruptura, el 16 de junio, acudimos a aquel lujoso chalet a escuchar la famosa conferencia de Gonzalo Rodríguez-Fraile, ya cada uno por nuestro lado.

Quedé tan maravillado aquel día que mi vida no volvió a ser la misma. Ese agujero que tenía, ese espacio, esa necesidad de reconocermé de nuevo, de saber cómo vivir aquel momento de vacío existencial, se llenó con aquellas frases que resonaron en mí como un bálsamo divino.

Tenía tiempo y dinero, y ahora además una dirección a seguir.

Tras cederme Gonzalo todos los audios de Gerardo y las transcripciones realizadas por Nieves Machín, me compré un sillón, una lámpara y comencé a engullir ese maravilloso material que la vida había colocado en mis manos. Según empecé a leer, iba comprobando que lo que había aprendido en mis largos años de búsqueda estaba ahí, lo que me faltaba también estaba y la enseñanza errónea o confusa que había recibido, ahora quedaba clara y precisa.

Todo tan sencillo, tan evidente, sin vueltas de hoja, sin matices, como siempre me había gustado la información, de cara, a las claras. Como decía mi madre: *“No tengo edad para perder el tiempo”*.

Eso era lo que necesitaba y en ello volqué los años consecutivos, en aprender y luego en enseñar. Hasta el día de hoy.

Una semana después de aquella conferencia me sucedió otro hecho curioso. Estaba justo empezando a disfrutar de mi ansiada y exigua soledad. Me había casado muy joven con mi primera novia y cuando habíamos terminado, casi sin intervalos, inicié esa otra relación. Así que deseaba como el comer un tiempo de soledad, de no tener pareja, de disfrutar de mi recién estrenada soltería.

Habían pasado escasos 20 días de mi separación cuando fui invitado a una jam-session por una amiga cantante. Era un miércoles, en el centro de Madrid, en un garito donde nunca antes había estado.

Llegué pronto, como es habitual en mí, antes incluso que los músicos. En la calle y mirando la puerta del local recuerdo que me preguntaba: *¿Qué haces aquí, tío?*

Poco a poco fueron llegando los músicos, empezaron a tocar y al rato me invitaron a subir. Y al bajar me di de bruces con Rosa, que estaba allí con dos amigos, porque había sido invitada también ese día, en este caso por el guitarrista. Ella tampoco había estado allí antes.

¡Qué sorpresa! Nos conocimos aquel fin de semana tan determinante para mí y nos volvíamos a ver.

En mi anterior relación se me tenía prohibido mantener amistades femeninas. Lógicamente no se me prohibió, aunque en mi estado de vil gusano del asfalto, sometido a las demandas de aquella exigente y celosa hembra, no era capaz de levantar la voz para reclamar semejantes derechos, ni esos ni muchos otros y asumí mi condición de guiñapo, dejando de lado todas las amistades femeninas que, potencialmente, pudieran poner en peligro la relación.

A lo que iba. Yo no me había fijado en Rosa especialmente, excepto por alguna que otra curva que de manera natural había reclamado mi atención, aunque no más que las de otras chicas con gracias similares. Pero nos habíamos conocido en un entorno muy afín y me apetecía muchísimo recuperar esa otra forma de sentir y mirar el mundo que tiene el género femenino.

Y sin más intención que esa, con ningunas ganas de volver a acercarme a menos de un metro de una mujer durante algún

tiempo, a menos que fuera para algo fugaz y vibrante, le pedí que nos viéramos y aceptó.

Ella salía de una relación y yo de otra. Ambas, nuestras relaciones, nuestros ex, curiosamente, habían nacido el mismo día, dos Aries bien guerreros y apasionados. Algo más que compartíamos.

A esa le siguieron muchas otras citas y la cosa terminó como no podía ser de otra manera. A pesar de que no quería ni por asomo empezar una relación más, volví a caer.

Mi recién estrenada soltería, después de toda una vida de empalmar una relación con la siguiente no deseaba tal cosa, más bien fantaseaba con desmadres en yates de lujo repleto de bellas damiselas, hincharme de cerveza, dejar la ropa tirada por donde quisiera, no cambiarme de calzoncillos en una semana y cosas por el estilo. La imaginación no tiene límites y menos las de un cincuentón recién separado.

No obstante, al poco de conocerla, supe que mis sueños no se iban a hacer realidad y sentí que no debía dejar escapar a esta extraordinaria mujer que de manera sorpresiva había aparecido en mi vida por segunda vez. Y acerté.

¿Los ángeles conspiraron para que nos volviésemos a encontrar? No lo sé, lo que sí sé es que nueve años después somos una pareja muy feliz, compartimos la información de Gerardo y no me arrepiento en absoluto de haber dejado que esos sueños de solterón se desvanecieran.

Al fin y al cabo, como dijo el Sr. Calderón, *“los sueños, sueños son”*. Quizá fue su *“Barca”* la que la trajo a mi puerto.

1ª PARTE

REVISANDO NUESTRAS CREENCIAS



EN BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

¿Qué es la felicidad?

Si le preguntas a una persona qué es lo que quiere en la vida, la mayoría de las veces te dirá que su deseo más grande es ser feliz. En este término podemos englobar multitud de conceptos, de ideas sobre lo que esa palabra representa para quien lo dice. Aunque el sentimiento es el mismo: Una sensación de plenitud, de estar bien, a gusto, en paz, tranquilo y en armonía. O algo parecido. Lo cierto es que el deseo de ser feliz es la aspiración más comúnmente repetida por todas las personas en cualquier momento de su vida.

Y para este apartado me quiero referir, claro está, a esa parte de la humanidad que tiene la posibilidad de leer un libro como este, que no tiene que luchar por la subsistencia cada día. Que ha superado al menos los dos primeros peldaños de la pirámide de Maslow -que se refieren a tener cubiertas las necesidades fisiológicas básicas primero, como son el alimento y techo, y las de seguridad y protección después, relativas a los recursos y la salud-, y que por tanto está más orientada al crecimiento y no tanto a la supervivencia. O que está en el nivel 3 de desarrollo de conciencia, según nos diría Gerardo.

Si no tienes tus necesidades primarias mínimamente aseguradas y vives con miedo, es complicado hablar de un concepto de felicidad desde un punto de vista espiritual. No creo que aquellos puedan acceder a un libro como este y por tanto sobra decir que esa es otra etapa de su vida, donde les atañen otro tipo de experiencias.

Pero tú y yo lector, por “suerte” si quieres llamarlo así o mejor dicho por correspondencia, estamos en otra posición y vemos las cosas desde una perspectiva diferente. Hemos avanzado en este largo camino y ahora estamos inmersos en los problemas del primer mundo.

Estos están ubicados en un área de experimentación diferente, donde sí es importante desarrollar el neocórtex y la corteza prefrontal y, aunque todavía muy presente, no tanto el instinto de defensa; más la comprensión y menos el cerebro reptiliano; la paz y no la guerra, en todas las áreas de nuestra vida.

Y aquí sí nos encontramos con estas disyuntivas filosóficas. Nuestro mundo principalmente transcurre en la zona del pensamiento, de la mente, de los conceptos. Más en lo sutil y no tanto de lo básico. Vivimos apelando al amor mientras lidiamos con el sentimiento, con la pareja y la familia. Con los estudios, los hijos y el trabajo.

Elegimos qué comer, qué vestir y dónde ir de vacaciones; compramos casas, conducimos coches y montamos negocios. Poseemos multitud de cachivaches inútiles. No obstante, también sufrimos, aunque en nuestro caso porque, aunque lo tengamos todo, no es exactamente lo que nos gustaría, ya que siempre parece que nos faltan cosas.

Este es otro mundo. La justicia o la injusticia no tienen cabida si entendemos que simplemente este es un curso diferente, como lo es párvulos respecto a bachillerato. Aquí nuestra alma viene a desarrollar otras áreas de aprendizaje, vivir otro tipo de experiencias. Con el techo, la comida y la comodidad bastante aseguradas, los temas son ahora más sutiles, más relacionados a experimentar con nuestras creencias y los sentimientos asociados a estas.

Con apegos más que con carencias, con la dificultad para elegir entre tantas alternativas, en vez de con no tener ninguna. Con

posesiones y con dinero; y con miedo, esta vez a perder lo que tenemos. Con obesidad más que con anemia. Con cómo nos sentimos cuando tenemos tanto a diferencia de lo que debemos hacer para poder tener algo.

No obstante, aquí también se experimenta una gran cantidad de conflicto, como ya sabemos de sobra. Aunque más mental que físico, pero que nos lleva a padecer, yo diría que a veces mucho más que a los que no tienen prácticamente nada; a quienes podemos observar sonrientes, amables e incluso generosos a pesar de sus enormes carencias.

La cantidad de opciones, el sinfín de posibilidades, la información, la tecnología, la comparación con los demás, los estímulos, las posesiones, la competitividad, el dinero. Son nuestros libros de texto.

Otro tipo de sufrimientos, pero dolores, al fin y al cabo, los nuestros, con los que tenemos que lidiar en este punto de la evolución de nuestra conciencia para aprender a ser felices.

Ojalá esta pequeña reflexión nos ayude a **valorar más lo que tenemos** y la vida que llevamos y no quejarnos tanto de lo que no tenemos, de lo que nos falta.

Y aclarado este punto seguimos.

Todos queremos ser felices, hasta aquí todo bien, pero si tratamos de ponernos de acuerdo en lo que es la felicidad, el consenso no será tan sencillo. Para tratar de clarificar, ilustrar medianamente este concepto y encontrar un punto de equilibrio, he buscado la ayuda de filósofos, escritores, psicólogos, pensadores... Nombres importantes que nos den su visión sobre lo que es la felicidad.

Y comencemos por las definiciones oficiales. Para la Real Academia de la Lengua Española, 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".

Para la Wikipedia:

"La felicidad es una emoción que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada".

No son respuestas parecidas ni mucho menos. ¿Emoción o estado de ánimo?, ¿alcanzar una meta o disfrutar de algo bueno? Pero el lío no termina aquí ni mucho menos, solo acaba de empezar.

Hay personas realistas como el Dr. Luis Rojas Marcos:

"El cuarenta por ciento de la felicidad depende de los genes".

O el escritor Françoise Sagan:

"La felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia".

Para el primero, si no tienes la genética adecuada lo vas a tener muy complicado, y viceversa si has sido bendecido por la madre naturaleza.

Entiendo que si no tienes buena salud, duermes con miedo y te despiertas con angustia, como dice el Sr. Sagan, significa que no hay armonía en tu vida y claro, ser feliz se presume hartito complicado. Pero, ¿sólo con esos factores en equilibrio puedes ser feliz?

Algunos son más ideológicos como el filósofo John Locke:

"La felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias".

O Aristóteles:

“La verdadera felicidad consiste en hacer el bien”.

Continúa el lío. Tendríamos que definir lo que es el bien antes de aprobar la respuesta del filósofo griego y sospecho que eso daría para un largo debate. Bien y mal, la manzana de Adán y Eva, la eterna lucha de conceptos.

Particularmente me gusta más la definición del filósofo y médico inglés del siglo XVII, John Locke, para quien la felicidad tiene más que ver con un estado de la mente.

Quizá pueda verse como una elección personal independiente de las circunstancias externas, unos pensamientos centrados, dirigidos desde dentro y no condicionados y a merced de los caprichosos sucesos o las actitudes de ciertas personas.

Pero sigamos adelante para que tú, lector, puedas sacar tus propias conclusiones.

Otros son muy prácticos, como los escritores Oscar Wilde:

“El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y muy poco de los otros”.

o Antonio Gala:

“La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante”.

Me encanta D. Antonio. La verdad es que le damos demasiada importancia a demasiadas cosas que no la tienen ¿no te parece? No sabemos priorizar, darle el valor necesario a lo que de verdad lo merece, cuando nos dejamos maravillar por las fantasías de una realidad sensorial y acomodarnos en los bienes materiales. Ahí nos podemos despistar muchas veces y entiendo

que tomar consciencia de eso podría ayudar a dar un paso hacia la felicidad.

Pero ¿eso sería todo? Ya no estoy tan seguro.

La autoexigencia que pregona el Sr. Wilde no me parece muy aconsejable si nos dejamos arrastrar por el perfeccionismo, el no saber delegar, la arrogancia o la inculpación, aspectos con los que lidiamos a menudo, quizá derivados de esa autoexigencia. Pero pedirles poco a los demás implica de momento disminuir las expectativas y eso nos hará eliminar gran parte del sufrimiento derivado de las relaciones con los demás.

Pero ¿quién soy yo cuestionando las definiciones de tan ilustres personas? Cada uno tiene su propio punto de vista y es lo que trato de mostrar para llegar a un punto en común, si es que eso se puede lograr.

También los hay pesimistas, como el novelista Miguel Delibes: *“No existe la felicidad. A lo largo de la vida hay briznas de dicha que se deshacen como pompas de jabón”*.

Esta suele ser una definición habitual de la felicidad, basada en esos pequeños momentos, quizá instantes en los que todo está como nos gustaría que estuviese. Todo en calma, controlado, viendo la tele antes de cenar y además nuestros hijos en casa estudiando lo que nos gustaría que estudiaran. O cualquier otro deseo que tenga la persona que esté de acuerdo con esta respuesta.

La dificultad radica en que está supeditada a lo que pase fuera de nosotros y eso no lo podemos controlar.

Esta respuesta choca de lleno con la del filósofo empirista anteriormente citado. Lo que sabemos seguro, es que **el**

mundo no funciona como queremos, funciona como él quiere y si sufrimos porque las cosas no son como nos gustaría, ser felices se vuelve una quimera, solo satisfecha durante esos fugaces espacios de tiempo y a merced de que una corriente de viento nos vuelva a desfigurar el placentero paisaje tan bellamente diseñado.

Mario Vargas Llosa dice:

“Solo un idiota puede ser totalmente feliz”.

Aquí tendría que recurrir a Jiddu Krishnamurti cuando dijo:

“No es saludable estar adaptado a una sociedad profundamente enferma”.

Si para tratar de feliz hay que ser un idiota, me declaro un imbécil de los pies a la cabeza, ¡a ver si así me acerco!

Menos mal que también los hay cachondos, como Groucho Marx cuando espetó:

“La felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...»”.

La escritora Cecilia Böhl de Faber concluye:

“¡La felicidad! No existe palabra con más acepciones; cada uno la entiende a su manera”.

Es francamente curioso, la felicidad es el deseo más profundo de la inmensa mayoría de la población, pero en el fondo ni siquiera sabe lo que es. Esta es una más de las constantes paradojas humanas. Es como tomar una carretera y seguirla años y años sin saber a dónde va.

Puede que un día nos encontremos en un lugar, en un momento de nuestra vida y digamos: *“Yo no quería esto”*. Tanto luchar para ser feliz y...

Muchos han seguido durante años las directrices que les han marcado, construidas sobre conceptos como el estudio, el trabajo, la familia, las posesiones, las metas, logros y triunfos, y cuando han “llegado” han visto recompensado su esfuerzo con un vacío existencial que ha puesto su vida patas arriba. Quizá te haya sucedido o conozcas algún caso cerca.

En el año 97' yo estaba en el momento más álgido de mi carrera musical, había alcanzado mis objetivos, había hecho giras con los artistas más importantes por un montón de países, ganaba mucho dinero y además tenía tiempo de sobra para hacer lo que quisiera.

Cuando al fin lo había logrado, me invadió una sensación de vacío que me hizo tomar la decisión de abandonarlo todo y emprender un viaje de redescubrimiento, como apunto en la pequeña biografía al principio de este libro. Pero fue en el instante en el que había llegado donde quería llegar. Ahí sentí el vacío de mi vida, con mi pareja, con mis ilusiones, con mis ganas de vivir, con mis sueños de lo que significaba ser artista.

Y eso que era músico, ilo que siempre había querido ser! Pero aun así cayó sobre mí. Quedaba algo por sanar dentro que nada externo lo pudo disfrazar durante más tiempo.

Con 37 años tuve mi crisis existencial (la de los 40, la llaman), donde pude comprobar lo que sucede como no tengas la casa bien amueblada por dentro. La obsolescencia de la zona de confort está programada y el techo termina haciendo aguas.

Yo tampoco sé lo que es la felicidad, pero a mí me encantaría ser capaz de disfrutar de todo lo que hago, de todo lo que existe, en todo momento, con independencia de lo que esté sucediendo. Vivir en un eterno presente, sin estar preocupado por el futuro ni anclado en el pasado. Con una sensación de que todo lo que hay está hecho para mí. Sin temor a cometer un

error o a equivocarme, ni a preguntar lo que no sé. Tomar la vida como un juego, con ilusión, con una sonrisa eterna, con la alegría simplemente por estar vivo.

Según lo escribía, me hacía recordar la niñez, cuando todo me parecía bien, no distinguía colores de piel ni vestimentas. Sabía que nada me iba a faltar. Comía y dormía cuando lo necesitaba. Estaba deseando despertarme para hacer algo apasionante, vivir ese nuevo día con alegría y entusiasmo.

Todo era maravilloso y me sorprendía a cada rato con algo diferente. No pensaba en nada más allá que en el instante en el que estaba.

Cogía lo que necesitaba, si me quitaban un juguete tomaba otro y si no había ninguno, agarraba una piedra o un palo y jugaba. Me distraía con lo que fuera, todo era una experiencia maravillosa. En la playa era feliz con las olas y la arena.

No me enfadaba con nadie ni con nada, ni guardaba cargas hacia ningún niño. Si me peleaba con alguien enseguida se me pasaba. Hacía amigos allí donde iba.

Y recuerdo que, con unas pequeñas diferencias, todos éramos así, todos éramos “felices”. No tengo demasiados recuerdos de mi tierna infancia, pero cuando veo a niños de esas edades, me veo reflejado en ellos y me vienen sensaciones de aquella época.

La felicidad para mí tendría más o menos esos parámetros, con el denominador común de ser capaz de **disfrutar cada instante de la vida**, como tantas veces nos recuerdan algunas preciosas frases en los libros de autoayuda.

Una actitud mental alejada del sufrimiento que acepta lo que sucede sin permitir que nada le quite la paz. Una comprensión de la vida a prueba de cualquier circunstancia externa. Una confianza, un agradecimiento y un amor a la existencia por

encima de eventos más o menos a mi gusto o contratiempos puntuales.

La pregunta que me asaltaba cuando escribía esto era si en algún momento he sido así. Y lo hago extensivo, si hemos sido todos así en alguna etapa de nuestra vida.

El filósofo y escritor francés Jean-Paul Sartre dijo:
"La felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace.

En realidad, es eso: Ser capaz de disfrutar de todo, en todo momento, **disfrutar del placer de vivir**. Y sinceramente creo que es una capacidad que todos podemos desarrollar. Porque eso es lo que hacen los niños, todos los niños.

Lo que sucede es que dura muy poco, más o menos hasta los 3 o 4 años, quizá algo más. Los niños son como esponjas, que se impregnan de todo lo que ven, de lo que se les dice, de lo que oyen.

Y poco a poco, muy poco a poco, empiezan a fabricar una personalidad, una forma de ser, a formar sus propias ideas y conceptos sobre lo que les rodea y, sobre eso, generan deseos, apegos y expectativas. Y miedos. Terminarán por enterrar esa felicidad innata tras una máscara como esta, o como cualquier otra.

Por todo esto, entiendo que la felicidad no es un estado que haya que conseguir, es algo que hay que recuperar. Quitarnos esta coraza que nos hemos fabricado, que nos impide ver la vida desde dentro, desde lo que ya somos.

La felicidad está dentro, solo hay que saber cómo acceder. Porque no nacemos gruñones, quejicas, cabreados, protestones, ¿no? Nacemos felices. Venimos así de fábrica.

¿Se puede volver a ser feliz como un niño?

Claro que se puede. De hecho, ya somos felices, pero lo olvidamos.

Incluso podemos llegar a ser aún más felices porque tenemos algo que los niños no tienen: **La sabiduría que otorga la experiencia.**

“Más sabe el zorro por viejo que por zorro”, nos recuerda un refrán popular.

Y, ¿cómo se consigue?

Si reconocemos que hemos nacido felices y hemos dejado de serlo porque hemos fabricado una personalidad que nos ha alejado de nuestra esencia, la respuesta sería dejando de ser personas, o sea, **desaprendiendo.**

La personalidad es lo que nos distingue y por tanto nos separa de los demás, es lo que nos hace únicos, diferentes. Está compuesta por un paquete de creencias aprendidas y heredadas. Dependen de la cultura, el país, la religión, el sexo, la edad; de mi nivel económico, social y político...

Si soy un hindú pensaré que las vacas son sagradas, si soy argentino lo sagrado será dar buena cuenta de ellas. Si soy un esquimal le ofreceré mi mujer a un visitante en señal de cortesía y si soy español y alguien la mira más de la cuenta, igual hasta me enfado.

La personalidad no es más que eso, es lo que nos han enseñado cuando hemos crecido. Son nuestras “verdades”, con las que tenemos que vivir. Y en la medida que estén bien construidas y asentadas, nos podemos encontrar con una personalidad que no escucha, que sabe siempre qué es lo mejor, lo que hay que hacer y cómo deben ser las cosas.

Que se queja, se enfada y protesta, que no soporta los comentarios hacia él mismo, pero critica todo lo que no le gusta, que normalmente es mucho. Que ve la paja en el ojo ajeno, pero no quiere ver la viga en el propio.

La sensación de vacío que normalmente me acompaña, mi ignorancia, mi miedo y mi inseguridad, me hacen creer que yo soy lo que pienso y entonces construyo mi castillo sobre esa identidad, sobre mi personalidad, me refugio en él y me enfrento por defender mis opiniones, mis ideas y mis gustos, y si puedo, trato de imponerlas.

De la mano de esta personalidad llena de opiniones, gustos, creencias y criterios, están los sentimientos, y con éstos el lío ya es tremendo:

- Puedo tenerlo todo y sentirme vacío o no tener nada y sentirme lleno.
- Puedo estar acompañado y sentirme solo o estar solo y sentirme plenamente acompañado.

Como sabes, los sentimientos pertenecen al campo mental, por eso lo de senti-mental y cambian en un instante, puedo pasar de la alegría a la tristeza en un momento si alguien me dice o hace algo que no me gusta, o del amor al odio si me entero, por ejemplo, que mi pareja me ha sido infiel.

Los sentimientos son el gran indicador personal, nos ayudan a saber qué late en el interior, cómo somos realmente. Los sentimientos negativos nos dominan, nos controlan. No los elegimos, pero en función de cómo estemos por dentro, se apoderan de nosotros, nos invaden sin que podamos hacer nada.

¿Te das cuenta de esto? Nadie elige enfadarse, molestarse, tener impaciencia, resentimiento, rabia o envidia. Preocuparse, morir de celos, de culpabilidad o tener miedo. Nadie decide sentirse así, a veces es que simplemente no lo puede evitar.

Vivimos en esa constante dualidad, en un torrente mental y emocional que no sabemos cómo manejar y que a menudo volcamos en los demás.

De manera voluntaria solo expresamos los sentimientos positivos: Cariño, dulzura, entusiasmo, alegría, gratitud, solidaridad, empatía o generosidad. Revelan mi calidad interna, ahí es cuando conecto con esa parte que está en comunión con todo el mundo. Desde ese lado, todo funciona. Todos esos valores que expreso me unen a los demás, porque es lo que todos tenemos en común.

Nada de eso genera separación ni rechazo, sino todo lo contrario, **paz, felicidad y amor**.

La conclusión es que soy una parte invisible y otra visible, que se traduce en una parte de amor y una parte de ignorancia en mayor o menor medida, dependiendo de cada uno. De luces y de sombras, de pensamientos y acciones conscientes y voluntarias, y sentimientos desbordados que nos generan todo tipo de conflictos, tanto con los demás, como con nosotros mismos. Convivimos con ambos en nuestra dualidad personal. Unas actitudes logran que todo sea fácil y que mi vida se llene de armonía y paz y las otras son las causantes del incesante y agotador ruido mental, y de todos mis malestares, tanto internos como externos.

La felicidad está aquí, a tiro de piedra de tu actitud, del compromiso contigo mismo.

En ti está elegir en cada momento con qué te quedas: Desarrollar tu personalidad, tu opinión y tu juicio, o sea, dejarte llevar por el malestar cuando las cosas no sean como tú quieres y culpar al otro de cómo te sientes; o hacer crecer tu lado espiritual, tu parte divina y amorosa, que quiere decir **responsabilizarte de tus estados internos y tratar de modificarlos para expresar siempre lo mejor.**

Si de verdad haces ese cambio, te aseguro que todo cambia. Requiere disolver esa personalidad rígida, ese ego inamovible, y éste protestará mucho porque se las sabe todas y lo que más desea es que todo siga siendo como hasta ahora. Es el mayor enemigo de los cambios, de los cambios tuyos, claro. Lo que más le gusta es que cambie lo de afuera, tanto las personas como lo que sucede.

Pero cuando dejas de querer controlarlo todo, te sueltas a la vida y la acoges tal y como es, el resultado es maravilloso, porque te alineas con ella. Ella hace lo mismo, te acoge a ti tal y como eres, sin quererte cambiar.

LA CIENCIA DE LA ACEPTOLOGÍA

El módulo nº7 de la obra de Gerardo Schmedling, justo a la mitad de su temario, se encuentra Aceptología, una pieza esencial de su enseñanza. En ella te propone un juego para que analices un importante concepto de tu vida.

Son tres preguntas. Si ya lo sabes puedes pasar por alto estas páginas, pero si no, te recomiendo que te tomes unos minutos porque es muy interesante y te hará recapacitar.

La primera pregunta es:

¿Cuáles son tus dos mayores ideales en la vida?

Pueden ser de cualquier tipo, personales, profesionales, con tu familia, hijos, pareja, de dinero, posesiones, status social...; o relacionados con el mundo, la política, con la inseguridad, la pobreza, el racismo, la violencia ... Escribe dos de ellos.

La segunda:

A nivel personal, *¿qué esperas obtener a través de realizar tus ideales?*

La tercera:

Si tus ideales no se realizan, *¿puedes ser feliz?*

Párate un momento y responde a estas tres preguntas.

Todos tenemos ideales respecto a nuestras vidas. Son nuestros sueños:

- Que tenga una pareja maravillosa y un trabajo que me guste.
- Tipo altruista: que no haya delincuencia o hambre en el mundo y que se terminen las guerras.

“Salud, dinero y amor” decía el estribillo de aquella famosa canción que cantaban Cristina y los Stop.

Respondiendo a la segunda pregunta, lo que conseguiré con todo lo que he escrito sería algún tipo de armonía, bienestar, alegría, paz o satisfacción. Lo que podríamos resumir en sentirme dichoso y feliz.

Hasta aquí todo bien. Tengo ideales en la vida, algo normal, porque es lo que me han enseñado: Soñar, tener metas y luchar para conseguirlas. Y al hacerlas realidad (*“dreams come true”*, frase que se encuentra en tantas letras de canciones y guiones de películas) busco sentirme mejor, realizado y pleno.

Pero aquí viene la clave: Si la respuesta a la tercera pregunta es No, significa que mis ideales son un obstáculo, porque si no se cumplen, no puedo ser feliz. Dependo de la consecución de esas metas y sólo podré disfrutar y ser dichoso si llego hasta el final y no antes.

Y si la respuesta es Sí, si mi ideales no se realizan y sin embargo puedo ser feliz, eso querría decir que mis ideales no son importantes, ni tan siquiera necesarios. Mi felicidad se encuentra en otro lugar, por tanto, no necesito tenerlos.

Por tanto: **Los ideales se convierten en un estorbo para mi felicidad.**

Sí, como suena. Esta es una más de las limitaciones mentales que nos ha vendido la cultura.

“Cuando aplico a la realidad de la vida una idea falsa, obtengo un resultado que no funciona”, nos enseña Gerardo.

De esta manera no funcionan muchos aspectos de nuestra vida relacionados con la pareja, la educación de nuestros hijos, el dinero, la abundancia, la salud, la profesión o algunos otros. Algunos ideales pequeños sí que podemos lograr, pero los grandes ideales como terminar con el hambre en el mundo, la política, la pobreza o la violencia nos llenarán de sufrimiento y frustración al ver que difícilmente se cumplen.

Idealizar algo supone no aceptar la realidad de la vida, y el resultado es solo uno, sufrimiento.

Pero espera un momento, tranquilo. Por supuesto que hay personas que han luchado y han logrado grandes cambios para la humanidad. Hombres y mujeres fuertes con una misión clara en la vida. Sin ir más lejos ahí tenemos al maestro Jesús.

Recuerda que la mayoría de los que lo intentaron se quedaron por el camino y no lo consiguieron y, lógicamente, nunca supimos de ellos porque no obtuvieron ninguna notoriedad. Pero si sientes un llamado, si crees que eres uno de los “elegidos”, que has nacido para transformar una parte de la sociedad, eso querrá decir que es tu función o tu misión en la vida, como prefieras llamarlo. Sólo asegúrate -es un consejo- que se te ponen las cosas fáciles, que sabes cómo hacerlo y tienes con qué. Y entonces ¡adelante, no te pares!

Pero si no es tu caso, te propongo que depongas las armas, dejes esa tarea a aquellos otros y sigas otro rumbo no menos loable: Impregnar de paz tu mundo y el de los que están a tu alrededor.

En vez de tener ideales, la propuesta es tener **objetivos**. El objetivo es una pregunta, una intención. Es un movimiento en una dirección determinada con el único propósito de disfrutar mientras estoy en él. El reconocimiento de que la felicidad y el disfrute no está en conseguir algo, sino en mi capacidad de **sentirme bien con lo que hago**.

El objetivo es algo maleable, que se puede ir modificando en la medida que las circunstancias así lo indiquen o que mi capacidad de disfrute pueda ir mermando por el camino.

La vida nos habla, nos cuenta cosas. Nos guía hacia lugares y trata de alejarnos de otros. Ella conoce el plan de nuestra alma y sabe lo que quiere que hagamos. Pero nosotros, nuestra mente, tiene otra información y según ella debemos continuar el negocio de nuestros padres o hacer tal carrera o llegar a aquel lugar.

La mente está llena de rigideces, como estamos observando. Tiene sus propios planes, es terca, idealiza y se siente con la capacidad de conseguir lo que sea, da igual el precio. Pero se equivoca, **la mente miente**. El precio a menudo es demasiado alto y nuestra felicidad normalmente está comprometida en la consecución de tales metas.

Estamos llenos de creencias que nos limitan la experiencia, la capacidad de asombro, de aprendizaje. Unas ideas que no podemos soltar, de las que no nos queremos desprender porque son nuestras. Es nuestra opinión sobre la realidad y parece que esto implica tener un juicio definido sobre los temas de ámbito cotidiano.

De jovencito hubo una época en la que me sentía bastante mal porque estaba educado en que los hombres teníamos que tener personalidad, que implicaba formar un criterio claro sobre las cosas de la vida. Y después saber argumentar bien para

defenderlo ante los demás. Eso te imprimía carácter y así te hacías respetar.

En cambio, cuando escuchaba conversaciones, a menudo no tenía clara mi posición, no sabía cuál de las opiniones me parecía la correcta. Veía aspectos interesantes en uno u otro punto de vista. Y eso me dejaba en tierra de nadie, no era lo suficientemente aceptado en el clan y mi autoestima quedaba por los suelos. No era un hombre tal y como se esperaba de mí.

Con el tiempo pude verificar que precisamente eso es lo interesante, **no tener personalidad**, porque puedes ser algo más que eso, puedes ir más allá de tus creencias y situarte por encima de ellas sin identificarte con ninguna. Eligiendo unas durante un tiempo, pero siendo capaz de acoger otras distintas si te parece mejor.

Observando lo que producen en ti o en los demás el hecho de poseerlas, incluso defenderlas. Esa personalidad fuerte, rígida, esa autenticidad basada en mantener a capa y espada unos principios inamovibles.

Que diferente es abandonar cualquier identificación con las creencias y con los pensamientos, para aspirar a conceptos espirituales más elevados. Desapegarse de conductas particulares, de ser la persona que soy para **ser lo que haya que ser en aras de un beneficio común**.

Dejar de defender unas ideas propias para unirme en los valores que todos tenemos, esos que siempre generan armonía y paz: Alegría, confianza, amabilidad, empatía, generosidad, compasión, simpatía, dulzura... Rascar la coraza con la que vamos al teatro para descubrir al creador de la obra, ese que puede interpretar cualquier personaje.

VIAJAR SIN RUMBO

Ya hemos entendido que existen objetivos y metas personales, pero a veces nos olvidamos de que hay un propósito de amor más allá de todas ellas. Hay un caminar antes del camino, un circuito antes de la meta. Un día antes de la noche y un hoy antes de un mañana.

- *“Solo se vive una vez Snoopy”*
- *“Error Carlitos, solo se muere una vez, vivimos todos los días”.*

Mirar equivocadamente es algo que nos hace dibujar un mapa en círculo. **La felicidad es el único destino** y el camino es algo que va sucediendo a la medida de nuestra forma de caminar. No tiene sentido plantear un viaje si nuestro trayecto está incompleto o errado, así como tampoco es importante un destino concreto si nuestro paso es alegre y confiado, lleno de personas, de sorpresas, de aventura.

Yo solamente hice una vez un viaje organizado y desde luego me sirvió para darme cuenta que había sido el último. Entiendo que tiene muchas ventajas y a veces es necesario por la complejidad del entorno, pero no es para mí.

Lo que más me gusta es dejarme llevar, improvisar, como cuando toco jazz. Es más “arriesgado”, pero ya tampoco creo en eso. **Si te mueves con miedo, atraes el miedo.** Todo es energía, atracción y vibración. Cuando más he temido que me pasara algo es cuando más me ha pasado.

Me gusta provocar y ser provocado porque es una manera eficaz de destapar los disfraces con los que nos movemos por la vida.

Los viajes sin rumbo suponen un constante “ahora”, un sentir, intuir, hacer caso a las sensaciones, al guía interno. Y como esté, así será el viaje de la vida, eso es lo apasionante.

No importa tanto lo que hacemos sino cómo lo hagamos porque eso es lo que nos vamos a llevar para la otra vida. No los lugares que hayamos visitado, los negocios que hayamos hecho o lo que hayamos ganado, sino cómo nos hemos sentido con todo ello.

Qué hicimos mientras, de qué nos dimos cuenta, qué aprendimos mientras jugábamos a creer que nos llenábamos de posesiones.

En realidad, no conseguimos nada, al menos nada duradero. Más efímero o menos, pero todo termina. En el mejor de los casos **gestionamos algunas pertenencias** parte del tiempo que dure nuestro transitar, pero nunca más allá.

Únicamente nos llevamos lo que no se puede medir, lo que no se puede dar. Al igual que un estudiante no puede pasarle sus conocimientos al otro, solo acumulamos lo que somos capaces de llevar a una isla desierta sujetado con las corvas. Lo que puede albergar nuestra mente superior, nuestra conciencia: **Amor, comprensión y paz**. Nada más que eso.

Cómo lo logré, cómo hice y por qué lo perdí. O por qué no. Cuándo amé y cuándo creí amar. Y darme cuenta de que en realidad no fueron más que deseos e ilusiones. Cuándo me sentí a gusto conmigo mismo y cuándo necesité la aprobación de los demás.

Por qué me criticqué tanto si lo hice lo mejor que sabía con mis conocimientos en ese momento concreto de mi vida.

Por qué me comparé con los demás si este es un camino de caminantes y en la carretera cada uno va a su ritmo.

Al igual que en un hospital que hay 500 enfermos no existe una fórmula para sanarlos a todos a la vez, en la tierra hay 7 mil millones, cada uno con su propia “enfermedad”, que se curará cuando le toque, cuando sane su mente.

La personalidad se queda donde están nuestros “preciados tesoros”, donde terminan los sueños. El eterno viaje tiene un más bello discurrir, alejado del mundanal ruido, en la quietud y la paz para reconocer el sentido de la existencia: **Disfrutar de la vida.**

Nada más y nada menos. Todo y nada a la vez. Un viaje sin destino, un camino sin asfalto.

TIENES O POSEES

Al hilo del capítulo anterior me gustaría invitarte a una reflexión, ¿todavía crees que posees personas, incluso que posees cosas?

Cambiamos nuestro tiempo, energía y conocimientos (a veces también la salud) por un práctico invento de intercambio, a veces físico y últimamente virtual que nos permite adquirir de todo. Me refiero al dinero, claro está.

Esas cosas pueden ser que las necesitemos o simplemente que las queramos. La verdad es que necesitamos bien poco y queremos mucho más.

Cuando deseamos algo, nos ponemos nerviosos hasta que lo tenemos y cuando lo conseguimos, la inquietud la tenemos ahora para no perderlo o que no se rompa. Y todo por el sentido de posesión.

¿Te acuerdas de la película *“Los dioses deben estar locos”*? Un avión accidentalmente deja caer una botella de Coca-Cola en el desierto del Kalahari y una tribu de Bosquimanos la recoge. Donde ellos viven no hay más que piedras, madera, paja y pieles de animales.

El descubrimiento del redondeado y transparente vidrio supone una revolución para el clan. De entrada, nadie sabe qué utilidad puede tener, aunque poco a poco comienzan a encontrarle usos.

Se lo van turnando cada vez más hasta que llega un punto en que no pueden estar sin ella y se pelean por el derecho a utilizarla. Nunca habían discutido por nada, pero ese nuevo elemento se había vuelto imprescindible y había sembrado la discordia entre los miembros de la tribu.

Al final, y para apaciguar a su pueblo, el jefe decide ir al fin de la tierra para deshacerse de la botella, a la que bautizaron como “cosa maligna”.

¿Poseemos cosas o nos poseen ellas a nosotros?

Me sorprendí a mí mismo al comprobar cómo hace pocos días me molestó perder un sombrero que me acababa de comprar. Estaba feliz, me encantaba lo bien que me quedaba.

Me duró un día. Como no estoy acostumbrado a llevarlo, en cuanto me enredé con otra cosa, me despisté, no mantuve la presencia adecuada y me lo dejé olvidado.

Me apegué a ese objeto de una manera absurda y me llevé un berrinche que me dejó asombrado.

¿Cómo puede pasar? Pues pasa. Y eso que no tenía apenas valor económico.

Sin darnos demasiada cuenta, somos poseídos la mayor parte de las veces. Convertimos en imprescindibles objetos sin los que habíamos vivido plácidamente hasta ese instante.

Pero esos cachivaches o esos aparatos no están ahí para siempre, a veces los tiramos, se gastan, se rompen, los regalamos, vendemos o dejamos de usarlos. O los perdemos, como te acabo de contar, incluso puede que en algún despiste se los lleve algún amigo de lo ajeno.

Donde quiero llegar, es que todo eso que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida, es lo que en su momento decidimos hacer con una parte de nuestro dinero, que es la compensación económica que recibimos por nuestras capacidades, tiempo, esfuerzo y dedicación.

Conviene recordar en este punto, que el trabajo es una elección personal. Nadie está obligado a trabajar, lo que sucede es que **nadie nos ha enseñado a asumir**. Si elegimos trabajar es porque decidimos pertenecer a este sistema, un estilo de vida que está repleto de estímulos, de comodidades y placeres.

No obstante, podríamos no hacerlo. Existen más opciones, como dedicarnos a robar, a subsistir en un bosque con lo que la naturaleza nos dé, acampar debajo de un puente y pedir limosna, parasitar a nuestros padres o tratar de vivir de alguien que tenga dinero y se sienta compensado de alguna manera por nosotros. Hay múltiples maneras de ganarse el sustento.

Y no te asombres con esta manera tan directa que tengo de decir las cosas porque, si lo piensas un momento, entenderás lo que quiero decir.

Conozco un amigo que, durante años vivió en una playa, en una cueva, en una zona muy cálida, escasamente con un pantalón corto que sólo se ponía cuando iba al pueblo cercano.

Previamente, hizo un estudio nutricional y concluyó que con 5 alimentos podía cubrir todas sus necesidades. Comía exclusivamente germen de trigo, levadura de cerveza, almendras, polen y miel. Eso es todo. Si no recuerdo mal, se gastaba algo así como 30.000 de las antiguas pesetas (aproximadamente 180€) al año! Y no necesitaba más.

Poderse se puede hacer, hay muchas personas en el mundo que tienen muy poco dinero y viven estupendamente. Son abundantes, porque no crean dependencias y solo poseen lo que necesitan. Sin contar con que hay unos cuantos miles de millones de personas que viven con casi nada, aunque también es verdad que no lo han elegido, por eso no lo son, porque no lo han escogido. No su mente, aunque sí su alma.

Claramente hemos nacido en un entorno que marca unos patrones que nos condicionan a seguir la corriente. Y esta corriente es la de estudiar, trabajar y ganar dinero. A cambio, poder comprar o alquilar una casa, dormir en una cama, tener un coche, ir al cine, hablar por el móvil, comer pizza y todas esas cosas que el mundo “civilizado” nos aporta.

Y estamos dispuestos, con más o menos consciencia, a pagar el precio por esa forma de vida. El costo es el que he dicho antes, en el que, con leves diferencias, todos estamos envueltos.

Desde el momento en el que te das realmente cuenta de que esta forma de vida no es la única, sino que es una elección personal, puedes ver la vida como tuya, no como la de otro.

La vida no te posee, tú eres el dueño. Y como dueño de tu vida puedes ser consciente de en qué la inviertes, o sea, en qué

gastas el dinero que obtienes por tu trabajo. Tener más claridad para tratar de cambiarlo si no te gusta, reducir la jornada laboral, emprender un nuevo camino o lo que quieras hacer. Quizá ahora te plantees necesitar menos cosas, valorar las que tienes o plantearte un poco más en qué destinás lo que recibes. Lo cierto es que **la vida es solamente tuya** y de nadie más.

Hace poco hablaba con una amiga que se estaba quejando del nuevo trabajo que tenía. La habían despedido del anterior y se había buscado otro del que no paraba continuamente de protestar.

Económicamente se podrían apañar con lo que le quedaría del subsidio y la pequeña pensión de su marido, eso sí, ajustándose el cinturón. Pero claro, ella quería darse algún que otro capricho, salir a cenar, ropa, viajar y todas esas cosas que el dinero posibilita.

Yo le dije: *“Entonces no te puedes quejar del trabajo, porque no lo necesitas, lo eliges”*. ¡Vaya cara con la que me miró!

Creía que no iba a encontrar otro, aunque tampoco hacía nada por buscar y sólo se quejaba como una manera de paliar sus males. Ya sabemos que el papel de víctima lo sabemos representar muy bien, más que el de generadores conscientes de nuestra realidad.

Es un patrón que he observado muy habitual, gruñir por el trabajo, el jefe, los horarios y todo lo demás, pero no plantearse la posibilidad de dejarlo, buscar otro o conformarse con menos dinero y vivir con menos lujos. Incluso vender alguna propiedad, mudarse a una casa más pequeña, cambiar de coche, dejar de ayudar a quien no le corresponde...

Conocí a otro amigo que, ante la propuesta de una subida de sueldo y de obligaciones, pidió que se lo bajaran y le disminuyeran las horas para tener más tiempo.

Echó cuentas y comprobó que podía vivir con menos y lo prefería, así podía disfrutar más de sus hijos, de su pareja y de sus aficiones.

La vida es una completa elección, de eso no cabe duda.

Y si decides quedarte donde estás y continuar con la vida que tienes, ahora puedes hacerlo desde la certeza de que es tu decisión y no lo que las circunstancias te obligan a hacer. La hipoteca, el chalet, los hijos, el coche... eso no son problemas, son una consecuencia de la forma de vida en la que nos hemos involucrado. Debida, bien a una perfecta decisión consciente y voluntaria, o quizá arrastrados por la corriente, por el entorno o la familia. Todos esos patrones conductuales que, de un modo inconsciente, permitimos que nos gobiernen.

Y por el hecho de haber vivido quizá algo despistados, pensando que lo que hacemos es lo único que podíamos hacer. Que nuestra vida le pertenece a la sociedad, al sistema, al país.

Y sí, pero no. En una parte sí, pero tratamos de ver que hay una parte de autoengaño y otra de no saber asumir las decisiones que tomamos.

Y todo se puede cambiar en cualquier momento. **Nadie nos obliga a hacer nada**, las cosas las hacemos por una u otra razón y es conveniente reflexionar sobre este asunto.

Evidentemente cuando obtenemos algo, siempre es a cambio de otra cosa y si no lo entendemos así lo vamos a pasar muy mal. Si mi pareja me acompaña a ver a mi madre, yo tendré que alguna vez ir a ver a mi suegra. Y si cada vez que lo hago estoy gruñendo porque me siento obligado a hacer algo que no quiero, cada día que vaya al trabajo pensaré lo mismo.

Así con tantas “obligaciones” que la vida que llevamos nos impone: Los impuestos, los atascos, las colas, uno que me

insulta en el semáforo, el otro que me da un golpe en el coche, el jefe que no sé qué, mi cuñado que no sé cuántos...

Podemos vivir amargados pensando en la cantidad de obligaciones que tiene la vida, la de cosas que hacemos forzados, la falta de libertad, lo esclavos que somos de la sociedad, de la pareja, etc.

O también **valorar lo que tenemos**, lo que obtenemos a cambio una relación, el trabajo o la actividad que desarrollemos. Valorar el chalet porque nos permite tener jardín, el banco porque nos da la posibilidad de adquirirlo a través de una hipoteca, el coche híbrido tan chulo con ese montón de caballos, la super tele gigante, los magníficos viajes en las vacaciones o la calidez de una pareja.

Nadie me ha forzado a comprarlo, sólo yo. Disfrutar de las decisiones que he tomado, de la vida que he elegido. Sentir que soy el creador y el único dueño, que lo que tengo soy yo, porque mi yo se manifiesta en lo que hay a mi alrededor, personas y objetos. Nadie más que yo ha generado lo que me rodea, sólo mi mente y mis decisiones.

De algún modo, la balanza debe estar equilibrada, sin embargo, la compensación que deba asumir para obtenerlo, la elijo yo. Sólo yo sé lo que estoy dispuesto a hacer para elegir ese beneficio. Para cambiar algo, primero tengo que saber qué quiero cambiar y si realmente eso es lo que quiero o no.

Lo que sé es lo que te he dicho antes, que vivimos en automático, que nos dejamos arrastrar por la corriente de este río de estímulos y forma de vida en la que hemos nacido. Como no permanezcamos despiertos, cuando nos queremos dar cuenta estamos enredados en una madeja tan grande que nos aprisiona por completo, y deshacerla es algo más complejo.

Aunque no imposible, lo imposible sólo tarda un poco más, pero todo se logra. El divorcio puede ser muy complicado y ruidoso, no obstante, al final las parejas que así lo deciden, acaban por separar sus vidas. Lo mismo conseguir otro trabajo o dejarlo, o irse a vivir al campo o a la playa.

La justificación puede ser: *“Es que es muy difícil”*. La dificultad es la excusa de la víctima para no hacer nada.

Todo es posible si realmente estas dispuesto a dejar atrás las justificaciones y hacer lo que corresponda para tomar las riendas de tu vida. Con una puntualización: Si decides actuar, procura no convertir tu necesidad en una meta y llenarte de más sufrimiento.

Y lo aclaro: Antes de avanzar del todo, conviene estar atento a las circunstancias para no transformar en un infierno mayor unos deseos que en ese momento, en el que tú quieres, puede que no fluyan. Quizá ahí debas pararte y revisar tus planes. Si todo se da, estupendo, adelante y sin mirar atrás. Pero si hay obstáculos o dificultades, es apropiado abrir los ojos y los oídos para no luchar contra la vida.

Al cambiar de casa, de trabajo, de pareja, de vida...

¿Puedes hacerlo?, ¿te salen opciones?, ¿te ofrecen oportunidades?, ¿tienes “suerte”?

O, por el contrario, ¿parece que todo se te pone en contra?, ¿no hay manera?, ¿no encuentras nada?, ¿te vas a meter en un lío peor?

Los tiempos humanos a veces no coinciden con los divinos y puede ocurrir que escapar de un sufrimiento en el que estás inmerso no sea lo que nuestra alma esté necesitando en ese preciso momento. A lo mejor hay que esperar un poco más y quizá te mande señales que deberás interpretar:

Hacer algo distinto, seguir un poco más en lo que estás, que aparezca la persona apropiada para ayudarte, el trabajo que te está esperando, esa casa... Todas las piezas deben encajar. La petición está hecha, la intención puesta y la actitud resuelta. Ahora actuar con visión ancha y mantener el compromiso.

Si respiras, te paras, escuchas y haces caso a algo más allá que tus prisas y deseos, seguro que todo será más fácil. En el momento en el que todo esté a punto lo notarás. Lanza tu “quiero” y si ves que se obstruye, ten un poco de paciencia.

Debemos comprender un poco mejor lo que es la libertad. No tenemos libertad para hacer siempre lo que nos dé la gana. No podemos darle un puñetazo a ese, saltarnos los semáforos, hincharnos de whisky, no pagar esa multa. Ni siquiera dejar de comer, un tiempo sí pero no demasiado.

Sí podemos hacer todo eso, claro que podemos, somos “libres” para hacerlo, aunque nos va a traer unas consecuencias que no queremos, por eso no lo hacemos. Conocemos ya el resultado de ciertos actos y preferimos quedarnos con las ganas.

Otra cosa es qué pasaría si sabemos que no nos van a pillar, si robar no tuviera consecuencias o nadie nos viera, si pudiéramos delinquir o hacer travesuras y salir indemnes. Seguramente, muchos de nosotros en algún momento de nuestra vida, si no lo hemos hecho ya (seguro que algunas trampillas sí..., aunque sea a hacienda), la liaríamos de alguna manera.

Sin embargo, vivimos en una sociedad que tiene normas para que las personas no puedan hacer lo que se les pase por la cabeza. No estamos tan evolucionados para que nos dejen sueltos. Todavía no, quizá más adelante, aún nos queda un poquito más de desarrollo. Por ahora no somos del todo confiables, no para la sociedad ni para nosotros mismos.

Desde esa libertad, podemos también decidir sintonizar con los ciclos universales, que no se parecen a los tiempos humanos.

Asumir nos permite sentirnos libres, libres para decidir, para pensar lo que nos dé la gana, para actuar, para sentirnos como nos queramos sentir.

Y libres para escuchar, para no hacer lo que nos sale de las entrañas y salir huyendo de una relación o un trabajo por nuestra incapacidad para manejar la situación. Libres para tomar el control de nuestra vida, en cualquier circunstancia.

Apostar por la paz durante la guerra, por el amor en la crispación, por la valoración cuando nos sobreviene la queja.

Reconocer las limitaciones y los vicios de mi personalidad me permite elegir qué hacer cuando no me estoy sintiendo bien. Elegir desde mi otro yo.

Y desde ahí soy libre, porque me doy cuenta de que, si bien una parte de mí quiere escapar del dolor, desde la otra decido.

Y puedo decidir estar en paz, también puedo decidir decir `No´ y puedo apostar por mí y que salga el sol por donde le parezca. Puedo observar mi dolor y acogerlo, porque es mío, porque nadie me obliga a sentirme de ninguna manera, pero reconozco que me siento mal. Puedo liberarme y liberar, puedo amarme y amar.

Cuánto nos equivocamos cuando creemos que poseemos, porque al poseer hay que proteger y cuidar. Lo único que de verdad poseemos es un cuerpo y una mente. El primero debemos atenderlo porque nos acompañará mientras estemos vivos y la otra habrá que ir la reeducando poco a poco.

Y a las personas, ¿las posees?, ¿cuántas tienes?, ¿eres rico en posesiones corporales?, ¿qué pasa cuando son tuyas, te sientes mejor?

¿Y cuándo dejan de serlo?, ¿te crees imprescindible?

¿Cuánto dependes de ellos para ser feliz?

Casi no te voy a responder, prefiero que tú solo decidas qué quieres pensar y qué decides hacer con tus pertenencias, si es que crees que las tienes.

LOS CAMINANTES

El viaje del alma es un viaje en busca de la dicha y la felicidad. De cómo hacer para amarme a mí mismo para después poder amar al prójimo y no al revés, como la cultura nos ha hecho creer.

Lo curioso es que, precisamente, **la consecuencia de la conquista de la felicidad personal es amar**, amar a todo el mundo, amar incondicionalmente.

Cuando un recipiente está lleno rebosa, es algo que no se puede evitar. Cuando uno está repleto de felicidad, de satisfacción y disfrute, contagia a quien está cerca de él. Este es un hecho que hemos podido comprobar, espero que muchas veces, cuando por ejemplo nos hemos enamorado, recibimos una noticia maravillosa o nos ha tocado la lotería.

Pero mientras tanto, lo primero que necesitamos es completarnos y para eso está la búsqueda de la plenitud.

No puedo hacerme feliz si no pienso en mí, si no soy capaz de abandonar esas obsoletas ideas de estar en el otro antes que en mí, de sufrir por lo que le pase a las demás personas. Algo habitual en nuestro esquema mental, aunque completamente inútil porque **nadie ha solucionado nada sufriendo.**

Aquí aparecerán una vez más los mensajes de la cultura: Egoísta, insensible o mala persona. Individuos con las ideas de siempre que creen que todos deben tener un comportamiento similar, para que todo siga siendo igual que siempre.

El miedo al cambio, la rigidez, los hábitos, la tradición, incluso la moral y “buenas formas”. Todo valdrá para tratar de meter en el redil a la oveja descarriada que tenga la osadía de no sufrir por las desgracias ajenas, de no querer cambiar el mundo y que sostenga palabras como pensar en uno mismo, aceptar las cosas como son, disfrutar de la vida y sonreír ante la adversidad.

Tampoco hará demasiada falta que nos lo diga nadie. Al ir contra corriente nos vendrán pensamientos de ese tipo porque esta información lleva instalada en nosotros muchos años. Las creencias que tenemos más todas las que arrastramos de una cultura ancestral, milenaria, con esos mismos patrones mentales que heredamos de nuestros tatarabuelos.

Necesitamos tener la comprensión y la energía necesaria para, con determinación, no hacerle demasiado caso a esa vibración que proviene de nuestra zona más baja y anquilosada del campo mental.

El camino está repleto de trampas como esta, y también de vericuetos y atajos, de rutas desconocidas que se salen del trillado y clásico camino que nos han marcado. Ahora tenemos un pensamiento nuevo para explorar que nos revela formas diferentes de caminar y de relacionarnos con lo que va apareciendo.

Si tú eres como yo que le atrae la posibilidad de que esto pueda funcionar, que va descubriendo algo en su mente que le dice: Sí, ¡por ahí! Vamos juntos. Es una forma diferente de caminar, con la propuesta de una mejor visión del mundo que nos rodea. Sin embargo, este es un camino de caminantes y ya sabemos que somos diferentes, que cada cual va a su ritmo y que, además, cada uno ha empezado cuando le ha tocado.

Déjate sentir, prueba, investiga, descubre cuánto de lo que estás leyendo está ya dentro de ti y ponlo sobre la mesa para descubrir si te vale.

Dicho esto, continúo.

Al igual que la cabeza llena de ruido empaña la visión y no nos permite disfrutar del paisaje, así mismo algunos caminantes también pueden retrasar nuestro paso. Aguantar personas gruñonas y quejicas, ancladas en el pasado, que hablan todo el rato de enfermedades, de lo mal y caro que está todo, de: *“Pobres nuestros hijos el mundo que les estamos dejando”*.

Que critican a los demás todo el tiempo, que no te escuchan ni se interesan realmente por ti, que sólo quieren hablar ellos. Que, en un acto de fingida educación, te preguntan cómo estás solo para que les des pie para seguir con su monólogo, que te interrumpen a la primera de cambio y ya no lo sueltan. O que notas que están queriendo meter la cabeza entre frase y frase, de las pocas que te permiten expresar.

Ese mundo existe y esas personas también. Incluso nos podemos reconocer en alguna de esas características, ojalá como recuerdos del pasado. No estamos aún plenamente liberados de esos comportamientos y no podemos tirar la

primera piedra. Cometemos estos errores y muchos más en las relaciones.

Necesitamos ser escuchados y aceptados, que nos quieran y nos acojan. Todos en mayor o menor medida cargamos la pesada mochila de nuestras carencias y limitaciones, de traumas y heridas de la infancia.

Sin embargo, quizá seas de esas personas que están siendo conscientes, te das cuenta de esos vacíos, de cuándo te asaltan esas sensaciones, esos comportamientos o ese tipo de conversaciones. A menudo de una forma involuntaria, aunque te reconoces y lo observas. Te observas y haces algo.

Quizá no siempre lo consigues, pero estás despertando y te pillas en esos patrones sin juzgarte, solo con el ánimo de estar más pendiente y hacerlo mejor la próxima vez.

No te dejas llevar por ese impulso y esa necesidad porque ahora lo que te interesa es saber de dónde viene, qué carencia aflora. Sabes que es tuyo, que no depende de nadie y además que no lleva demasiada buena vibración y lo apaciguas todas las veces que te es posible hacerlo.

¿Hablar del pasado, de los demás, criticar, interrumpir, quejarte...?

¿Necesidad de ser escuchado, de hablar de mi libro, de destacar?

¿El discurso ese de que antes todo era mejor, la música, el mundo?

¿Que todo estaba más barato y que duraba más...? Ufff.

Y yo soy el primero que, según lo escribo, me pillo en mis propias palabras porque en ocasiones cometo los mismos errores, por eso los escribo. Aunque ahora me doy más cuenta de algunas cosas: Del valor de escuchar más que el de tener que

decir algo, de lo estéril que resulta hablar de los demás, de quejarme todo el tiempo, de añorar el pasado como algo mejor... Y eso que caigo en la trampa, al igual que cayeron mis padres antes que yo y los suyos antes que ellos de, por ejemplo y dada mi profesión, criticar la música de ahora con respecto a la de nuestra época; o la ropa, o los hábitos de la gente joven.

Un enredo fácil en el que me descubro a menudo es en condenar el uso que le dan nuestros hijos o los chavales que vemos por la calle al móvil. Es complicado evaluar los tiempos que acontecen sin caer en el juicio sobre algunos temas.

Aunque el juez está en la mente, no está fuera. Aparece cuando me distraigo de mí y focalizo la mirada en lo externo.

¿De qué pretendo escapar cuando miro fuera?

¿Cuánto de eso que veo que se relaciona conmigo?

¿Qué no soy capaz de aceptar?

Y ahora, ¿qué hacemos cuando nos tenemos que relacionar con ese tipo de personas de las que he hablado antes en nuestro día a día?

Podemos plantear varias alternativas. Al igual que no nos enfadamos con un adolescente en esa etapa en la que lo sabe todo porque reconocemos que nosotros también pasamos por ahí, tampoco sería lo correcto enfadarnos con alguien que es igual, que no se da cuenta o simplemente que le gusta ser de esa manera.

El hecho de haber dejado atrás algunos comportamientos y de ser conscientes de ciertos hábitos y patrones, no nos tiene porqué hacer parecer superiores, porque no lo somos. Lo mismo que sentirnos mejores que esos adolescentes o que

cualquier otro estudiante al que hayamos tomado ventaja por el hecho de haber empezado antes o habernos apurado algo más en enfrentar y superar las pruebas.

No todos terminan ni aprenden a la vez. Ir por delante es una cuestión de tiempo, de compromiso o de actitud, o quizá de todo un poco, pero no de estar por encima. Todos estamos en el mismo camino y más tarde o más temprano lo terminaremos, al igual que un curso de bachillerato o una carrera universitaria.

El cuándo o con qué nota ya dependerá de cada cual.

Sentirse superior o inferior no es sino una más de las características del ego, que se apoya en los demás para hacer más visible su galardonada figura. Una identificación con los logros y medallas que está muy alejada de lo que es el verdadero desarrollo espiritual, donde no existe la competencia, sino la autosuperación.

El alma sigue un camino que, como todos, tiene un principio y un final. Es un proceso que sabe cuándo empieza, pero no cuándo acaba.

Yo tardé 3 años más de lo normal en terminar mis estudios y además luego fui a la mili. Ahora sin mili y con los planes de estudios tan avanzados, es todo más rápido.

Aunque el tiempo es una ilusión que nos resta presencia en nuestro caminar y nos llena de angustias, prisas y estrés. Ahora ya sabemos que lo importante no es el cuándo, sino **cómo se camina y cuánto se disfruta el paseo.**

SOLTANDO AMARRAS

Aquí estamos hablando de autoestima, de darnos lo mejor, de crecer espiritualmente, de soltar viejos patrones y hábitos. Hablamos de querernos, de amarnos, de disfrutar lo más posible, cuanto más tiempo mejor.

De ver la vida como un maravilloso regalo que merece ser reconocido y que nos llena de gratitud. Esa gratitud que te nutre el corazón y que sólo tiene ganas de dar, de compensar lo que la vida le ha dado. Que valora su cuerpo, el lugar donde vive, la posibilidad de tener todas las cosas que le hacen la estancia tan cómoda. Que puede conocer otros lugares, comer lo que le apetezca, vestir como quiera...

Tenemos tanto para valorar que no hay tiempo para quejarse. Y tanto para ofrecer que no podemos pararnos a criticar lo que hacen los otros.

Hablamos de compartir espacios y no competir para ver quién habla más. De tener conversaciones sabrosas, sin quejas ni culpas. Hablamos de subir la vibración, de evitar personas vampirizantes que nos tratan de robar la energía, o directamente que se la quedan como no estemos atentos y nos dejemos arrastrar por su discurso, por la pena, el dolor y el sufrimiento que nos transmiten.

Hablamos de amor y éste sabe y **debe escoger y elegir lo mejor.** La vida no te ha puesto para que te conformes, para que aguantes ni para que sufras. Quiere que salgas del sufrimiento, de la lucha, del control, de todos los pensamientos que te limitan y te acogotan. Que conectes con la abundancia del universo, con la belleza que supone la creación. Que te hagas grande, que te des lo mejor. **Amarte para poder amar.**

Y para ello, **separarte de lo que esté alejado de ese mundo que quieres crear en ti** o que ya estás creando. La ley de Atracción o de Correspondencia, acercará a tu vida, en el momento que así lo necesites, personas afines con las que compartir.

De momento es conveniente tener clara la visión para no dejarte arrastrar por convencionalismos, tradiciones, patrones antiguos ni lo que digan los demás. Alejarte de quien siga atrapado por esa rutina del juicio y la culpa, del protagonismo y el victimismo.

Salir “a la francesa”, sin despedirse. O cerrando esa puerta con todo el cariño, dando gracias porque ellos reflejan tu proceso, tu cambio, tu toma de consciencia. A ellos también les tocará, pero tú ya estás ahí, quieres algo diferente y no te sientes tan bien como antes manteniendo ese tipo de conversaciones o esa conducta que he descrito antes.

Muchos de los que compartimos en nuestro pequeño gran grupo, hemos comentado lo mismo. Esas amistades de antes, esas reuniones familiares, esos parientes con su mismo afán de protagonismo, esas conversaciones... Parece que va quedando lejos, ya no interesa.

Sentimos el arraigo a esa vida, una parte de nosotros todavía tira, aunque la intención ya está clara, ahí no queremos volver. Estamos dispuestos a pagar el precio que sea por ubicarnos en otro lugar.

“Si al caminar dejas de verlos no es una pérdida, es un avance”, nos aclara de nuevo Gerardo.

Hemos caminado juntos parte de ese camino, pero les hemos tomado un poco de delantera, algo hemos modificado dentro que no sintoniza con lo que éramos hace unos años. Todavía los

oímos hablar, aunque ya casi no los escuchamos. Ya no nos paramos tanto en lo externo y eso nos hace avanzar un poco más rápido. Ahora sólo falta dar el último paso: Hay que **soltar**.

Soltar conocidos, vecinos, amigos de toda la vida, parientes cercanos, reuniones, cumpleaños... Ese es el siguiente paso. Yo no quiero estar donde no quiero estar, siempre y cuando la vida me lo permita.

Poner excusas para esos vecinos que te paran para contarte su rollo, evitar esas pesadas reuniones familiares, dejar ese grupo de amigos de toda la vida que ya no te aporta nada.

Poco a poco, como puedas, como quieras. Siempre sin juicio, con respeto y cariño. Cambiar el escenario donde queremos continuar nuestra vida. Ya hemos modificado muchas cosas y debemos seguir avanzando.

Igual que hacemos limpieza de armarios y revisamos los cajones para ir eliminando todo lo viejo, aligerar la mente de conceptos y personas que ahora sabemos que no sólo no aportan, sino que nos perjudican.

Si no suman, restan.

Hemos cultivado la humildad suficiente como para deshacernos de un montón de hábitos dañinos, limitaciones y ataduras. Cuidamos el cuerpo, lo alimentamos mejor, hacemos deporte. Si echamos para atrás, seguro que reconoceremos un montón de nuevos elementos que hemos incorporado en nuestra vida, y muchos otros que hemos dejado atrás.

Esa ligereza y valoración de lo que somos nos ha permitido acceder a mejor información, grupos de crecimiento, mejores sensaciones y seguro que mejores correspondencias. Hemos soltado lastre, nos movemos más ligeros porque vamos comprendiendo cómo son las reglas de este juego.

Qué hago para que mi vida funcione y qué hago para que no lo haga. Qué errores sigo cometiendo que me complican la vida y de qué me he ido liberando. Ahí noto mi avance, mi crecimiento.

Reconozco que la salud ya no es algo externo sino interno, sé que yo me fabrico mi enfermedad y que, por tanto, también puedo dejarla atrás.

Esto me convierte en un pequeño dios. Y cada vez me doy más cuenta de que eso es lo que soy: **Una creación perfecta con un propósito de amor bajo el brazo.**

Y el amor no está solo porque somos seres vibrantes, conectados por una energía que ocupa el 99,99% del espacio. Lo que sucede es que ese ínfimo tanto por ciento que nos separa de la fuente, es una finísima aunque opaca cortina que mantiene oculta la verdad detrás de ella. Cortina que, al irse deshaciendo, nos permite ver la luz detrás de ella. Eso nos anima a seguir avanzando, porque nos reconocemos cuando la vemos, cuando nos vemos. La luz es atraída por la luz.

Si al avanzar por ese camino de soltar, del desapego, de dejar atrás tu mundo anterior te entra algo de vértigo, recuerda lo que eres y ten por seguro que no estás solo, que no estás sola. El amor necesita ser visto y no todo el mundo lo ve. Ni lo elige.

El amor es una elección y un compromiso. Una ardua tarea de liberación que duele, pero sana. **Te aleja del mundo para que encuentres el mundo dentro de ti.**

Y entonces verás que, a tu lado, el otro sigue eligiendo el confort de su película, prefiere quedarse observando la cortina que tiene delante, una brillante y colorida pantalla repleta de dibujos y formas, que proyecta continuamente una película de deseos, ideales, metas y expectativas, lo que tenemos dentro.

Es fácil embrujarse y recrearse. De hecho, eso mismo es lo que hemos hecho, hasta que vamos dejando de hacerlo.

Somos muchos los que estamos pasando por ahí, que comenzamos a dejar atrás esos elementos que ya no queremos en nuestra vida. Y hay una sensación de vacío, algo nuestro ya no está, se ha ido, ha muerto.

“Vivir es morir y nacer a cada instante”, decía Víctor Hugo.

Morir a esas creencias, a esas personas, a esos objetos y renacer sin nada, con los brazos abiertos para recibir, una vez más, lo que la vida nos quiera ofrecer. Sólo hay que hacerlo y ya está. **Confíar**, porque se llenará de nuevo.

Y se llenará con lo que en ese momento tengas en la mente, con la energía que hayas puesto en la consecución de tu obra.

Ahí deberás estar atento: Si abandonas personas con carga en tu interior, con rencor o con lucha, fácilmente atraerás algo similar. Lo que lleves dentro resonará con lo de afuera.

Cuida bien lo que estás proyectando al hacerlo. Siempre el amor a uno mismo y el respeto por la vida que cada cual elija llevar para no caer en lo mismo de lo que te has querido desprender. No salgas huyendo, aléjate sin más. Es muy diferente.

En el soltar hay como un perder, un dejar ir. Hay como un desgarrar interno ¿verdad? A veces un par de zapatos viejos ya supone un gran logro. Cómo nos apegamos a pequeñas cosas, con que fuerza, como para ser capaces de dejar atrás amistades de toda la vida, primos, sobrinos e incluso hermanos.

Es bastante recomendable hacer el ejercicio de salirnos de nosotros por un instante y observar la mente desde la distancia, solamente dejarla funcionar, como si no fuera contigo. Ver cómo crea esas dependencias tan fuertes con objetos tan

banales. Qué mecanismos de arraigo y de posesión tan poderosos nos condicionan.

Nacemos con el MI en la boca y ya no salimos de él hasta que nos morimos: Mi juguete, mi falda, mis libros, mi cuarto, mi armario, mi camisa, mi coche, mi casa, mi trabajo, mi pareja, mi hijo. Mi barrio, mi ciudad, mi país. Mi primo, mi hermana, mi suegra, mi cuñado, mi vecino...

Tantos míes rodean nuestra vida que no me extraña que nos cueste tanto desprendernos, si nos llevamos engañando con tantas cosas desde hace tanto tiempo que.... Cuántas posesiones que no poseemos.

Y luego la liberación cuando dejamos ir. Qué difícil parece, pero qué maravilloso. La mente suelta, como más ancha, más ligera. Tanto si son esos zapatos como el vecino. Es empoderamiento, presencia, poder, confianza, seguridad.

Es apostar por mí, es lanzarme al vacío.

Todo esto, obviamente, si es tu deseo, si eso es lo que quieres, si sientes que se te baja la energía en situaciones como las que te voy describiendo o simplemente que ya no te apetece aguantarlas. No obstante, si te continúa agradando, por supuesto, adelante.

No me hagas ni caso, solo coloco supuestos para revisar actitudes propias y ajenas que sé que están y que pueden resultar confrontantes. Pero si esto no va contigo, enhorabuena, todo perfecto.

El viaje del alma es el disfrute de todos los momentos de la vida, cuantos más mejor. **Elegir siempre que se pueda lo que nos dé paz, alegría y felicidad.** Y ese viaje pasa por soltar

todo lo que nos lo impide y mucho de eso son los patrones de posesión, de deseos y expectativas. De convencionalismos y miedos arraigados de abandono, de no sentirme querido.

Un patrón este muy común que arrastramos desde tiempos inmemoriales, normalmente desde la más tierna infancia y que hace que nos humillemos, mendiguemos, tratemos de manipular o que nos hagamos las víctimas.

Luego atraeremos personas que nos hagan ver lo que tenemos en nuestro interior, que nos lo pongan delante para que lo sanemos. Ellos no tienen la culpa de ser como son ni nosotros de haberlos elegido. Fueron necesarios un tiempo, pero ya no más.

Puede que nos excusemos en el qué dirán para no dar los pasos necesarios en esa apuesta por nosotros mismos y nuestra felicidad. O que nos dé vértigo entrar en el vacío de la soledad, esa soledad fruto de romper con lo viejo.

Cuando uno escapa de la cárcel, de su propia cárcel, lo hace a través de un agujero, tal y como hizo Tim Robbins en la película *“Cadena perpetua”*, al refugio de la bella Raquel Welch.

“El que no disfruta de la soledad, no amará la libertad”, dice Arthur Schopenhauer.

Y se queda solo. **La libertad implica un tiempo de soledad.** Sin embargo, cumplir la condena y dejar de mantener la pena encerrada en la cárcel de nuestra mente, merece un tiempo de espera, con una maravillosa recompensa.

Si tus pensamientos te mantienen encerrado, no hay excusa ni nadie que te retenga donde no quieres estar. Ninguna creencia tiene más fuerza que la que tú le des. Claro que, ¿quién eres tú?

EL VIAJE DEL ALMA

¿Quiénes somos?

Es conveniente tener muy claro siempre, o más bien recordar, que no somos personas con un desarrollo espiritual, con una creencia más o menos razonada y acertada sobre la espiritualidad, sino que realmente **somos seres espirituales.**

Un espíritu que adopta un cuerpo, que se introduce en un bebé en el momento de nacer, con la primera inhalación de aire y que crece con él aprendiendo y comprendiendo la vida, la creación, el funcionamiento del universo. Y al hacerlo, va desarrollando su conciencia divina individual, hasta unirse un día y de nuevo con el Todo.

Esto es metafísico y cada uno lo explicará y entenderá a su manera. La forma es lo de menos, lo importante de verdad es situarse en perspectiva, en el punto de referencia de un espíritu, un alma o como te guste llamarlo, que observa los acontecimientos propios y ajenos desde una visión alejada de todo sufrimiento, apego, dolor físico, emociones y miedos.

Una mirada neutra, liberada de condicionamientos culturales y creencias. Es el espectador en una representación teatral, mientras que nosotros somos los actores. Él no puede participar, pero aprende viendo los comportamientos humanos.

En su interior solo reside la verdad, el amor y la comprensión, aunque apenas una porción de ella, lo que ha podido recoger en el lapso de vidas que lleva acumulada. Por eso sigue aquí,

completando su desarrollo hasta llenarse, reconociendo todo el amor que lleva dentro a través de las experiencias en el mundo de la materia.

Lo único que le interesa, lo único que hace, es observar, extraer enseñanzas, comprender y evolucionar.

El pueblo heleno, en su afán por el autoconocimiento, inventó las famosas tragedias griegas con la única función de que te vieras a ti mismo reflejado en ellas. Tus limitaciones, tus dolores, las carencias propias de una mente humana que sufre porque no acepta.

“Conócete a ti mismo”, es la frase que dejaron escrita en el Templo de Apolo hace veintiséis siglos.

Pues bien, lo primero que hace esta alma (ánima) para seguir su recorrido experiencial es elegir a unos padres, al igual que elegimos una casa o un coche, y en el momento de nacer, penetrará con la primera respiración. Soltará la dependencia física que tenía con la madre a través del cordón umbilical y animará con su energía vital a ese vehículo ya completamente formado para que se valga por sí mismo.

Y ahí se quedará hasta que decida que ya ha aprendido lo suficiente y lo deje atrás, momento en el que el cuerpo perderá la chispa, la vida.

Alma y vida son sinónimos. Si no hay nada que la anime, nuestro cuerpo será materia inanimada, que es en lo que se convierte cuando aquella se va.

Y elegimos a nuestros padres porque son los que mejor nos pueden ayudar a completar nuestro desarrollo. Los que viven en el lugar más adecuado para hacer lo que vinimos a hacer, para llenarnos de las experiencias que necesitamos. Ellos nos

van a introducir las creencias, hábitos y patrones con los que habremos de vivir. Y también con los traumas, en la parte subconsciente de nuestro campo mental.

Desde el punto de vista del alma, no hay lugares mejores ni peores, ni padres buenos ni malos. Porque -y esto hay que recordarlo continuamente- **somos almas y el alma no sufre**, ni le duele nada, ni se pelea con nadie, ni tiene razón, ni enferma de cáncer, ni le deja la pareja, ni se arruina...

No tiene ilusiones, ni apegos, ni limitaciones. No se queja ni protesta. Nada que ver con las características típicamente humanas. A ella no le afecta ninguno de los acontecimientos que nos atañen en la vida.

El espectador que está viendo todos los peligros que padece Indiana Jones para conseguir el Santo Grial o James Bond hasta cumplir su misión, disfruta de la película desde el sillón, mientras a aquellos no paran de sucederles mil y una tropelías. Eso mismo hace el alma, un observador desapegado de todo sentimiento, de todo conflicto físico y emocional, al igual que en una proyección cinematográfica. Solo cambia de película con cada cuerpo al que da vida.

No hace nada ni interviene, porque la vida que lleve, lo que le suceda, será la plasmación de la historia que ese personaje se ha formado de lo que le rodea y de él mismo. Al que ha dado vida y después ha soltado para que recree su aventura personal.

Lo que nos ocurre, las personas con las que nos juntamos y en lo que nos fijamos, sólo son espejos de lo que somos. Es lo que proyectamos con las gafas con las que filtramos y a la vez creamos nuestra particular película.

La realidad sólo refleja lo que tenemos en la mente, así podemos saber, a través de la visión de lo de afuera, lo que hay

dentro. Lo que sucede es que tardamos bastante tiempo en darnos cuenta de eso.

Desde su “butaca vibracional”, el alma simplemente mira lo que pasa, observa con amor y comprueba cómo se vive teniendo un tipo de creencias en la mente. Y evalúa, comprueba qué resultados tiene cuando, ante determinadas circunstancias, actúa de una u otra forma.

Es su función aquí, nada más.

Un alma que cambia de vehículo experiencial cuando lo necesita, cuando ha aprendido lo que en esa vida tenía que aprender. Para la que no existe el tiempo, ni edades, ni pronto ni tarde, ni poco ni mucho, ni largo ni corto. Que lleva la vida en sí misma, que es la vida y que por tanto es eterna, y la toma y la suelta cuando lo ve oportuno.

Ella solo busca acercarse al amor, que es su esencia.

Interpretar desde el plano del amor todo suceso de la vida.

Colocarse en esa perspectiva es la mejor forma de afrontar con otra mirada los “problemas” que nos desafían. Nos brinda la oportunidad de sentir y experimentar, de soltar, de fluir, de dejarnos llevar, sabiendo que no nos va a pasar nada nunca, porque **no somos lo que vemos**.

A un ser espiritual nada material le puede hacer ningún daño, vibra demasiado alto para que le afecten los “males” con los que sufre nuestra mente y por supuesto nuestro cuerpo.

“Lo que no aceptas es la única causa de tu sufrimiento”, nos regala Gerardo Schmedling.

Esta es la esencia del servicio, actuar con amor, ver el propósito de amor en cualquier circunstancia.

Pero para verlo, es necesario comprender qué somos y qué hacemos aquí. Desde la limitada mente humana es imposible. Por eso el punto de partida siempre será la famosa frase del Templo de Apolo, una máxima con la que pretenden englobar lo más valioso de toda la filosofía griega: **El conocimiento de uno mismo.**

¿De verdad es tan importante saber quiénes somos?, ¿no lo sabemos ya?

Parece que nos conocemos muy poco, por eso tanta insistencia. Creemos que somos una cosa, pero realmente somos algo muy diferente. Atendemos dentro de nosotros la voz de quien nos habla más alto, pero **solo sube el tono quiere tener razón** e imponer su voluntad. La verdad hay que aprender a escucharla, sintonizar el oído con su frecuencia.

“Quien de verdad sabe de qué habla, no encuentra razones para levantar la voz”. Leonardo Da Vinci.

La trampa de la mente

Aparte de que no sabemos quiénes somos, vivimos completamente engañados, por eso es tan lento el camino del autoconocimiento.

Hace poco aprendí un hecho muy curioso. Fanny Van Laere, es una gran experta en un modelo avanzado de respiración consciente llamado Bioflow®, una maravillosa herramienta para sanar heridas y traumas alojados en nuestro subconsciente.

En uno de sus cursos ella enseñaba que, contrariamente a lo que nos habían contado cuando éramos jóvenes, el espermatozoide que llega antes al óvulo no es el que lo fecunda. No es el espermatozoide Alfa, ni el más fuerte ni el más rápido, llega tranquilamente, como la novia a la boda.

¿Cómo sabe cada nueva célula que se forma cuál será su función, qué órgano tiene que construir?

¿Quién le ha dicho que eso es así?

¿Cómo sabe cada uno de los cientos de millones de gametos masculinos lo que tiene que hacer?

Hay demasiados interrogantes todavía y pocas certezas.

No se sabe bien qué función tienen los que llegan antes, pero se ponen a dar vueltas alrededor del óvulo como en un baile preparatorio. Lo que sí se ha comprobado es que alcalinizan el entorno, lo preparan para el grandioso momento.

Ya sabemos que la vida siempre sucede en un entorno alcalino, por eso los expertos en nutrición nos recomiendan mantener el PH por encima de 7 con una alimentación sana y equilibrada para cuidar nuestro vehículo. Las frutas, verduras y cereales integrales son los más alcalinizantes, contrariamente a todas las carnes, los procesados, refinados y azúcares, alcohol y tabaco, que estarían en el otro lado de la balanza.

“Todo lo bueno o es pecado o engorda” nos decían antes. Ahora ya sabemos que no es así y que podemos conjugar salud y placer sin ir al infierno ni aumentar las tallas de pantalón.

Y volviendo a lo anterior, el “elegido” viene tranquilamente, a su ritmo, al ritmo de la vida, y en el momento perfecto y oportuno, entra a formar parte de ese óvulo. Juntos cooperan para construir un nuevo traje divino que 9 meses después,

albergará un alma, compuesta por la conciencia que traerá sus “tareas” y la chispa que animará la vida.

Parece que hay un plan también en ese espermatozoide en concreto y todos lo saben, porque lo acompañan al unísono en vez de competir para lograr fecundar. Uno más de los misterios que rodean a la magia de la vida.

Los padres no creamos, simplemente somos los vehículos, transmitimos unos códigos que vienen ya completitos, el código genético. Procuramos un software para la fabricación de un traje biológico para la experiencia de esa alma.

Siempre hay un plan, **una intención de amor en los sucesos que la vida genera**. Sólo hay lucha en nuestra cabeza.

El universo es armonía, es compartir, es apoyar y cooperar. El tiempo no existe, solo existe lo que es ahora y lo que tenga que ser será perfecto cuando suceda. Las prisas, la ansiedad y el control se localizan en nuestro afán por intervenir en los procesos de la vida, por eso nos encontramos con problemas.

De hecho, esos son los problemas, irrumper y tratar de interrumpir lo que no se puede, lo que ya es perfecto.

Paciencia es la ciencia de la paz, y paz es lo que tenemos que aprender para vivir en armonía con el universo.

Todo existe con un fin, con un propósito. (“*Propósito, compuesto de pro- hacia delante y positum- del verbo poner*”). En el caso del que hablamos, el fin es que el alma aprenda lo que le falta, como hemos comentado antes.

Esta, también trae su plan, sus deberes y asignaturas. Para ello, tienen que sucederle determinados episodios que le brinden la oportunidad de superarlos para desarrollarse y progresar. Quizá incluso haya pactado con otras almas ciertos eventos

“dramáticos” en el transcurso de esta encarnación, algo al parecer habitual en el diseño pedagógico.

Su único objetivo es aprender las cosas que aún no sabe. Y claro, cuando nos mandan a estudiar (acuérdate del colegio), lo pasamos mal, sufrimos y nos castigan. Nos salen mal las ecuaciones, nos equivocamos, suspendemos y a veces incluso tenemos que repetir curso.

La conciencia está dentro de un cuerpo, como embutida en una escafandra y permanece supeditada al gobierno de la personalidad que hayamos creado. Al principio, el instinto y la razón serán los que manden mientras no hayamos alcanzado cierto desarrollo. Bajo el gobierno de las creencias, no recuerda todavía quién es ni sospecha que le tienen que pasar cosas que no le van a gustar nada.

Mientras lo averigua, el personaje lucha, se queja y patalea, como hacen los niños y como hacemos nosotros cuando nuestro discernimiento tiene la edad de ese niño. La conciencia es todavía demasiado inmadura para comprender y aceptar ese compromiso con su alma.

El aprendizaje es normalmente duro porque lo que habitualmente nos gusta es hacer lo que ya sabemos y no aprender lo que nos falta. Si se te da bien la lengua no te gusta aprender matemáticas y viceversa.

Hay cierta frustración, rechazo y rebeldía a entrar por ese aro que ahora nos imponen. El ansia de libertad de esa alma, reclama un espacio que no encuentra en este plano tosco y limitado por tres dimensiones.

Aunque terminará entrando. La mente tomará el control más pronto que tarde y se iniciará la experiencia como tal.

Cuando con el tiempo vamos avanzando en edad y asumiendo responsabilidades, tomamos decisiones más importantes y

éstas nos llevan a cometer errores de más magnitud. Algunos de estos descuidos traen consecuencias que, a las personas cercanas, a nuestros seres queridos, les cuesta aceptar. Nos quieren y por tanto lo que les gustaría es que nada malo nos sucediese.

Nos toca ser padres

Suponemos ahora somos nosotros esos padres y tenemos hijos, a los que por supuesto queremos.

¿Qué podemos hacer?

¿Qué hacían nuestros padres?

¿Ellos podían aprender por nosotros, presentarse a los exámenes? No, ¿verdad?

¿Cómo podemos servir a nuestros hijos de la mejor manera?

¿Cómo podemos amarlos de verdad?

¿Qué sabemos nosotros de los planes del alma de nuestros hijos?

Creo que esta es la pregunta clave. Y la respuesta es que no tenemos ni la menor idea. Sabemos que nos han elegido y que nosotros, al concebir un hijo (deseado o no) y permitir que se desarrolle, estamos haciendo un pacto de almas. Un acuerdo que quizá ya venía programado, pero de eso tampoco tenemos certeza absoluta.

Lo cierto es que está aquí y nos hemos comprometido -al menos nuestra alma-, a cuidarlo, alimentarlo, vestirlo, educarlo y darle

lo mejor. Cada uno lo que pueda o lo que sepa. Sin entrar en los clásicos juicios humanos, lo que sea, será perfecto.

Hasta ahí todo correcto y desde ese punto de vista, desde la mirada del Águila, del alma que está allí observando y aprendiendo, somos los padres ideales para él. Lo hacemos de maravilla, con todos nuestros aciertos y errores que, desde esa desapegada mirada, son los que necesita para aprender.

Por tanto, lo primero es quitarnos ese dolor que muchas veces tenemos los progenitores cuando maduramos y somos más conscientes, de lo “mal” que lo hemos hecho, de si podríamos haber actuado de aquella otra forma, de que si hubiéramos...

Ya estamos con el famoso verbo en tiempo condicional. Lo hicimos como sabíamos y ya está. La tranquilidad nos la debe dar el hecho de saber que, si hubiéramos sido de otra manera, habríamos cometido otro tipo de errores y entonces otra alma nos hubiera elegido porque no seríamos los ideales para ella. Pero para la que vino, éramos perfectos.

¿Crees que con la información que tienes ahora no hubieras también cometido fallos?

¿No les hubieras inculcado tus ideas y patrones como has hecho ahora?

¿Tus conceptos, valores, educación...?

¿Y tu pareja?

No existe la guía del padre perfecto y no existe porque **todos los padres sin excepción, somos los padres perfectos.**

No para la visión desde una mente como la nuestra que tiene sentimiento de culpa. Desde un cuerpo que sufre, que tiene dolores, falta de amor, agresiones o muchísimas más cosas que todos sabemos o hemos padecido, pero sí para un alma a la que no le ocurre nada de eso.

Sé que cuesta mucho aceptar todas las aberraciones que vemos u oímos relativas a las familias y a los padres con los hijos. Son francamente duras, pero debemos comprender que es nuestra mente la que no comprende, la que no conoce el propósito del alma y además la única que sufre, precisamente porque no comprende. No llega a concebir cómo aquellas, unas u otras, puedan ser lecciones de utilidad para la evolución.

Y no lo podríamos entender a menos que aceptemos que, efectivamente, **hay un propósito de amor en todo lo que existe y sucede**, que **somos almas y no cuerpos**, que **todo tiene un sentido**.

Que somos meros vehículos transmisores de una genética que no sabemos producir, proveedores de unos cuidados físicos imprescindibles para un bebé recién nacido hasta que se pueda valer por sí mismo y de unos patrones de conducta.

Ambos nutren dos de los tres cuerpos de los que estamos formados. Los primeros permitirán desarrollar el cuerpo físico y el segundo completará el campo mental. Nuestra parte espiritual, como estamos viendo, se nutrirá ella misma observando desde la butaca (desde otro plano dimensional) los acontecimientos.

Con el vehículo a punto -con las perfecciones e imperfecciones, con las peculiaridades físicas transmitidas por ese código genético- y la cabeza llena de hábitos y patrones aprendidos - con nuestra personalidad-, saldrá al mundo a jugar, a creer que sabe, a poner a prueba si con esas ideas y conceptos sabe ser feliz y disfrutar de la vida, lo que en el fondo todos queremos, nuestro añorado objetivo.

Y se irá topando con muros e irá haciendo correcciones y cambios de rumbo, para conseguir lo que añora. Se dará cuenta

de lo que no sabía, de que esas ideas no le conducen donde quería ir o donde le dijeron que iría. O sí. Algunas sí y otras no.

Comprobará que hay cosas que ya sabe hacer, que se le dan mejor que otras, y eso le hará elegir un camino distinto al de su compañero. Un camino quizá diferente del que le atraía cuando era más niño y soñaba.

O quizá el mismo, porque venía con una ruta bien trazada desde la más tierna infancia, como es el caso de mi hijo. Lo primero que dijo cuando comenzó a expresarse era que quería ser pintor y toda su vida ha dibujado de una manera extraordinaria. Hoy es ilustrador. Ya venía con una mochila, unos dones que seguramente “importó” de su vida anterior.

Ese niño que va creciendo, independientemente de si sabe lo que quiere o no, lo más seguro es que luchará, se enfadará y tratará de cambiar el mundo. Todo y a todos, creyendo que sus ideas son mejores que las de los demás.

Tendrá sueños, quimeras y deseos. Buscará y encontrará, a veces. Y cuando no lo consiga se frustrará. Y probará de otra forma o se empeñará en tratar de hacerlo a su manera.

La vida misma, y tú lector, podrás rellenar más líneas como esta. Tantas y tantas conductas diferentes, comportamientos, experiencias, vidas... Mira que somos distintos los unos de los otros, aun siendo del mismo país, la misma ciudad, el mismo barrio y similar nivel cultural y económico. Incluso de la misma familia.

¿Curioso no? Miles de millones de modelos en tantos otros lugares y épocas para que la conciencia aprenda.

En el “peor” de los casos, luchará para sobrevivir en un mundo de escasez, de carencia, de mucho dolor y sufrimiento. Un alma en parvulario, aprendiendo lo esencial: A salir adelante.

En el “mejor” de los casos, cuando vida tras vida adquiriera la suficiente madurez espiritual, comenzará a buscar el amor dentro de sí mismo, porque habrá comprendido que la búsqueda externa es solo una ilusión, como igualmente lo es aquello que ve. Ahí estará un poco más cerca de su objetivo.

No hay mejor ni peor. Corresponde a diferentes etapas del desarrollo de nuestra alma, de nuestro aprendizaje. Al igual que un niño en primero no es peor que otro en la universidad. Es cuestión de tiempo, nada más.

Para comprender un poco más esto, recomiendo el libro *“Por qué decidiste encarnarte”*, de Gabriel Magma. O *“El plan de tu alma”* de Robert Schwartz.

Este último nos trae pruebas de la vida en el más allá, de experiencias cercanas a la muerte, de los objetivos y pactos de almas que hicimos antes de venir a una encarnación. De las asignaturas que traemos para trabajar, “los deberes”, los suspensos que hemos dejado para septiembre, si lo comparamos con nuestra vida.

El primero nos cuenta la experiencia de un alma que eligió una vida llena de sufrimiento y dolor para él y para sus seres queridos y personas en general a su alrededor. Drogas, mentiras, abandono, delincuencia...

Sin embargo, en el “cielo” le reciben con vítores, porque posibilitó que las personas que le rodearon y acompañaron, extrajeran el amor dentro de cada uno de ellos, trabajaran el desapego, el respeto, la aceptación y el amor. Esa experiencia tan confrontante para la mente, fue lo que le dio al alma la posibilidad de aprender a amar sin condiciones.

Todas esas y algunas más son las herramientas que debemos desarrollar para ir aligerando la carga en este plano, para

conectar con eso que todos llevamos dentro, con la fuente, con esa chispa divina que nos da la vida y que está compuesta por la esencia misma de luz y amor que crea el universo y nos mantiene conectados con todo y con el Todo.

Una vida “trágica” sólo lo es para los ojos de una mente polarizada, dual, que no comprende, que no ve más allá que lo que tiene en su cabeza. Una confusión habitual cuando todavía no somos lo suficientemente conscientes para darnos cuenta de dónde está el origen de nuestros conflictos.

Que cree que él y sus pensamientos son lo mismo, que no se da cuenta de que eso que llena su campo mental pesa muy poco. Sin embargo, nuestra ignorancia, que sí pesa mucho, le da demasiada importancia, al igual que le damos una gran trascendencia a lo que vemos, aunque sepamos que ocupa una franja tan ínfima de la realidad.

Sólo elevando nuestra mirada podemos reconocernos encarcelados en nuestros pensamientos, en un limitado punto de vista que no ve más allá.

El mundo, la creación, no tiene perspectivas ni dualidades. Es uno solo y lo tiene todo conectado, como ya ha demostrado sobradamente la física cuántica.

Somos energía que vibra más lento o más rápido. Y en ese orden van, el cuerpo, la mente y el alma o el espíritu, como te guste llamarlo. Unas energías más densas que las otras, de más lenta vibración, con una longitud de onda más larga.

La primera hasta la puedo tocar, como puedo tocar y poseer objetos, pero eso no me debe confundir. No soy lo que puedo ver, ni esto nutrirá mi alma, y si aún me lo creo, querrá decir que todavía me queda mucho camino por recorrer.

Y, después de todo esto, a lo que le doy vueltas una y otra vez, retomo la pregunta: ¿Qué hacemos con nuestros hijos?, y ¿con nuestros padres?

Desde esta visión, la relación con nuestros hijos y seres queridos y cercanos en general sería únicamente **acompañarlos en su caminar**. ¿Qué otra cosa mejor podemos hacer?

Una observación a tener en cuenta y repasando parte de lo visto anteriormente es la siguiente. Cuando venimos a la tierra, cuando nos encarnamos, traemos dos elementos bien diferenciados: Un cuerpo que irá creciendo y un campo mental aún vacío, porque aún no ha aprendido nada.

Este último, como ya hemos visto, se irá llenando poco a poco con la visión de lo que tenemos más cerca y con lo que nos vayan contando al respecto de lo que hay a nuestro alrededor. A la par, el cuerpo irá madurando. Nos iremos independizando, tanto en movimientos como en pensamientos.

Y hay un elemento más que añadir. Como además de una mente racional que aprende cosas tenemos una zona que siente, acumularemos carencias emocionales. El corazoncito nos dolerá y albergará lo que podemos llamar traumas, en una parte no accesible de nuestra psique.

Estos dolores, estas heridas, están ya muy bien descritas y desarrolladas por otros autores y no es el objetivo de este libro. Para no extenderme con esto, recomiendo por ejemplo “*La sanación de las 5 heridas del alma*” de Lise Bourbeau.

Ese campo mental con el que nos vamos a mover los primeros años antes de que empecemos a contrastarlo con lo que vemos y con nuestras propias experiencias, está básicamente lleno con las creencias de las personas que hemos tenido más cerca los primeros años de nuestra vida.

En primera instancia y como parte fundamental nuestros padres, las personas que nos han criado y han ejercido de progenitores; y en segunda instancia nuestros hermanos, amigos, compañeros de colegio y profesores.

Todo eso conformará lo que podemos llamar la personalidad, el carácter, y que dará forma a nuestro ego, como elemento diferenciador, que determinará nuestras decisiones y acciones e influirá decisivamente en lo que nos ocurra después.

La realidad que manifestemos, lo que nos suceda, será el fruto de ese comportamiento, de esas acciones que llevaremos a cabo en función de esos dos elementos que irán tomando más importancia con el paso de los años. Por una parte, ese campo emocional, con sus carencias y dolores y por otro nuestras ideas sobre cómo es el mundo, inculcadas por ese entorno cercano.

“La siembra es voluntaria pero la cosecha obligatoria”, recoge este proverbio chino. Así como sembramos, recogemos. Nadie se libra de eso.

El campo mental se cierra más o menos a los 7 años según unos autores y 12 otros, pero por ahí andará. En los siguientes años, viviremos conforme a esos patrones de conducta, esas ideas sobre lo que está bien y lo que está mal que nuestros padres y personas próximas nos han enseñado.

“El desarrollo de la comprensión consiste en la comparación de tu sistema de creencias con la realidad de la vida”. G.S.

La idea del avance espiritual, del desarrollo de nuestra conciencia individual, como hemos estado comentando, es la de encontrar ese mundo interno que está conectado con la totalidad. Es descubrir el amor, es sentir la unidad que somos.

Vivirnos como almas y no como mentes.

Esa comprensión sobre lo que somos, sobre el propósito de la experiencia humana, choca con ese campo mental de una energía vibratoria más densa, que se identifica con lo que está más próximo a él, el cuerpo, las formas, lo externo, lo material, los objetos y por supuesto los pensamientos.

Estos pensamientos están llenos de opiniones, creencias e interpretaciones. Eso nos llevará a querer que las cosas sean como nos parece que tienen que ser. Por supuesto se acompañará de deseos, apegos y lucha para tratar de llevarlo todo a nuestro terreno.

Como eso chocará con lo que al de al lado le parece, nos llevará en innumerables ocasiones a decepciones, frustraciones y sufrimiento. Sin contar con que la vida misma, esa vida que está dentro, como hemos estado revisando anteriormente, tiene sus propios planes de enseñanza y aprendizaje.

El ego, la personalidad, tenderá a confrontar con la vida como esencia, con esa mirada desapegada y curiosa de nuestra alma. Con el tiempo iremos comprobando cuántos conflictos nos trae tratar de que el mundo se acomode a nuestro pequeño gran mundo mental.

Veremos que esas ideas que hemos adquirido sin tiempo para cuestionarlas y que ahora son nuestras, no corresponden con lo que vemos. Unas puede que sí, pero otras no tanto.

Elegir a nuestros padres tiene la doble cara de, por un lado, aprender lo que ellos nos han contado, impregnarnos de esa cultura y educación para vivir, experimentar y comprobar a dónde nos lleva pensar y sentir así.

Y por el otro trascenderlo, que quiere decir eliminar esas barreras conceptuales que nos impiden ver el bosque detrás de las ramas de nuestra sesgada y personal visión.

Por un lado, está la mirada del “pequeño yo”, como le llama al ego Emilio Carrillo, y por la otra la visión panorámica y desapegada del sufrimiento de nuestra alma.

Esa visión de globalidad, de acercamiento al mundo de los demás, es lo que me permitirá ir comprendiendo.

Mi forma de ver el mundo es única y personal. Y por ser única y personal, me alejará de los demás, en la medida en que yo me identifique con esa visión y no comprenda que lo que llena mi mente es sólo la mirada desde un personaje de esta gran obra que compone la totalidad de la experiencia humana.

Un personaje lleno de elementos:

* Por un lado, como hemos visto, la vida que otros han metido en mí, biológica y culturalmente. El código genético y la educación, con todo lo que ello implica: Religión, nivel económico, moral, país, vecindario...

* Por otro lado, mi filtro particular para ver e interpretar, ajustado a parámetros como el de mi día de nacimiento y la posición astrológica, que me predispone, condiciona y hace sensible a ciertas energías. Y a otras no.

* En tercer lugar por los posibles traumas que haya podido adquirir en esos primeros años, que están en mi subconsciente y que supeditan también mi presencia en el mundo.

* Y en último lugar por el desarrollo de mi conciencia, que marca mi aprendizaje en los cursos anteriores.

Lo que soy

(Querido lector, discúlpame que repita algunos conceptos porque me sale así al escribir, ya te previne en la introducción. Al releer de nuevo esta parte, me doy cuenta de que lo que sigue, son conceptos que ya he explicado anteriormente. Aunque también te avisé que es interesante repetir algunas ideas, las que son más interesantes, a ver si se nos quedan mejor. Y creo que estas lo son, al menos dan pie para seguir argumentando, algo que, como puedes ver, me encanta).

Dicho esto, prosigo.

La evolución de mi conciencia ya me estará estimulando desde que nazco. Como es lo que ya he aprendido en vidas pasadas y es lo que ya sé, me facilitará para unas cosas, resonaré por afinidad con otras y habré adquirido ciertas comprensiones, aunque todavía no sepa que las tengo.

Son las peculiaridades y habilidades que los niños demuestran al nacer, a diferencia de otros, incluso de sus hermanos.

Las podré reconocer porque me hacen sentir bien y, sin perjudicar a los demás sino todo lo contrario, harán que las personas a mi alrededor también se sientan mejor.

Pueden ser para cosas mundanas como cocinar, conducir, simpatía, carisma, ternura, empatía, memoria, habilidad manual, facilidad para escribir o dibujar, oído musical, gusto estético, voluntad... miles de peculiaridades.

Notaremos que, si las ponemos en práctica y las compartimos, podremos enriquecer nuestra vida y las de las personas que nos rodean.

Esa será la gran diferencia con aquellas otras que están ubicadas en mi mente, en mi personalidad. Al ser estas

opiniones y creencias y no verdades comprobadas y reconocidas, y mucho menos habilidades, estarán sujetas a todo ese bagaje educacional, amparadas en lo que he aprendido sobre lo que está bien y no lo está, enmarcado en unos parámetros de dualidad.

Por esta característica dual, en muchas ocasiones tenderán a separarme de los demás. Serán características que querré imponer, ideas que traerán carga de agresión y castigo, de obligaciones y expectativas, entre muchas otras. Y con ellas miedo, estrés y sufrimiento. Acompañados de los sentimientos asociados, como rabia, decepción, angustia, tristeza, y preocupación. Todos los resultados que acompañan al mundo ignorante de mi querido ego.

Notaré perfectamente que las primeras las llevo dentro y las disfruto, van hacia afuera sin esfuerzo, y aportan paz y armonía a mi alrededor. Las segundas viven y están enfocadas en lo externo. Van de fuera a dentro.

Sentiré a veces que el cuerpo reacciona con molestias cuando lo que suceda no sea de mi gusto, cuando mis sentimientos, esos que no elijo, se apoderen de mí sin que pueda hacer nada.

Si puedo enfocarme en lo que ya sé, en esas habilidades y características, reconoceré en mí esa riqueza innata, esos valores que me colocarán en una posición de autovaloración y fuerza interior y que me ayudarán a enfrentar las dificultades cuando éstas aparezcan.

Sabré que **yo soy lo que sé**, lo que llevo en la mochila de “aprendizajes hechos”.

Pero aquí estamos para experimentar con nuestros pensamientos, vivir la vida desde la personalidad. Nos han soltado para que nos movamos con toda libertad con nuestras

creencias y deseos. Que salgamos, nos choquemos, nos caigamos y levantemos una y otra vez.

Vivamos la pasión y el enamoramiento. Comprobemos a dónde llevan los ideales, si son de verdad o no lo que sale en las películas, si puedo convertir los sueños en realidad.

Así una y otra vez hasta que hayamos deshojado la margarita de dudas, de experiencias, las capas de alquitrán, las máscaras de nuestro ego y despejemos el camino para que nuestro ser, ese amor que aparece en la primera frase de este libro dicha por el maestro Jesús y que espera pacientemente ser reconocido, se exprese abiertamente.

Ese amor que nos llenará de las añadiduras prometidas: Abundancia, armonía, salud, paz y felicidad, que son parte de las “recompensas” por haber completado la tarea que nos trajo a la tierra.

Sin embargo, eso no pasará al principio, ni en las primeras vidas ni, por supuesto, en los primeros años de vida. Más bien lo que sucederá es que según vaya creciendo me iré sintiendo incómodo conmigo mismo.

En un primer momento y de un modo más inconsciente en la adolescencia, por eso la rebeldía y la negación característica de esa etapa de la vida. Una confrontación entre lo que he aprendido y lo que veo que no concuerda del todo, o quizá casi nada.

Esto me dejará tan descolocado como lo están los púberes y/o adolescentes, que empiezan a vivir con unos conceptos inculcados, las ideas de otros, las nuestras y que todavía no han tenido tiempo de verificar y modificar.

En la medida que adquiera más humildad y capacidad para cuestionarme mis propias ideas, lo haré de un modo más consciente. Reconoceré de dónde viene todo esto, el propósito

que tiene y seré más capaz de soltar esas que me limitan, que me llevan a tener malas relaciones y me complican la vida. Las que no me dejan dormir bien, me llenan la cabeza de un bucle interminable e inútil y me ponen el corazón a cien por hora.

Me daré cuenta de que, simplemente son ideas y que las puedo **cambiar por otras que traigan más paz** y me permitan estar mejor conmigo mismo.

La consecuencia de esos cambios que podré comprobar es que, al sentirme mejor, tendré más energía, eso aumentará la calidad de mis pensamientos y por tanto de mis actos y así podré estar mejor con los demás y serles más de servicio, el objetivo final de este libro.

Pero de eso me tendré que dar cuenta yo, no es algo que se pueda contar. **El aprendizaje es individual**, aunque se realiza en compañía de las personas que nos rodean.

El caso es que, para llegar a esa consciencia de uno mismo, a ese mundo interior lleno de belleza y amor, de fuerza creadora y energía ilimitada, de paz y neutralidad, de aceptación y respeto y de conexión y unión con los demás y con el todo, nos encontraremos con algunos obstáculos.

Ese es precisamente el trabajo final, nuestro destino, el propósito de amor que nos trajo a este mundo, que nos expulsó del Paraíso y nos colocó en el reino del bien y del mal.

Y precisamente, el día que nos liberemos de esos dos conceptos, de lo que está bien y de lo que está mal, de polarizarnos en uno u otro sentido, es porque habremos encontrado el reino del amor en nuestro interior.

El amor no es dual. La incondicionalidad que acompaña a este estado de comprensión y pureza, no pone condiciones para su expresión y por tanto no está ligada a ningún calificativo temporal de agrado o desagrado como sí hace el bien y el mal.

Como dice Luis Eduardo Godman en su libro *“El ego reductor”*, *“El punto de inflexión fue cuando, de niños, se nos atravesó una z, y en vez de dedicarnos a jugar, comenzamos a juzgar”*.

Ese juicio constante respecto a lo que pasa, a los sucesos que vemos y a lo que hacen o dejan -o deberían- de hacer los demás, lleva de la mano la crítica, la queja, el enfado, la decepción, la frustración y tantas otras limitaciones que conducen a la vida que todos nosotros, en mayor o menor medida provocamos con ese ruido mental y que, en consecuencia, nos mantiene sujetos a esta dimensión.

Eliminar esos obstáculos es lo que nos liberará definitivamente. Y todo eso está en la mente, porque el espíritu ya sabemos que no pierde el tiempo en sufrir ni pasarlo mal.

Formando el personaje

Si estás de acuerdo con este razonamiento, podemos seguir adelante y resumir que todos mis obstáculos para ser feliz, tener paz y disfrutar de la vida se encuentran alojados en esa parte de mi naturaleza que no veo pero que condiciona lo que digo y lo que hago: Lo que pienso.

Sin embargo, lo que pienso no es lo que he elegido, es lo que me han hecho pensar. Cuando nos queramos dar cuenta de eso, si es que en algún momento lo hacemos -y supongo lector, que si estás leyendo este libro es porque estás cruzando ese umbral-, reconoceremos que lo que pensamos sobre la vida, sobre lo que está bien y lo que está mal, es algo que nos han puesto ahí.

Yo no era consciente de lo que estaba grabando en mi cabeza. Al nacer tenía un disco duro vacío, ávido por recibir datos, que se llenó rápidamente de todo lo que sucedía a mi alrededor. Mi alma estaba encantada, porque eso es lo que quería, que mi mente se impregnara de todo ese maremágnum de estímulos, emociones, educación, cultura, etc. Para ver qué pasaba cuando yo, con mi bagaje experiencial anterior y todo lo nuevo, correteaba por el mundo.

Conforme a esos patrones, me iba a relacionar, jugar, elegir, comparar, soñar, buscar, decidir, luchar, desear... y todo eso que hacemos cuando nos movemos por la vida.

Ella, a través de mí, sacaría las conclusiones respecto a lo que funciona y a lo que no. No a lo que está bien o mal, sino a lo que lleva hacia una vida de paz y felicidad, de armonía, entusiasmo, vitalidad, disfrute, hermandad y todos esos valores, ligados a su esencia, que son los que necesita acumular para seguir su caminar hacia el amor.

Y se dará cuenta de lo que he hecho que no funciona, qué pensamientos tenía en mi mente que me impulsaron a moverme en una dirección determinada y me llevaron a más sufrimiento. Eso es lo único que quiere mi alma, aprender a través de mí.

Aclaro ahora, que este mí del que hablo, no es realmente mi “mí” real. Lo separo de ese mí que básicamente es mi personalidad, mi campo mental, aun sabiendo que, como antes he explicado, mi “mí” real no es este, sino aquel.

Este mí es un vestido, impulsado por un código genético y con un software de los datos sobre el entorno donde fui a nacer. Todo esto dejará de existir, pero mi conciencia continuará su caminar a través de experiencias parecidas hasta que complete su desarrollo. Así que, realmente, no soy un mí sino el otro.

¿Un poco lioso? Confío que no.

Todo esto de lo que hablo es siempre y cuando me dé cuenta de ello. Si no, seguiré viviendo conforme al primero, que es lo que gran parte de la humanidad hacemos la mayor parte de nuestro caminar en estos procesos encarnatorios. Un “mí” dormido, inconsciente, apegado, centrado en el tener y no en el ser.

Yo hasta hace pocos años vivía a través de mis creencias sobre la vida y luchaba para cambiar a los demás, al mundo entero. Me enfadaba mucho, protestaba y sufría. Y les echaba la culpa a los demás de mi malestar, lo peor que podía hacer.

Pero no me daba cuenta de mi error, llevaba una vida en automático, sin ser libre para decidir cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar, siempre esclavo de lo que a mi mente le parecía, de ese mí que no era yo.

Pero no dejé de ser ese hasta que un día me di cuenta. No sé si fue un día concreto o fue producto de esa búsqueda a lo largo de los años haciendo diferentes cosas, leyendo y formándome en talleres, que me fueron poco a poco volviendo más consciente. Más bien supongo que fue así.

Por eso ahora honro esa etapa, porque no se puede salir del pozo sin haber caído, no se puede trascender algo que no se ha admitido tener. Honro mi personalidad, mi ego, mi educación, porque son las que me permitieron darme cuenta de adonde me habían llevado y a partir de ahí, poder hacer los cambios para encauzar una vida con más paz y libertad.

Sin embargo, no siempre fue así. De manera automática y tratando de echar los balones fuera de mi malestar, algo muy típico de nuestro ego, trataba de buscar culpables. Y por supuesto que los hallaba, o estaban cerca o estaban lejos, pero siempre encontraba la fuente de mi sufrimiento en un lugar fuera de mí.

Y ahí quiero llegar con todo esto.

¿Dónde está el origen de mi malestar?: En lo que pienso, en mis ideas y conceptos, mis prejuicios y todo lo que llenaba mi campo mental cuando fui capaz de darme cuenta.

¿Quién me había transmitido todo eso que ahora me estorbaba?: Lo que me rodeaba.

Pero como no podía ir en contra de todos, lo tenía más fácil encontrando los máximos responsables de mi dolor en mis padres. Estaban ahí, delante de mí, los causantes de mi sufrimiento. Eran los malos.

Muchas de las cosas que yo veía en ellos que no me gustaban, era lo que no me gustaba de mí. Pero no quise verlo, no estaba preparado aún.

Quizá todavía no te has dado cuenta, lector, de que esto es así. Y en realidad tampoco quiero que te des cuenta Como decía Sócrates: *“Yo no le puedo enseñar nada a nadie, sólo le puedo hacer pensar”*.

Es mi único deseo y ojalá lo consiga. Por eso trato de argumentar, porque para cambiar algún pensamiento, tiene que estar razonado. A la mente le gusta moverse en esas áreas, relacionadas con el análisis, la síntesis y la conclusión, todo muy “mental”.

Por esta razón, cuando a alguien tratas de hacerle entender algo o que te aclare el porqué de ciertos comportamientos y no puede, se enfada y grita o se va.

Mis espejos

Donde quiero llegar, es que nuestros padres, sin darnos cuenta, se convierten de esta manera en el foco donde proyectamos nuestros malestares internos. Son la representación visible de mucho de lo que nos molesta de nosotros. Ellos son los que nos han cargado de traumas, de ideas y conceptos sobre la vida, caducos, antiguos, retrógrados, equivocados, anquilosados y dogmáticos.

O eso creemos, así opinamos desde una mente que trata de buscar justificaciones y culpables de su malestar. Un “malestar” elegido desde la perspectiva de nuestra alma.

Ellos traían sus propias gafas heredadas y aprendidas. Y vivieron unos cuantos años antes, cuando las cosas eran de otra manera. Quizá pasaron una guerra o una posguerra. O ambas. Puede que en su casa fueran más estrictos todavía, menos cariñosos, o nada en absoluto. Sus tiempos eran distintos, sus mentes y su entorno seguramente no se parecía en nada al nuestro. A lo mejor eran muchos más de familia que nosotros. Tantas cosas nos separan...

Conociendo la historia de mis padres, no tiene en absoluto nada que ver con la mía. No sé cómo será la tuya lector, pero su educación, su entorno familiar, la época que vivieron era diametralmente opuesta a la que yo viví. Y así, sus valores, preferencias, ideales, prioridades y formas de educar, entre tantos detalles que conforman un núcleo familiar.

Incluso a mí me cuesta comprender cómo Rosa, mi pareja, podía vivir en una casa de tres dormitorios y con un solo baño para 9 personas. ¡Eso que nació sólo tres años antes que yo! Aunque la casa de mi abuela, en el pueblo, no tenía ni baño, sólo un corral donde hacíamos lo que teníamos que hacer,

apartando las gallinas y demás seres vivos que pudieran acercarse en esos íntimos momentos. Pero eso duró poco tiempo y más bien lo recuerdo como una anécdota.

Todos hemos conocido situaciones semejantes ¿verdad? No es extraño. Pero eso implica tantas diferencias que cuesta juzgarles si tratamos de ponernos en su piel por unos instantes. Aun así, lo hacemos, pero es por la incapacidad de asumir nuestra propia vida, la tendencia del ego de echar balones fuera constantemente.

Ellos son un espejo donde vemos lo que no queremos ver de nosotros mismos, por eso a menudo nos resulta tan incómodo estar cerca. Y es complicado admitirlo.

Lo que tampoco somos capaces de reconocer, es que muchos de esos patrones los aplicamos en nuestra vida, aunque en diferentes áreas o de distinta forma, pero son los mismos. Puede que los tratemos de camuflar, pero están ahí, como parte de nuestra personalidad.

Aunque desde fuera se nos ve. Alguien cercano nos observa cerca de ellos y reconoce ese parecido porque no hay filtros que lo impidan, la mirada es nítida y no trata de esconder ni negar nada, como hacemos nosotros. Y a veces hasta nos molesta ¿verdad? Cuando nos dicen que nos parecemos en algo que no nos gusta a alguno de nuestros padres decimos: *¿Ah sí?* Y no damos crédito, ¿no os ha pasado?

Por eso es bueno que nos ayuden a verlo, si es que estamos en ese momento de compromiso y ganas de profundizar, porque por nosotros mismos no vamos a poder. Llevamos un baúl familiar a cuestas con demasiada historia detrás.

Los traumas tampoco los vemos venir, porque salen de nuestro subconsciente.

Repetimos conductas y hábitos sin que nos demos cuenta, hasta el punto que nos enfadamos cuando alguien nos lo hace notar. Cuanto más nos molestamos, más lo llevamos dentro. Es así de claro. La cantidad de reactividad o negación nos mostrará cuánto dolor tenemos acumulado, cuánta carga emocional se mantiene adherida. Es directamente proporcional.

Por eso **la paz es la clave**. Mantener la paz ante cualquier comentario o situación, indicará la medida real de nuestro desarrollo, ninguna otra cosa.

“Mientras más paz interior maneja una persona, más desarrollo espiritual tiene”, nos dice Gerardo.

Y por todo ello resulta tan necesario, yo diría que vital, hacer las paces con nuestros padres. Si puede ser en vida maravilloso y si no, sanar las emociones pasadas transmutando en comprensión los sentimientos negativos que tengamos hacia ellos.

Muchos de estos sentimientos, vienen de vuelta hacia nosotros mismos y/o volcamos en las personas que nos rodean, quizá en nuestras parejas, en las que “vemos” a nuestro padre o a nuestra madre, algo bastante habitual.

Con una mirada distinta y la suficiente comprensión, podemos elegir un pensamiento diferente para respetar su vida y honrar su experiencia y así poder relacionarnos con ellos desde el amor:

- Lo hicieron como podían, como sabían.
- Cometieron errores como cometemos nosotros.
- Por la época en la que vivieron, sus cargas eran seguramente más limitantes que las mías.
- Su educación fue mucho más dura que la que yo tuve.

- Seguramente sufrieron agresiones de algún tipo.
- El machismo era algo normal.
- No pueden dar lo que no tienen ni enseñar lo que no aprendieron.
- Me amaban en la medida del amor que recibieron.
- Y lo más importante: **Yo los elegí**, exactamente tal y como eran.

Es respetar y perdonar, porque significa hacer las paces con nosotros mismos, con nuestro YO real y eterno.

Es aceptar nuestro destino, nuestras asignaturas aún por aprobar.

Es abrirnos a las necesidades de nuestra alma cuando los eligió.

Es acoger las dificultades que íbamos a encontrar como las necesarias para nuestra evolución.

Es colocarnos en la posición del que realmente quiere disolver el ego en vez de usar la espiritualidad como una moda o una fachada.

Todos los dolores son resquicios de sentimientos y emociones atascadas que salen a la luz cuando perdemos la paz ante un comentario, una situación o la presencia de una persona. Y nuestros padres nos muestran muchos de ellos.

Por ello son una magnífica oportunidad para reconocer en nosotros esas cargas y deshacernos de ellas con la mejor herramienta de todas, el amor.

Quizá no sea tu caso y tus padres no supongan un desafío y tus temas vayan por otro lado. En ese caso obvia esta parte del libro, sin embargo, sé honesto contigo mismo a la hora de pasar por alto este capítulo.

El ego trata de escapar del dolor y a veces usa una máscara de “todo está bien”, pero sólo hay que rascar un poquito para que asome. Si no es tu caso perfecto, pero asegúrate.

La comprensión nos da la posibilidad de recordar, colocando en nuestro campo mental otra imagen, otra mirada, otro sentimiento. El amor es el que pone la guinda, porque abraza seres, no personas.

Acepta y reconoce el valor de la experiencia, del camino recorrido, de los esfuerzos para superar ciertas situaciones, ciertos aprendizajes, en este caso de la infancia. Y puede acogerlo todo, reconociendo el propósito de amor que hay en cada evento que nos sucede.

Recogerlo desde los brazos de nuestra alma, que quería que, a través del dolor y el sufrimiento, pudiéramos extraer ese amor y esa comprensión, un poder que llevamos dentro y que podemos hacer extensivo a cualquier episodio de nuestra vida.

Comprender para poder aceptar y así poder amar.

El fin último de todo este proceso de autoconocimiento y aprendizaje será el servicio, porque **habiendo sanado nuestras heridas, podremos enseñar a otros cómo hacerlo**. Solo así entenderemos a la persona que está padeciendo algo similar.

Encontrar el momento oportuno para hacerlo y si la persona está preparada, darle una información verificada por nosotros que le pueda servir.

Todo esto requiere mucha sabiduría para respetar su proceso y ser capaz de esperar pacientemente, saber cuándo hablar, qué y cómo decirlo o callar si es lo oportuno.

La información SEO que nos enseñó Gerardo: **Suficiente, eficiente y oportuna.**

Acompañar, acoger, escuchar, mostrar, todo es parte de servir.

Pero siempre saber primero cómo estoy yo, desde dónde hago las cosas. Si espero obtener algo, si estoy seguro de lo que voy a hacer o decir, si realmente es para el bien del otro y no para el mío. Puede que repita algún patrón, el de salvador o el de cuidador para, de esta forma, recibir algo que me falta, como por ejemplo un poco de cariño.

No hacer ni decir nada hasta no estar seguro que mis heridas están cicatrizadas, mi corazón limpio y mi alma llena de sabiduría.

“Sálvate primero antes de querer salvar a los demás”, Julien Blondin.

Si estoy herido no puedo ser de gran utilidad, hasta los tripulantes de cabina de un avión nos lo recuerdan. Si me sirvo a mí, puedo servir a los demás. Si me conozco puedo llegar a conocer a los que me rodean. Si me libero de mis ataduras, sabré cuáles son las ataduras que esclavizan.

Antes de querer salvar al mundo, **sálvate a ti mismo.**

2ª PARTE

HISTORIAS DE ARGENTA



Epicteto decía: *“Las circunstancias no hacen al hombre, revelan lo que hay en él”*.

Nosotros no somos esclavos de las circunstancias, no estamos atrapados por ellas, nosotros somos las circunstancias, nos dejamos aprisionar porque las creamos, las necesitamos. Atraemos, propiciamos y generamos situaciones para aprender, como tantas veces hemos repetido, el único propósito de la experiencia humana. Entrar y salir de ellas, involucrar los sentimientos y enredar la mente para luego comprender y dejarlos ir para liberar la situación.

Permanecemos enganchados en una tesitura incómoda, conflictiva o de destino porque creamos un “nudo energético”. Una soga fabricada con nuestra ira, rabia, preocupación, reproche, decepción o cualquier emoción o sentimiento que se esté manifestando, ligado a nuestro cuello, que nos ahoga y además impide que la situación se resuelva. Está ahí porque no hemos hecho nuestra parte y seguirá ahí mientras no aprendamos lo que aquella nos quiera enseñar.

La situación no tiene la “culpa” de que estemos así. No ha sido mala suerte ni una desgracia. Todo lo contrario, es una oportunidad de avanzar, de seguir adelante, de crecer y evolucionar. Sin embargo, no vale con creerlo, con hacer caso a unas palabras como estas que estás leyendo, hay que comprobarlo.

Y cuando lo haces, cuando lo verificas por ti mismo, te das cuenta de que **la magia existe**. En el momento en que haces lo que te corresponde y liberas la tensión de esa cuerda, la situación desaparece o da un giro radical.

A veces no hace falta hacer nada, sólo con poner la intención y el propósito y generar el cambio interno es suficiente. En

ocasiones no se necesita nada más y la escena se resuelve por sí sola. Pero la mayoría de las veces hay que actuar.

Cuando hay una situación que nos altera, la vida reclama algo. Simplemente muestra un asunto no resuelto. Esa inquietud interna es como una voz que dice:

“Esto ha conectado contigo, ha sonado una alarma y, por tanto, aquí hay algo que debes arreglar para que esa circunstancia que te incomoda desaparezca de tu vida”.

El trabajo interno puede ser de muchas características, pero normalmente será del tipo de: Soltar algo o a alguien, dejar las expectativas o los apegos, enfrentar los miedos, decir que no, modificar algún rumbo, cuidar la salud, darte espacio en tu vida, mejorar tu autoestima...

Las 7 renunciaciones que propone Gerardo asociadas a las 7 Herramientas del Amor, dan muy buenos resultados. Estas son:

Cuando Acepto que el Universo tiene un orden perfecto, RENUNCIO a Luchar para tratar de cambiar a los demás e interferir en sus experiencias.

Cuando Asumo mis decisiones, ya que nadie decide por mí, RENUNCIO a CULPAR a nadie por lo que siento o por lo que me suceda.

Cuando Respeto a todas las personas en sus opiniones y sus gustos, RENUNCIO a JUZGAR, criticar y castigar a nadie por ninguna causa.

Cuando Agradezco todo lo que aprendo de las situaciones difíciles, RENUNCIO a SUFRIR por las dificultades que aparecen en mi vida.

Cuando Valoro todo lo que soy y lo que hace que mi vida sea más confortable, RENUNCIO a QUEJARME de lo que tengo y a sufrir por lo que me falta.

Cuando me Adapto al lugar donde estoy, RENUNCIO a HUIR del lugar donde me encuentro, a mi función y a todo lo que me corresponda hacer.

Cuando Actúo con serenidad ante las situaciones incómodas, RENUNCIO a AGREDIR en pensamiento, palabra y obra.

Cada uno sabrá dentro de sí mismo qué debe hacer, y si no, quizá necesite consultarlo con alguien de más experiencia que le ayude a enfocar el origen del conflicto para tratar de encontrar una solución. Algo más complicado de ver con nuestras propias y distorsionadas gafas.

A menudo he comprobado que, cuando alguien no es capaz de saber el origen de su sufrimiento y tú, desde fuera lo ves más claro y tratas de hacérselo notar, en la medida que te aproximas más, la otra persona huye con más fuerza. No quiere verlo, entonces aparecen las justificaciones, las excusas, los “*es que*”, o el “*no, eso no es*”. Hasta se molesta cuando se lo insinúas.

Puedes comprobarlo tú mismo lector, y si te sucede que alguien te dice algo y notas que saltas como un resorte, te excusas en exceso o no quieres verlo, enciende las alarmas y practica la humildad, porque el asunto en cuestión andará cerca. El ego crea unas barreras enormes rodeadas de justificaciones. Y recuerda que ese no eres tú.

“*Lo niego todo*”, como diría Sabina. La tarea es darse cuenta de ese mecanismo y romper las limitaciones para derribar la muralla que nos hemos fabricado, nuestro querido ego que nos

ayuda a crecer para que encontremos el Santo Grial en nuestro corazón.

Pero lo que está claro es que hasta que no demos un paso adelante, seguirá ahí. **No depende de nada más que de un cambio interno.**

Esta es la grandeza y poder que tenemos. **Nosotros generamos las situaciones y nosotros las resolvemos.**

Nada externo sucede a menos que tenga el propósito de hacernos comprender para ayudarnos a extraer, con las herramientas o las renunciaciones, el amor que llevamos dentro.

Y ese dios interno, será cada vez un poquito más grande y más poderoso. Hasta que un día nos movamos con tanta ligereza, sobrevolemos el terreno de tal manera que no haya ninguna situación con la que creemos nudos. En ese momento, las cargas conflictivas que nos quitan la paz dejarán de existir, porque ya no tendrán ningún propósito. Cuando algo se revuelva, no pasará para mí, porque YO no estaré ahí.

Esta es una de las enseñanzas más importantes y una de las verificaciones más repetidas en estas más de 400 horas de nuestros encuentros online y presenciales en el centro Espacio Argenta donde nos juntamos.

Han sido casi 5 años, desde octubre de 2019 que comenzamos estas reuniones, brevemente interrumpidas por la pandemia. Cada martes, puntuales de 19 a 21h, más luego otro par de horitas -o más- compartiendo en el bar de la esquina.

A esto hay que añadirle los seis fines de semana de talleres y convivencias que llevamos hasta ahora, las reuniones ocasionales en parques y casas particulares y los talleres mensuales que hemos ido ofreciendo desde hace más de un año.

Un grupo que se ha ido consolidando poco a poco hasta crear una pequeña gran familia unida por las enseñanzas de Gerardo Schmedling que nos ha traído la información. Nosotros hemos puesto la práctica y tras ella, la verificación de los resultados.

Con la puesta en común como capítulo final, pudimos comprobar en innumerables ocasiones que lo que hemos aprendido funciona, que cuando rompemos un trocito de nuestro ego y logramos hacer lo que esa situación que nos complicaba la mente nos reclamaba, muchas situaciones de nuestra vida han desaparecido o al menos se han modificado.

Con humildad y valor hemos ido exponiendo en el grupo los asuntos que nos provocaban el ruido mental para hallar juntos la mejor de las soluciones. Y para eso tuvimos que reconocer la limitación, abrir el corazón y ponernos manos a la obra.

Temas tan comunes como la pareja, los hijos o los padres. También líos con algún pariente, hermanos, compañeros de trabajo, nuestra relación con el dinero, el trabajo mismo o los amigos. Los entornos que nuestra alma elige o que atraemos con el propósito de seguir avanzando.

Tantas y tantas verificaciones en estos años de estudio que no habría páginas. Esta es la grandeza de una comunidad amorosa y unas almas comprometidas con su crecimiento.

A todos os doy las gracias por estos años y el compartir de experiencias que me brindan la oportunidad ahora de plasmarlas en este libro, confiando en que sirvan de referencia y ayuden en el camino a quienes se identifiquen y vean en ellas un faro de luz.

Como la memoria no es ni de lejos una de mis mayores virtudes, dejaré que los episodios que he podido recuperar de este cajón de sastre ubicado físicamente por encima de mis orejas, den validez a mis palabras.

Y reflejen, con unos cuantos ejemplos, el poder que llevamos dentro para cambiar nuestra realidad, la confirmación de que **toda solución a lo de afuera siempre está dentro, que el conflicto sólo está en nuestra mente.**

Por supuesto omitiré los nombres originales, pero doy fe que las historias son completamente reales y están verificadas por los mismos protagonistas.

La historia de Andrés - *Si presto, regalo*

Andrés, que es una excelente persona, le había dejado 6000€ a un buen amigo suyo. Por supuesto, éste le había prometido devolverlo pronto.

A pesar de las constantes promesas, el tiempo pasaba y el dinero nunca llegaba. Una y otra vez le repetía que lo iba a hacer, pero nada. Además, vivía sin aparentes penurias económicas, cambiando de coche y haciendo viajes. Al parecer tenía dinero para todo menos para devolver la deuda.

Habían pasado 10 años desde entonces y Andrés no podía olvidarse del asunto y más viendo cómo vivía su “amigo”. Lógicamente se sentía molesto y decepcionado por su actitud y llegó hasta el punto que la amistad se fue deteriorando hasta que se diluyó por completo.

Cuando compartió esta situación con el grupo y revisando la historia completa, nos dimos cuenta de un detalle importante. Su amigo, que tenía influencia en Sanidad de la Comunidad de Madrid, había ayudado a su suegra en varias ocasiones en temas de residencia y hospitales de tal manera que, si echaba cuantas, se había ahorrado, al menos, la misma cantidad de la deuda.

También le hicimos ver un concepto muy útil a tener en cuenta: **Cuando uno presta, en realidad regala**. Nadie obliga a nadie a hacer nada. Si uno elige dar algo, aun con la promesa por parte del deudor de cumplir su parte del trato y devolverlo, esa otra persona puede que al final no pueda hacerlo, o incluso que no quiera. No es lo deseable, pero todos somos libres de romper un acuerdo, mentir o engañar.

El respeto no tiene límites, por lo tanto, debemos estar dispuestos a asumir cualquier reacción de la otra persona. En nuestra mano está, si no estamos seguros de lo que vamos a hacer, decir que no; en cualquier caso, soltar cualquier expectativa respecto a lo que el otro haga, haya dicho lo que haya dicho. Como cualquier persona, aquel también recibirá las correspondencias derivadas de sus actos.

En el caso de Andrés, lo estaba pasando mal porque no aceptaba que su amigo no cumpliera su palabra y además le engañara constantemente con la promesa de la devolución.

Una idea interesante es que, cuando hacemos algo desde el corazón y, por ejemplo, prestamos dinero a alguien que de verdad lo necesita, estamos creando algo que podemos llamar **capital cósmico**. Es como una hucha que genera una onda que cuando menos lo esperamos o de la manera más insospechada, viene de vuelta hacia nosotros multiplicada.

Lo que pasa es que no solemos valorar la vida que llevamos y las cosas agradables que nos suceden, no le damos la misma importancia que le damos a las negativas. Los actos de buena suerte, casualidad o fortuna que se nos presentan, a menudo tienen que ver con ese caudal que hemos acumulado, pero nunca lo pensamos.

“La casualidad es la manera que tiene Dios de permanecer en el anonimato”, dijo A. Einstein.

Seguro que Andrés tenía en su mente muchos episodios en su vida donde podía reconocer que algo le había salido bien: Que un error que había cometido al final no había sido para tanto, que algo que creía iba a salir mal, después se arregló “de chiripa”, etc. A eso me refiero con el capital cósmico.

La idea es que **lo que damos recibimos**, lo que somos atraemos, lo que sembramos recogemos. Y la vida de Andrés era una vida muy armónica y así lo reconocía.

Pero la deuda de su amigo seguía ahí y no se lo podía quitar de la cabeza.

Cuando hablamos de todo esto y asumió que nadie le había obligado a nada, lo que había obtenido indirectamente gracias a él y además reconoció que el otro estaba en todo su derecho de no cumplir su palabra, comprendió y soltó. Dejó de esperar que su amigo consumara lo que había prometido desde hacía una década. Se liberó él y liberó el nudo.

Y, milagrosamente, en poco más de un mes, el dinero estaba por fin en su cuenta.

La magia de soltar, de respetar, de trabajar con nuestras limitaciones produce esos increíbles efectos. La tesitura se generó para que Andrés hiciera algo que le resultaba complicado. Aguantó esa carga diez años y precisamente ese peso energético impedía que la situación se zanjara, porque no entendía la lección que tenía para él.

A pesar de los años, aún no se había dado cuenta, creía que la culpa era del otro y que era injusto lo que le estaba pasando.

Pero lo cierto es que la justicia es un concepto humano. Las situaciones no son justas, sólo son correspondientes con nuestra necesidad de aprender.

Él la había creado y él solito tuvo que finalizarla. Comprendió, respetó, soltó y cuando la situación no tenía nada que enseñarle, se resolvió.

La historia de Antonio - *Con la intención basta*

Antonio viajaba en el autobús para ir al trabajo cada mañana. Y prácticamente cada día se encontraba con su compañero Juan y éste le saludaba y se acercaba para hacer el trayecto juntos. Era un recorrido de aproximadamente una hora.

Antonio estaba cansado de aguantar todos los días las charlas que le daba Juan, siempre de temas que no le interesaban nada. Además, no paraba de hablar. Le escuchaba y soportaba porque no quería generar mal ambiente en el trabajo, pero estaba cansado, más bien hartado. Le habría gustado poder escuchar música o leer algo antes de llegar al trabajo, pero le era imposible desprenderse de él.

Como ya hemos hablado, es un tema que nos sucede a menudo en otros ámbitos, con los vecinos, amigos de esos muy pesados, algún pariente...

Lo principal es que no sabemos decir que no y aguantamos esas charlas en ocasiones catastróficas, enfocadas en desgracias del mundo, sobre lo mal que está todo, las enfermedades propias y ajenas, que no hay quien aguante o esos “ex” tan super malos... Por mencionar algunos temas habituales.

Con esa autoestima tan en entredicho que llevamos en nuestra mochila, en este tipo de ocasiones colocamos a los demás por encima de nosotros y nos cuesta horrores poner una excusa, disculparnos con lo que sea o simplemente cortar esa conversación.

- *“Eso no está bien, hay que ser amable y aguantarse”*, como dicta nuestro sargento de las normas de cortesía interno.

- *“A ver si se molesta”*, nos justifica la voz de nuestro resignado buen chico.

- *“A lo mejor ya no nos va a querer más”*, argumenta nuestro niño interior y su herida del rechazo o del abandono.

El caso es que la voz que quiere salir de allí a jugar y divertirse la acallamos severamente con todo tipo de razones.

Además, en muchas ocasiones le cedemos demasiada energía a la situación y nos quedamos para el arrastre, algo más lamentable todavía.

Una baja energía, aparte de que baja el tono físico, nos vuelve más vulnerables a cualquier contratiempo que surja, nos coloca en una zona de nuestro campo mental muy susceptible a las situaciones y las personas y así entramos fácilmente en la queja, en el mal humor, en el juicio y la crítica.

Sin contar con que lo aconsejable siempre es **pensar en nosotros**, en lo que queremos para nuestra vida, de qué personas nos queremos rodear y qué tipo de conversaciones nos gusta tener.

A veces no es posible condicionar tanto lo que sucede y debemos también aprender a adaptarnos; sin embargo, ser capaces de mantener un equilibrio es algo muy sano y necesario. A ser posible, con la balanza a nuestro favor.

Cuando nos lo comentó, le hicimos ver que era una dificultad para él, por tanto, se le presentaba una asignatura que tenía que resolver. Lógicamente debía ser capaz de expresarle a su

compañero, de la forma más armoniosa posible, su deseo de dedicar el tiempo a lo que él considerara.

Esta historia se repetía casi diariamente, así que era oportuno tomar medidas, aparte que Antonio mostraba ya un evidente desgaste por la situación.

Él reflexionó y decidió hacer lo que le aconsejamos. Al día siguiente, ya estaba preparado para acercarse y decirle, con claridad y firmeza, que prefería mantener las distancias durante ese trayecto, con la excusa de que estaba leyendo un libro muy interesante y que en casa no tenía tiempo, o que estaba aprendiendo inglés con los cascos y que necesitaba ese rato para escuchar las clases, o...

No sé exactamente lo que tenía preparado. Lo que sea, siempre podemos usar una “mentira piadosa” de esas que nos contaban nuestros padres para deshacernos de alguien sin que se moleste. Esa es la **opción de amor**, ser respetuosos con esa persona, porque no queremos hacerle daño, sólo pretendemos amarnos un poquito más y mejor.

Cuando le volvimos a ver, nos contó el desenlace: La siguiente vez que se encontraron en el camino, Juan se le acercó como siempre y cuando ya estaba preparado para enfrentarse a esa tesitura que la vida le reclamaba, su compañero le evitó el mal trago: Con no recuerdo qué excusa, Juan le dijo que prefería mantener las distancias durante el trayecto.

Antonio no daba crédito. Quizá había notado algo y sentía que le estaba importunando, o puede que fuera él quien había empezado un curso de idiomas o cualquier otra cosa, eso da igual. El caso es que se disculpó y a partir de ese momento Antonio pudo disfrutar de su viaje sin haber tenido que enfrentar la situación completamente, solo a nivel mental y sin que eso repercutiera en su relación el resto del día en el trabajo.

Es algo que hemos comprobado muchas veces. Cuando la persona hace el cambio interno para enfrentar una situación, en ocasiones el evento desaparece de una manera u otra. Se soluciona milagrosamente o simplemente se esfuma, tal y como le sucedió a Andrés en la historia anterior.

A veces le mueven de puesto de trabajo o le sale uno nuevo, al jefe lo trasladan a otra oficina, el compañero cambia su actitud, sucede algo inesperado y fortuito...

Sólo debemos **reconocer nuestra dificultad, dejar de echarle la culpa** al otro de ese comportamiento que nos hace sentir mal, **eliminar los miedos** que nos atenazan y **afrentarla con decisión**, pensando en nuestro bienestar más que en el de la otra persona, como en este caso.

No debemos tener reparos en expresar nuestras necesidades. Si el otro se siente mal por lo que le digamos, no es asunto nuestro, sino de él. Nosotros no le hacemos nada, igual que él no nos lo hace a nosotros. Simplemente nos enfrenta con una situación delicada que no sabemos resolver y que además hemos atraído y necesitamos para ganar en **confianza, autoestima y comunicación armónica**.

Y quizá aquel deba revisar la suya también si se ha sentido molesto y hacer su parte, pero eso ya no nos corresponde. Él tendrá la oportunidad de generar un cambio interno como el que nosotros hemos tenido que hacer, para impedir que nos siga machacando el ruido mental que siempre acompaña a las situaciones incómodas aún no resueltas.

Si todo eso lo aprovechamos, nos encontraremos con mucha más **seguridad en nosotros**, aparte de una herramienta más para usar en la ocasión en que la necesitemos y que además podremos enseñar a otro que la precise.

La historia de Ana - *Nadie me hace nada*

Ana era la típica persona que no se callaba nada en el trabajo, que no soportaba los abusos de la empresa familiar donde trabajaba y que protestaba cada vez que había algo que trataba de salirse de los convenios establecidos.

Era molesta para la empresa, pero no la podían despedir porque les costaría demasiado dinero. Además, trabajaba muy bien, era responsable y cumplidora con su labor. Lógicamente, sus compañeros se beneficiaban de todo lo que ella conseguía o impedía que se llevase a cabo.

Durante 10 años había tenido un buen puesto, un cargo de administrativa. Sin embargo, en una maniobra para quitársela de encima y que se fuera ella de la empresa, un lunes después de volver del fin de semana, vio con perplejidad que le habían desmantelado el despacho, ordenándola reflejar por escrito todos los trabajos que realizaba porque a partir de ese momento ya no iba a seguir haciendo las funciones de administrativa.

Al día siguiente la trasladaron a un cuarto sin ordenador, sin compañeros ni mesa y con una única silla en el centro de la habitación. Gracias a que llevaba un libro en el bolso pudo pasar aquella jornada con algo de distracción. Aquel acto provocó marejada en toda la empresa, porque nadie se había atrevido, en un ambiente tan hostil y dictatorial, a sacar algo para distraerse en horas laborales.

Ana, aunque aparentemente fuerte por fuera, estaba deshecha interiormente. Tras una década en la empresa, habiendo dado lo mejor que podía y regalando día tras día horas de trabajo sin remuneración, no estaba dispuesta a irse sin más.

Anteriormente estuvo tentada de dejarlo muchas veces, pero estaba separada y tenía dos hijos adolescentes.

Todo eso hizo que cayera en una depresión por la que estuvo de baja dos largos meses.

Al volver al trabajo, nada ni nadie había cambiado. Por si fuera poco, la bajaron al almacén a hacer cajas para servir los pedidos. Aunque su ego permaneció altivamente intacto: En una prueba de fuerza, se negaba a ponerse ropa de almacén y trabajaba con su propia ropa de calle.

Cuando llegó la pandemia, la empresa permaneció sólo 15 días sin actividad. Al abrir de nuevo, fueron llamando a sus espaldas a los empleados más sumisos, que rápidamente se reincorporaron en silencio. Les pidieron “amablemente” que no le dijeran a Ana que estaban volviendo a la oficina. Y así lo hicieron, se callaron por miedo a represalias.

Como no querían despedirla por la gran indemnización que tendrían que haberle dado, a los 6 meses no tuvieron más remedio que llamarla de nuevo para que comenzase a trabajar. El problema fue que Ana se enteró, pocos días antes de su reincorporación, que había sido la última a la que habían avisado y que todos sus compañeros llevaban ya tiempo en sus puestos de trabajo.

Eso la enfureció como te puedes imaginar. Nadie la había llamado por teléfono para decirle nada ni nadie se había plantado ante los jefes, con todo lo que ella había hecho por ellos durante estos años. Todos habían agachado la cabeza. Esas subidas de sueldo, pagas, logros laborales de los que se habían beneficiado gracias a ella.

Pero ahí estaban, tan panchos en sus mesas, cobrando su dinero mientras ella había seguido en la casa todo este tiempo sin saber nada. Ese era su discurso interno.

El día antes de regresar al trabajo, estaba como una fiera y se los quería comer. “*¡Cuando les vea se van a enterar!*”, se decía.

Pero ese día de antes, tuvo un encuentro con el grupo, con nosotros, “La tribu de Argenta”, como cariñosamente nos denominamos. Nos contó lo que había pasado y cómo estaba, y reflexionamos juntos.

Ana estaba llena de expectativas frustradas, de juicios, quejas, de ira y dolor. Pero todo eso era suyo. Cada uno de sus compañeros había hecho lo que había considerado, ellos miraron por sus intereses y el miedo al despido fue más fuerte que cualquier queja o señal de apoyo a su compañera.

Entre todos concluimos que, si bien es verdad que había conseguido algunos beneficios para los trabajadores, nadie le había pedido que lo hiciera, lo había hecho para ella, eran sus formas y sus reivindicaciones.

Cada uno tiene el derecho a comportarse como le parezca, y si Ana estaba llena de sufrimiento, el daño se lo estaba haciendo a ella misma. Nada podía cambiar ya lo que había sucedido, ni el comportamiento de sus compañeros ni la actitud de los jefes y era absurdo mantener esa rabia más tiempo.

Además, a ningún empresario le gusta tener un trabajador de esas características, así que, desde ese punto de vista, estaba justificado que no la hubieran llamado antes, incluso que se la quisieran quitar de en medio.

Lo que sí podía hacer era sobreponerse al malestar de los pensamientos que le rondaban, a ese magnificante y todopoderoso ego vapuleado y menospreciado y **ofrecer su mejor versión**. En su mano estaba trascender esas limitaciones y llegar al trabajo con una sonrisa:

- **Aceptar** que no podía cambiar nada de lo sucedido y que, por tanto, de nada valía sufrir más por lo que ya había pasado.

- **Asumir** que sus sentimientos eran solo suyos, que

nadie la estaba obligando a sentirse de ninguna manera y que, si se sentía mal, era porque les estaba echando la culpa a ellos de cómo estaba.

Y eso sólo pasa si estamos colocando el foco del conflicto en el lugar inadecuado, como estaba pasando.

En cambio, podía mirarlo de otra manera y respetar las historias personales, los miedos de sus colegas, sus comportamientos, aunque no los pudiera entender. Eran sus vidas y coyunturas personales de lo que estaba hablando. Cada cual tiene sus motivos para hacer las cosas y el derecho a actuar como le dé la gana.

“Antes de juzgar a alguien camina tres lunas con sus mocasines”, dice el famoso proverbio Sioux.

Estaba claro que el cambio lo tenía que hacer ella, de nada valía llegar allí montada en el caballo de Atila lanzando espadaos a diestro y siniestro. Sólo iba a empeorar las cosas con sus compañeros y con sus jefes, y ella se iba a enfurecer más. Además, no iba a solucionar nada porque no había nada que solucionar, todo **el malestar estaba en su interior** y es ahí donde debería actuar.

Lo pasó fatal, aunque terminó comprendiendo. El hecho de que se diera cuenta que no había a quien culpabilizar de su malestar porque en realidad **nadie le había hecho nada** y que todo lo que tenía que hacer era modificar su comprensión del suceso y hacer un cambio de actitud, derrumbó sus esquemas mentales, esos que tenemos que pretenden encontrar fuera un chivo expiatorio de nuestros pesares para descargar la ira que llevamos acumulada.

Pero **ahí fuera no hay nadie, no hay nada**. Solo pasan cosas que nos hacen sentir bien o mal, depende de si esos episodios concuerdan con lo que nosotros creemos que deberían ser o no. Si alguien ha actuado conforme a nuestras ideas y principios o lo hizo de una manera que no nos parece la correcta y por tanto no aceptamos.

En el primer caso nos sentiremos bien y en el segundo mal. Pero eso no cambia lo sucedido ni lo cambiará.

“¡Lo que eh, eh!” (Lo que es, es, traducido del almeriense al castellano).

¡Cuánto sufrimiento es capaz de albergar nuestra ignorancia! El caso de Ana es bastante normal porque la culpa es un elemento habitual que nos desestabiliza. Tanto la que lanzamos hacia fuera, como la que nos echamos a nosotros mismos cuando nos culpabilizamos por lo que hemos hecho o dejado de hacer.

Desde luego que somos responsables de nuestros actos, pero solo somos de verdad culpables si no aprovechamos nuestros errores o los ajenos para comprender y dejar de sufrir.

Ante una situación que nos saque el demonio terrenal que llevamos dentro, también podemos activar el botón espiritual y de comprensión y desde ahí invocar al genio de la lámpara maravillosa, que también llevamos en nuestro interior. Éste trae consigo comprensión, respeto, amabilidad, buenas maneras, sonrisas, cordialidad y valoración.

Todo esto y algunas cosas más fue lo que le propusimos. Que dejara el tridente en la almohada y que se presentara con todo su amor, con lo mejor que pudiera extraer de sí misma para regalarlo en aquel primer día de vuelta al trabajo. **Solo dependía de ella** y en función de lo que diera ese día, así recogería. La Ley de causa-efecto operaría indefectiblemente.

Se fue a su casa con el rabo entre las piernas porque no encontró en nosotros unos cómplices que estuvieran de acuerdo con ella, que apoyáramos su malestar y que la animáramos a cortar las cabezas de sus compañeros al día siguiente. Sino todo lo contrario, recibió un rapapolvo amoroso y una nueva forma de ver las cosas, tal y como tratamos de hacer, revisar lo que nos hace sufrir. Porque siempre **el conflicto está dentro** y podemos provocar un giro que dé la vuelta a la situación. Como así fue.

Pasó una noche muy difícil, tratando de asimilar nuestras palabras, apaciguar la fiera y encontrar ese amor interno para presentarlo en la función de la mañana siguiente.

Hizo su parte, lo encontró y se lo entregó a sus jefes y compañeros: Llegó con una espléndida sonrisa, dando los buenos días y muy alegre por su vuelta al trabajo.

Los compañeros no la podían mirar a la cara de la vergüenza que llevaban dentro porque en el fondo sabían que no lo habían hecho bien, pero no daban crédito a la actitud de ella. La esperaban como poco crispada, tensa y malhumorada, pero en cambio estaba alegre y feliz.

Los jefes con los ojos en blanco no sabían qué decir. Se quedaron atónitos, perplejos.

Lo cierto es que, como valoraban sus capacidades, pero no le daban más responsabilidades por su comportamiento, comenzaron, desde ese mismo día, a tenerla más en cuenta y a darle mejores opciones laborales.

Al poco la volvieron a cambiar de puesto, esta vez sentada, sin tener que coger peso como en la zona de embalajes donde estaba y con dos compañeras estupendas.

Mejóro la relación con sus jefes y por supuesto con sus compañeros, que seguro reconocieron y admiraron su transformación, aunque quizá nunca se lo dijeran.

Ana terminó agradeciendo todo lo sucedido, porque si no hubiera sufrido tanto no habría sido capaz de darse la vuelta y ver su gran ego para transformarlo en amor.

Si tú cambias todo cambia, esa es, una vez más, la gran enseñanza, esta vez ejemplificada con la experiencia de Ana. Todo se puede mirar con los ojos del amor. **El amor todo lo puede y todo lo transforma.**

La historia de Isabel - *Elijo lo que disfruto*

Isabel era actriz, llevaba toda su vida encima de los escenarios, de un lado para el otro, correteando de teatro en teatro, de ciudad en ciudad. Era su pasión y disfrutaba siéndolo.

Aunque un actor no se jubila nunca, ella notaba que con el paso del tiempo no le llovían los papeles como antes. Ya había pasado un rato largo de los sesenta años, pero no quería abandonar esa profesión que tanto la hacía disfrutar, algo por lo que había luchado y se había esforzado durante muchos años y que todavía no quería alejar de su vida.

Un día la llamaron para un papel que no le hacía ninguna ilusión, aunque parece que estaba hecho para ella: El personaje tenía su mismo nombre y los ensayos eran al lado de su casa. En una ciudad como Madrid eso es algo que hay que tener en cuenta.

Sin embargo, el tema no le gustaba nada, estaba relacionado con la guerra civil española y era demasiado lacrimógeno para

ella en estos momentos. Además, muy largo, con gira por bastantes lugares de España, quizá de varios años, todo dependía de cómo fuera la asistencia de público.

Ella dudaba si hacerlo o no por varios motivos: Por un lado, se enfrentaría a uno de sus miedos, el miedo de que quizá, al decir que no y por su edad, ya no la iban a llamar más. En este tipo de profesión, como no seas super famoso, al decir que no a un trabajo, puedes quedar mal con el director o el productor, o con ambos y tener consecuencias. Por lo menos era lo que Isabel pensaba.

Por otro lado, quería sacarse la espina de no poder enfrentarse al reto de representar a un personaje con esa vida y en ese momento histórico que tanto la echaba para atrás. Quizá era el momento de superarlo de una vez por todas. Podía ser una prueba, como una invitación, ya que, como he comentado, le pillaba cerca de su casa.

Pero lo cierto es que cada vez que pensaba en dar una respuesta y decir que sí, el estómago se le encogía y pataleaba. No le apetecía en absoluto.

Lo revisamos juntos con el grupo, con las enseñanzas de Gerardo encima de la mesa, como hacemos con todas estas situaciones. Aunque no estuvimos todos de acuerdo porque hay muchos aspectos a tener en cuenta y no somos maestros sino aprendices, pusimos delante ciertas premisas para ayudarle a tomar la mejor decisión.

Siempre que puedas debes **optar por hacer lo que te hace disfrutar**. Quedarte con lo que te hace feliz, tanto personas como eventos, porque significa elegir lo óptimo y lo más afín, amarte y abrirte a recibir lo mejor que la vida tenga para ti. Eso es lo que nos llenará de energía y vitalidad.

La vida ya nos colocará la dificultad que debamos enfrentar, la asignatura que esté suspenso. Cuando la tengamos delante y no la podamos sortear de ninguna manera (esa es la clave), querrá decir que esa sí es para nosotros.

En ese caso nos tocará sacar todo lo mejor que llevamos dentro, con la mejor información, la mejor actitud, toda la energía disponible y las herramientas que hayamos acumulado para trascenderla y superarla. Y por supuesto aprender con ella para no volver a caer en alguna parecida.

Isabel no tenía problemas económicos, por tanto, en ese aspecto, podría decir tranquilamente ‘no’ a ese trabajo. El conflicto estaba en su miedo a dejar de estar en activo. Pero ya sabemos que **la mejor manera de dejar de tener miedo es enfrentándolo.**

Por tanto, se cumplían varias premisas:

- La primera es que no lo necesitaba. Aunque siempre está bien trabajar y ganar dinero sobre todo en una profesión tan incierta como esa, ella tenía recursos suficientes gracias a sus propios ahorros y a una reciente herencia. Lo podía dejar pasar tranquilamente y esperar a otra obra que le gustase más. Además, si decía que sí a esta que no le gustaba, se cerraría la puerta a un posible trabajo más agradable para ella, porque un actor no puede estar en dos sitios a la vez (en realidad nadie).

- La segunda es que, si su problema era el miedo al futuro, esta era una buena oportunidad para enfrentarlo.

- Y añadimos una tercera. Siempre que podamos elegir, como hemos dicho antes y seguiremos repitiendo, debemos elegir lo mejor, lo que más satisfacción y placer nos dé. El sufrimiento gratuito no está en los planes del alma ni de nuestro niño interno. El alma no tiene padecimiento alguno

porque está en un plano diferente de experiencia y nuestro niño solo piensa en jugar y disfrutar de la vida.

¿Recuerdas cómo eras de niño?, ¿te fijas en los niños?, ¿de mayor no quieres ser un niño? Pues obsérvalos e imítalos siempre que puedas.

Elige ser feliz, hacer lo que te guste. Escucha tu cuerpo, tus sensaciones, como las que tenía Isabel cuando pensaba en ese trabajo. Déjate sentir si no sabes qué hacer y no tengas miedo y si lo tienes y debes hacer algo, **hazlo con miedo**.

Gerardo nos pone como ejemplo dos calles, una que acaban de asfaltar y está primorosa y la otra llena de barro, porque todavía no está terminada y además ha llovido. ¿Cuál eliges?

- Como tengo que entrenarme en las dificultades de la vida, elijo la embarrada, así me volveré más fuerte.

- Si hay una acera estupenda, ¿para qué me voy a manchar los zapatos de barro?

La primera indicaría una consciencia limitada de uno mismo y poca comprensión. Como hemos dicho antes, cuando la vida tenga algo para ti ya aparecerá, no te busques más conflictos de los que ya tienes. Seguro que estás delegando alguno que otro que anda cerca porque no sabes cómo enfrentarlo y te distraes con los problemas de los demás o con otros menesteres. Revisa tu vida y tus circunstancias y ocúpate de eso para que no se haga más grande.

Aunque había otras voces en el grupo que dudaban, Isabel eligió esta opción y dijo que no. De momento se sintió liberada y feliz y al poco nos contó el efecto de su decisión.

Una información o una decisión que nos deje una sensación de paz en el interior, siempre será un mensaje que debemos escuchar, porque viene y conecta con esa zona de luz que tenemos en nuestro corazón.

Después, al poco tiempo, tal y como promulga la ley de espacios vacíos, ese hueco que había dejado se llenó rápidamente con una oferta mucho mejor que la anterior: Un bonito trabajo que, esta vez sí, la llenaba de satisfacción.

Y a partir de ahí no paró. Unos cuantos meses después de aquello, según sus palabras, está en el mejor momento profesional y de reconocimiento de toda su carrera.

Ella eligió enfrentar sus miedos y amarse y, tal y como se amó, la vida le devolvió lo mismo.

La historia de Eva - *Dar siempre lo mejor*

Eva era funcionaria de correos, llevaba 30 años y tenía un buen puesto. Una carrera forjada desde abajo, llevando sacas y repartiendo cartas. Con el paso de los años, ocupaba un cargo de dirección como jefa de servicios.

En un momento dado, tuvo que someterse a una operación de espalda que la mantuvo varios meses de baja y coincidió con que en esas semanas hubo un cambio de directiva.

Aprovechando que ella evidentemente no estaba cumpliendo sus funciones y tratando de justificarse con esa ausencia laboral, quisieron bajarle el sueldo de manera ilegal. Ella reclamó al sindicato y por supuesto la medida no llegó a producirse, pero eso la marcó ante sus nuevos jefes.

Cuando al fin se incorpora, le dicen que no cuentan con ella, que no cumple los objetivos y que no se lleva bien con sus compañeros. Algo absurdo, pero no puede evitar firmar un documento de cambio de puesto debido a los comentarios expuestos anteriormente, aunque en desacuerdo con la medida. Al día siguiente le mandan a una sucursal que estaba al otro extremo del lugar donde vivía.

Su nuevo jefe, al que nadie le había avisado de nada y sorprendido por la decisión, le dice que solo tiene para ella un puesto de clasificar cartas. Así que pasa de un día para otro, de un merecido puesto de responsabilidad, con despacho y personas a su cargo, a un trabajo que ya estuvo haciendo cuando empezó su andadura en correos, uno de los más bajos de la cadena y con peor sueldo.

Sus compañeros, con muchos menos años de profesión que ella, algunos sin plaza fija, no entendían cómo podían mover a una funcionaria de una manera tan fácil. Pensaban que iba a protestar y que lo iba a revolucionar todo.

Pero no, ella ya tenía toda esta información, muchos años de trabajo personal y no dudó qué era lo que la vida le estaba pidiendo, y sabía lo que tenía que hacer: **Dar lo mejor.**

Eso es lo que hizo. Con el “*Taller de Aceptología*” de Gerardo en los cascos, se puso manos a la obra, cambió la queja por la entrega y decidió **ser su mejor versión**, con toda la alegría posible, en esa nueva situación que la vida le había puesto.

Una de las claves del servicio es que cualquier cosa que la vida te ponga a hacer, sea esta la que sea, hazlo sin juicios, **con todo lo mejor que tengas para dar**, con toda la dedicación y la entrega. O sea, con todo el amor. Y eso es lo que Eva hizo.

Más tarde lo evaluamos todos juntos: Claramente estaba pasando una prueba. A veces nos aparecen exámenes sorpresa y nos colocan en una situación límite a ver en qué parte del camino estamos, cuánto reaccionamos ante algo que confronta nuestro esquema mental o nos saca de nuestra zona de confort. O sea, cuánta paz realmente llevamos dentro.

¿Tenemos paz o estamos en paz?

La primera se manifiesta en ausencia de conflictos cuando no hay nada que nos altere, que nos saque de nuestro centro. Digamos que es la paz fácil, porque depende de lo que esté pasando afuera, e igual que se tiene, se deja de tener.

La segunda es la que mantenemos ante la adversidad y las dificultades. No depende de nada más que de nuestro estado interno y de la comprensión que tengamos acumulada. Es un estado del Ser, por eso ésta no se tiene, se es.

No existe la suerte, **todo pasa por algo y para algo** y esa es la mirada correcta para aprovechar cualquier circunstancia en nuestro beneficio y no rechazarla. Todo es para nosotros, la vida es un regalo para el aprendizaje del alma, eso no lo podemos olvidar nunca.

La mente sufre, el cuerpo siente dolor, pero el alma aprende, por eso decía Buda que: *“El dolor es inevitable pero el sufrimiento opcional”*.

Lógicamente fue algo muy sonado. Rápidamente se corrió la voz en ese y en los demás funcionariados. Después de tantos años ella conocía a muchas personas y no pasaron más de dos semanas que un amigo se enteró de dónde la habían mandado a trabajar.

Él sabía que en otro ministerio necesitaban una persona para un puesto de relevancia, más de acuerdo con su experiencia y

valía y se lo comentó. Por supuesto le encantó la idea y en dos días hizo la entrevista y sin dudar lo eligieron para desempeñar el puesto.

Un mes después de su traslado forzoso se había cambiado a un despacho como el que tenía antes de esta jugada del destino. El premio fue que aumentó el sueldo y rebajó las horas respecto al que tenía en correos.

Eva generó una nueva correspondencia cuando superó con nota la prueba, su examen.

La realidad la vamos creando cada uno con nuestra forma de caminar por la vida, con nuestros pensamientos, palabras y actos. Recogemos lo que sembramos, de eso no hay duda.

Cierto es que a veces, como en este caso, nos suceden cosas “injustas” o dolorosas. Puede ser que con nuestro comportamiento lo hayamos generado sin darnos cuenta. Vamos por la vida actuando de un modo inconsciente, alejado de las leyes, interfiriendo, evitando comprometernos, quejándonos o como quiera que sea, y quizá esto se nos vuelva de un modo que no comprendemos, ocasionado por esa siembra dirigida desde nuestra ignorancia o egoísmo.

O puede que no, que estemos accediendo a un curso más elevado, con mejores oportunidades de crecer y evolucionar y por eso necesitamos pasar una prueba especial, una “oposición”, para ver si estamos preparados.

Lo cierto es que cualquier oportunidad es perfecta para dar lo mejor, comprender que de una u otra manera nosotros lo hemos generado o simplemente lo necesitamos en nuestro caminar y **reconocer la oportunidad que hay para servir.**

De esta forma, la conexión con la fuente generará una nueva correspondencia, como la que propició Eva, y nuevamente nos colocará en el lugar que nos hemos ganado.

Este es un ejemplo de muchas otras historias similares donde **dando lo mejor, se recibe lo mejor.**

La historia de Rosa - *Valora lo que obtienes*

Rosa era funcionaria del CSIC, con un puesto de gerencia con responsabilidad en una ciudad de la costa española.

Debido a sus discrepancias y continuos enfrentamientos con su jefe, sufrió un acoso laboral prolongado que terminó en denuncia y un posterior traslado a otra empresa en otra ciudad de la misma provincia.

En este nuevo trabajo estaba muy a gusto, porque era muy entretenido y había mucha actividad. Pero de repente su marido con 51 años sufrió un ictus.

Para estar cerca de él y cuidarle, tenía que trasladarse después del trabajo a un hospital de la capital que ahora le pillaba mucho más lejos. Además de la lógica inquietud, esta otra dificultad le ponía las cosas muy complicadas.

Cuando se enteró de que su antiguo jefe, con el que había tenido el conflicto, ya no estaba en la anterior empresa, decidió entrar en un concurso para solicitar una plaza que había quedado vacante. Así estaría de nuevo en la capital, donde se hallaba el hospital en el que estaba su marido.

Con mucha facilidad consiguió la deseada plaza que ahora le dejaría más tiempo y le quitaría el estrés del traslado diario.

Aunque no fue todo tan perfecto, porque su jefe anterior, cuando se enteró de que Rosa volvía a su antiguo puesto de trabajo, se encargó de llamar al nuevo jefe para contarle todo lo que había pasado y predisponerle en contra de ella.

Éste se lo creyó todo y se posicionó de su lado. Tanto fue así que cuando se reincorporó, no le dio nada de trabajo, prácticamente la dejó de lado. Todos los asuntos y temas importantes que ella manejaba cuando trabajaba allí se los pasó a otras personas con menos experiencia. La tenían apartada de las funciones de cierta responsabilidad.

“Con lo que yo valgo, con lo que yo sé y lo que puedo aportar”, se decía. Estaba pasándolo fatal.

En ese momento Rosa se puso en contacto conmigo y nos contó lo que le estaba pasando.

Cuando a su marido le dio el ictus, naturalmente ella quería estar cerca de la capital para poder estar más tiempo con él. Fue lo que le pidió al universo y lo que hizo que optara para regresar a su anterior puesto de trabajo, a pesar de que en el nuevo se encontraba muy a gusto. Pero, lógicamente, ahora pesaba más la cercanía al hospital por la nueva situación.

Ella quería más tiempo y más proximidad y lo consiguió, cuando sacó la única plaza que, curiosamente, se había quedado vacante. **No conseguimos lo que queremos sino lo que necesitamos.** Rosa fue correspondiente con lo que pidió y por eso la vida se lo concedió, pero cuando lo tuvo no supo valorarlo y no se conformó. Quiso además recuperar su anterior actividad y por eso generó el conflicto.

Así se lo hicimos ver y se quedó muda, porque se dio cuenta de dónde estaba el error. Como siempre en ella misma, en uno mismo.

Según nos contó después, pasó una noche fatal, tratando de asimilarlo y aceptarlo. El cambio tenía que ser suyo, debía dar gracias al universo por concederle lo que pidió y no exigirle más. Ahora no tenía más remedio que adaptarse a su nueva situación. Esa correspondencia, ese “premio”, le había generado un nuevo aprendizaje que ahora debía enfrentar.

Y lo hizo, agachó las orejas, calmó su temperamento, sus expectativas, su crítica desbocada y se limitó a hacer lo que tenía que hacer y si no tenía nada que nacer, pues también con la mejor de sus sonrisas.

La parte de ella que quería reconocimiento era su ego. Con lo que YO valgo, con lo que YO sé, con lo lista que YO soy. Había muchas cosas que aprender: A adaptarse a los cambios, a dar lo mejor, fuera esto lo que fuera, a valorar y dar gracias a la vida por darle esa opción que ella pidió, y una muy importante, ganarse la confianza del jefe. Éste solo la conocía a través de lo que le había contado el antiguo, pero no por su propia experiencia y eso se podía cambiar.

Si se hubiera dejado llevar por esa rabia que llevaba cada día al trabajo, no habría ayudado a que modificara la opinión sobre ella. Pero a partir de ese momento apaciguó su furia y se puso al servicio, a ser su mejor versión. A no quejarse ni protestar, a ser humilde, confiable y profesional y a aportar su experiencia sólo cuando así se lo requirieran.

Así hizo y poco a poco le fueron llegando trabajos y encargos, que fue resolviendo con su mejor hacer. Meses después dio la vuelta a la tortilla, consiguió demostrar todas sus capacidades y su valía como persona y se convirtió en la persona de confianza de su jefe.

De este ejemplo podemos aprender muchas cosas:

- El arte de pedir. “*Ten cuidado con lo que deseas porque se puede convertir en realidad*”, como nos dejó escrito Oscar Wilde. No pidas más de lo que necesitas y valora lo que la vida te da.

- La capacidad de darle valor a lo que tenemos, porque si no lo valoramos, lo podemos perder.

- Trabajamos para vivir, no vivimos para trabajar. El valor justo del trabajo es hacer lo que nos corresponda con todas nuestras mejores capacidades, sea esto mucho o poco. Nunca quejarse y mucho menos, como en su caso, por no estar haciendo lo que ella consideraba que debía hacer.

- Dar prioridad a lo que la tiene. En este caso el tiempo disponible, la tranquilidad y la cercanía al hospital, más importante que cumplir una función laboral u otra en un momento determinado.

- Saber estar, saber esperar y generar la confianza en las otras personas. Nosotros podemos saber que no somos como nos han pintado, pero el otro no lo sabe y no tiene la culpa de desconfiar. Debemos generar esa confianza en los demás con nuestro comportamiento. **El ejemplo es el mejor maestro.**

- No dejarse llevar por las opiniones ajenas. La visión de alguien no tiene que ser la mía. Procurar eliminar los prejuicios dados por otros porque limitan nuestra propia visión y experiencia.

La historia de Julia - No ejercer resistencia

Julia tenía más de 50 años, estaba casada con hijos e iba a ver a sus padres mayores de vez en cuando, algo natural. Ella siempre había tirado hacia el espectro más rojizo del panorama político y el padre estaba posicionado claramente en el extremo del bando azul. Una mirada completamente opuesta.

Cuando se veían, él aprovechaba la ocasión para proferir, con bastante vehemencia, alguna queja sobre lo que hacían los del bando contrario. Era pesado, insistente y provocador.

Para un día que se veían, ella trataba de no entrar en disputa, pero tarde o temprano y ante el machaque constante, caía en sus redes y comenzaban una discusión que ya no terminaba hasta que se iban. Julia se marchaba dolida y cabreada con su padre, con el panorama que se había creado y con ella misma.

Cuando lo comentamos, recordamos una frase de Gerardo: *“Una fuerza se mide con la resistencia que se le ejerce”*.

O sea que, si no hay resistencia, la fuerza no se puede expresar. Si un puñetazo no encuentra algo contra lo que chocar, simplemente es un golpe al aire.

Y, ¿cómo se podía llevar eso a la práctica?: Fácil, dejando de llevarle la contraria. Pero, ¿cómo podía no llevarle la contraria si ella opinaba de un modo diferente?

Si tú le llevas la contraria a alguien, lo que pretendes es tener razón, que él entienda tu punto de vista y en el mejor de los casos que cambie su opinión por la tuya. El padre de Julia era una persona muy mayor, con las ideas muy cristalizadas, siempre había pensado así y nadie le iba a hacer cambiar de opinión. Era tan imposible como que dejara de ser del Atlético de Madrid y se convirtiera al Real Madrid.

¿Entonces, cómo?: Dándole la razón, dejando de enfrentar egos, puntos de vista y opiniones.

Podemos defender nuestra personalidad o elegir ubicarnos más allá de nosotros mismos, de nuestros criterios, gustos y pensamientos y, con un fin más elevado, **pasar por encima de nuestra mente** con sus etiquetas y juicios, trascenderla y ser y pensar como nos dé la gana. Actuar con la mirada del director de la obra, no del actor que la representa.

El propósito era acercarse a su padre, no luchar contra él, dejar de hacerle resistencia. Un bello deseo por el que merecía la pena probar esa táctica.

Y probó. La siguiente vez que se vieron, en cuanto el padre le hizo algún comentario sobre algo que habían hecho los de su partido, Julia respondió: *“Es verdad papá, lo cierto es que me tienen un poco harta”*.

El padre se quedó atónito. Trató nuevamente de argumentar y atacar para encontrar resistencia, pero no la halló, ella volvió a esquivar el enfrentamiento con una respuesta similar, dándole la razón o desviando el golpe.

Lo que sucedió a continuación es que ese señor, al no encontrar nadie con quien pelear bajó la guardia, su ego se desvaneció y apareció el padre, que estaba detrás de esa máscara de hierro que se había fabricado.

Una careta como la que tenemos todos cuando tratamos de defender posiciones políticas o de cualquier otro tipo, solo que la de él estaba oxidada por tantos años de llevarla, sin darse cuenta de la marca que le había producido y el alejamiento con una de las personas que más quería en su vida.

Eso también nos puede pasar a nosotros. Yo he perdido amistades de años por no haber sabido perdonar, por no haber

aceptado un comportamiento que consideré inaceptable o por una simple discusión.

En aquel momento aún era joven, muy ignorante y no supe hacerlo mejor, eso está claro, sin embargo, cuántas veces me he acordado después de aquellos incidentes en los que me mantuve en una posición rígida de orgullo y soberbia, creyendo que llevaba la razón. Y el que tiene razón no da su brazo a torcer. O eso creía en aquellos años mozos.

“¿Qué prefieres tener la razón o ser feliz?”. Frase que después he leído un montón de veces y que me recuerda no volver a caer en esos comportamientos que sólo valen para sufrir y perder amistades, incluso a los propios padres.

El ego, cuando no nos damos cuenta y dejamos que se engrandezca, no entiende de personas, de amor, de relaciones, simplemente se posiciona y *“al que no le guste, que arree”*. Así se expresa cuando está bien subido.

Le encanta imponer, llevar la razón, vencer y convencer, ser el mejor. Y no se permite ceder, dar su brazo a torcer, elegir **lo que verdaderamente importa en la vida**. Permanece ahí, inmóvil, anclado en sus creencias, divisando a la humanidad desde su atalaya de arrogancia y cegado por su propia luz.

Pero es solo una máscara, una careta que nos ponemos para no sentirnos tan vulnerables, para soportar el dolor que llevamos dentro, para sobrevivir. Por miedo a la vida, a confiar, a dejar de ser como siempre hemos sido, a cambiar de opinión.

La espiritualidad y el trabajo personal permiten reconocerlo y comenzar a manejarlo a voluntad, como hizo Julia.

Ella decidió amar a su padre por encima de esas ideas que le estaban alejando de él y le impedían disfrutar de lo que había detrás. Porque esperando está la esencia, el padre en este caso, que tenía una hija a la que amaba. Ella lo sabía y cuando dejó

de resistirse a sus envites, él se rindió, bajó los brazos y emergió esa figura, más divina que humana.

A partir de ese día, se conectaron padre e hija y mantuvieron unas preciosas conversaciones, recordando el pasado y revisando fotos antiguas. Le contó historias que no sabía, de su trabajo, de personas de las que jamás había oído hablar. De cómo aprendió su oficio, quién se lo enseñó y multitud de cosas más. Cuando le acompañaba al médico, charlaban mientras desayunaban un café con churros que nunca olvidará.

No duró mucho porque él era mayor y al poco tiempo les abandonó para siempre, pero ella recuerda esos últimos meses como algo maravilloso. Pudo disfrutar de la presencia de su querido padre con cariño y él seguro que se llevó mucho más de lo que obtenía cuando sacaba a relucir su estandarte.

Confío en que ese ego no nos ciegue demasiado. Yo lo hice con mi madre, con la historia que os traigo más adelante y Julia lo hizo con su padre. Y si nosotros lo hicimos, cualquiera lo puede hacer, sólo hay que tener un **propósito claro de amor**.

Reconozco que duele, porque callarse, ceder, transigir, dar la razón, incluso decir algo que se opone completamente a lo que pensamos, desgarrar una parte de nosotros y se siente casi como algo físico. Pero es ego, solo eso. Y nosotros en esencia no lo somos y esta es una buena manera de que nos demos cuenta y nos lo creamos de verdad, que parece que nos cuesta:

¡No somos lo que pensamos!

¡Podemos actuar como nos dé la gana y decir lo que nos parezca!

¡Somos seres divinos!

Y ese que lo hace, el director, es nuestro Yo real, ese que ama por encima de patrones obsoletos, ataduras, rigideces mentales y demás tonterías de nuestra encorsetada mente. El que coloca el foco en lo de verdad importante, el que ama la vida, valora las

relaciones por encima de opiniones, comprende a sus seres queridos, su dolor y reconoce su edad y los ama y agradece todo lo que han hecho por él.

Y con esa mirada, se deshace para renacer de nuevo con ellos.

Una ruptura con amor - *Amar es dejar ir*

La pareja es el mejor escenario para aprender, para conocernos, para saber quiénes somos, que es el fin último y propósito de la experiencia humana.

Ya sabemos que nada externo existe, sólo la manera que tenemos de relacionarnos con lo que sucede fuera. El daño nos lo infringimos a nosotros mismos cuando sufrimos por algo que no podemos cambiar, cuando luchamos para que los demás sean diferentes de cómo son o cuando nos llenamos de ira o rencor.

Puede estar sucediendo lo que sea que, desde un conocimiento profundo sobre el porqué y para qué de esas situaciones o eventos que en algún momento nos pueden resultar tan confrontantes y conociendo las leyes que rigen sobre ellos, como por ejemplo la de correspondencia, sabremos mantener la paz y el equilibrio.

Por supuesto requiere sabiduría y un manejo apropiado de nuestras emociones. La comprensión nos dota de una fuerza interior que, desde el respeto y el amor, nos capacita para el equilibrio ante la mayor de las adversidades.

Hablamos de respeto por todas las experiencias, por reconocer la perfección del universo en todas sus manifestaciones y también por la fragilidad de la mente humana que juzga hechos que no entiende y que trata de cambiar para acomodar a sus

gustos y preferencias, a lo que ella cree que sería lo mejor o lo más apropiado.

Y me refiero también al reconocimiento del amor como la mayor fuerza que existe, creadora y proveedora de todo lo que vemos. Desde el amor no existe nada que esté mal, porque éste no admite nada fuera de él.

La luz no admite oscuridad. Ésta simplemente es la ausencia de aquella. Las únicas sombras están en nuestra mente que trata de apagar el sol con sus juicios y sentencias. Y en nosotros está silenciar esos pensamientos que tratan de extinguir la luz y eso se logra con **comprensión y autoconocimiento**.

Todo eso está muy bien, sin embargo, estamos en la escuela de la vida y cometemos errores, de los que vamos aprendiendo.

A la pareja nos llevamos un montón de elementos que nos ayudan a conocernos: Sentimientos, emociones, sueños, fantasías, mucho instinto, idealización, proyecciones, traumas... Y, además, en ese gran espejo se nos van a mostrar otros aspectos, como la autovaloración, la autoestima o la confianza, y algunos más que aparecerán en el transcurso de la relación. Cada uno lo que necesite ver.

Un cóctel maravilloso que nos traerá grandes quebraderos de cabeza. La rígida mente llena de limitaciones y miedos que, gracias a la pareja, aparecerán claramente para poderlos desmontar.

Lógicamente todo esto y mucho más se da en otras áreas de nuestra vida. Pero quizá aquí es donde más podemos aprender de nosotros mismos. El lugar que puede ser el más reconfortante y el más irritante a la vez.

Una vez leí que las personas atraemos parejas que se parecen a nuestros progenitores para así arreglar asuntos que hemos dejado pendientes con ellos.

Desde la posición de autoridad de nuestros padres en la que hemos crecido es más complicado, por eso, desde una situación de igualdad, accedemos a un terreno más equilibrado para solucionar las cosas, decir lo que no hemos dicho o hacer lo que quisimos y no pudimos.

Estamos delante de nuestro padre o nuestra madre, lo que no hemos resuelto con ellos, lo haremos ahora. Dicen que los hombres buscamos a una madre y las mujeres a un padre.

Existe mucha literatura sobre este tema, en realidad son pistas que podemos extraer para saber qué esperamos de esa persona, para qué la hemos elegido, qué nos ha atraído hacia ella y no hacerle así responsable de nuestros malestares.

El alma sólo quiere aprender, pasar página de asignaturas pendientes y éstas se solucionan cuando ponemos amor en cada acto de nuestra vida. Y para eso atrae las personas y eventos que nos ayuden a encontrar esa mirada interna de autodescubrimiento de nuestra propia identidad.

Somos generadores de nuestra realidad, nada sucede porque sí. Sólo se nos muestra lo que somos, lo que llevamos dentro, para que lo veamos, para que nos demos cuenta y podamos experimentarlo, cambiar dentro para que lo de afuera se modifique.

El observador colapsando el electrón y haciendo que la energía se materialice, como en el experimento ya mencionado de la doble ranura. Es maravilloso cómo está diseñado todo, francamente increíble.

“No se mueve la hoja de un árbol sin la voluntad de Dios”, le dijo D. Quijote a Sancho.

Además, en la pareja suceden más elementos, como la cotidianidad, la pérdida de deseo, la repetición de rutinas, de chistes, de comentarios...

También los hijos, que a veces restan si la pareja no está preparada, pero que siempre vienen a cambiar el escenario y poner a prueba a los personajes en este capítulo de la obra de su vida. Y que traen del brazo, aparte de pan -si lo traen-, un cambio de valores y preferencias que afectan siempre a la estabilidad de la pareja o al menos, a cómo la tenían antes construida.

Cuando nació mi hijo, a mi mujer y a mí nos colocó delante un elemento sobre el que volcar nuestras diferencias. Y pasado el primer año, comenzaron a mostrarse las grietas que ya habían aparecido en nuestro hogar años atrás.

“Cuando una pareja no tiene nada que decirse, tienen un hijo”, leí una vez.

Ese fue mi caso. El bebé no ayudó a recuperar a la pareja, la deshizo aún más. Y él no hizo nada, faltaría más, ¡a ver si ahora voy a echarle la culpa a mi hijo de mis desgracias! Sólo nos mostró la desunión y las diferencias que antes no se habían visto tan claras porque no había nadie en quien hacerlas recaer, en quien focalizarlas.

Quizá este no sea tu caso, es sólo mi ejemplo.

Los cambios personales que se van dando en las personas con el paso de los años, pueden llevar a una falta de comunicación por temor a expresar esas “novedades” con las que nosotros mismos nos vamos enfrentando, o con las variaciones que la propia vida nos trae.

“Lo único constante es el cambio”, ya lo dijo Heráclito 500 años antes de Cristo.

Los griegos parece que ya se lo sabían todo. O es que en realidad nada ha cambiado, excepto los alumnos de esta escuela. Los temas son siempre los mismos, porque son los que debemos aprender para pasar de curso:

- Relaciones de pareja, con los hijos, amigos, compañeros y familia en general.
- El trabajo, el sustento o el medio de vida.
- El dinero con todas sus variantes, tenerlo o desearlo y qué hacemos para conseguirlo.
- La relación con el lugar donde vivimos y lo que nos va sucediendo en la cotidianidad.
- Los temas relacionados con la salud, la edad y las limitaciones de nuestro cuerpo.

Y en lo que afecta todo esto a nuestra **felicidad y paz interior**, cómo nos relacionamos con esos elementos que están presentes en cada una de las vidas, en todos los países, edades, niveles culturales y sociales y en cualquier época de la historia.

El ego no cambia, como las matemáticas, el abecedario o la historia. Nosotros lo hacemos cambiar, lo dirigimos.

Pero siempre es el mismo con sus mismos temas: Miedos, deseos, apegos, expectativas, comparación, obsesión por cambiar a los demás, falta de respeto, intolerancia, juicios y prejuicios, posesión y celos, control y manipulación, victimismo y culpa...

Puedes rellenar los que faltan, que son unos cuantos, pero serán idénticos, da igual la personalidad que los manifieste.

El ego es uno, se forma con el bagaje cultural que cada pueblo trae. Los elementos que lo componen y que centran nuestras asignaturas son similares en cualquier lugar, como en cualquier colegio. A partir de ahí, es cada cual quien lo modifica según va

creciendo, aprovechando las oportunidades y aprendiendo de los errores.

Ante un conflicto de pareja, o del tipo que sea, podemos hacer muchas cosas:

Por ejemplo, expresar nuestras necesidades. Tratar de hablar y llegar a acuerdos sería lo más recomendable, porque implica empatía, renovación, diálogo, escucha activa y ceder por ambas partes en busca de un equilibrio donde ambos consigan parte de sus necesidades. Además de generar un nuevo compromiso.

Si esto no se puede hacer, cuando no hay manera de llegar a un acuerdo o directamente de emprender un diálogo en paz y armonía, habrá que cambiar la táctica.

Si valoramos suficientemente la relación y lo que ésta nos aporta, por encima de los gustos personales y las diferencias, y desde la comprensión y el respeto, podemos aprovechar una relación complicada en nuestro beneficio.

Quiero decir que, cuando así lo decidamos, si estamos lo suficientemente preparados y con un propósito claro y la energía alta, podemos practicar algunas herramientas en nuestro beneficio para deshacernos de un trocito más de ego, que siempre viene bien.

Quizá un breve espacio de tiempo o uno largo, eso dependerá de cada uno. Siempre cuidando de nuestra energía, para que no se nos vaya a bajar demasiado y la oscuridad de la mente provoque un estallido del polvorín interno.

En el primer caso podemos aprender a armonizar y/o emparejarnos: Evitando discutir o confrontar, aprovechando para escuchar y ponernos en el lugar del otro, buscando siempre el equilibrio sin menosprecio de los gustos y puntos de vista de los demás.

O ceder, dándole la razón y haciendo lo que a la otra persona le gusta, por supuesto dentro de unos límites razonables para nosotros (una película, un restaurante, una actividad que le guste a la pareja, un lugar de vacaciones...). Así aprendemos a adaptarnos a cualquier lugar, cualquier entorno y desarrollamos la capacidad de mantener la paz independientemente de donde estemos.

Y de practicar el **ser felices con la felicidad del otro**, algo muy bonito y reconfortante.

Buscaremos sentirnos bien y disfrutar en cualquier escenario, explorar nuevos puntos de vista y opciones y desarrollaremos la neutralidad y la carencia de juicio.

Encontrar esa paz en el interior que no depende de lo que esté sucediendo fuera. Uno de los grandes temas, por no decir el único, del desarrollo espiritual.

Ese tipo de actitudes y comportamientos no le gustan nada al ego, como bien puedes imaginar. Y si aparecen sentimientos o emociones negativas, exploraremos esas sensaciones para darles espacio, escucharlas y tratar de sanarlas.

Es un ejercicio muy interesante de autoconocimiento, aunque hay que estar preparado y tener un propósito bien claro de lo que queremos conseguir.

Si lo intentamos, pero la energía se nos baja mucho porque notamos que comienza el malestar interno, el juicio, el reproche o, como me sucedía a mí, notas que te empieza a hervir la sangre, será momento de parar.

De todos modos, si nuestra elección no fuera ceder y armonizar o decidimos que no queremos continuar con la relación, lo que haremos en ambos casos es darla por finalizada.

Esta última opción suele ser la más habitual. Creo que -casi- todos hemos pasado por eso al menos una vez.

Y entonces nos encontramos con el cómo enfrentamos una separación.

Ya sabemos de muchas (la primera que tuve yo sin ir más lejos), con un final de llantos, luchas, mentiras, abogados, juicio, abuso, chantaje...

O la segunda, con agresiones, gritos, insultos, acusaciones, reproches, menosprecio...

Yo he vivido las más, quizá no tan cruentas como algunas otras de las que he sido testigo, pero sé de lo que hablo, como imagino lector/a que lo sabrás también, aunque no lo deseo.

Los motivos de una separación son muy variados y en algunos de ellos suele haber un tercer elemento en la ecuación. Aunque diría que la mayoría son fruto de un desgaste, de no cuidar la pareja y no prestarle la debida atención. De perder la comunicación, no saber asumir juntos los naturales cambios, por la rutina, los deseos no satisfechos, los hijos y seguramente unos cuantos más.

Y también traumas que afloran como carencias e insatisfacciones perennes y anhelos de otra vida, ocultas, escondidas, distraídas por la propia vida, que nunca se han mirado con la atención necesaria y que en algún momento muestran la cara, haciendo frente a la relación, quizá sin una causa aparente.

La tercera persona, si aparece, sólo penetra cuando la grieta es lo suficientemente grande.

No soy el más indicado ni pretendo, aunque al final lo he hecho, clasificar los tipos de separaciones y las causas. Lo que me interesa con este capítulo es qué hacer cuando ya es un hecho.

Si la decisión es conjunta, suele ir acompañada de armonía, porque se evidencia una situación y es el deseo de ambos. Se logrará un mutuo acuerdo y el beneficio será para los dos.

Pero cuando la ruptura viene por una de las partes, la cosa cambia. El “dejado” se convierte en la víctima de la situación y se siente con el “derecho” a culpabilizar al otro y castigarlo por su mal hacer. Lógicamente no tiene por qué ser así y ojalá este capítulo no valga para nada y cuando lo leas digas: *“Pues no sé a qué se refiere”*.

Sería maravilloso que así fuera, pero como *“más sabe el zorro por viejo que por zorro”*, ya acumulo algunos lustros en mi DNI y conozco algunos casos, me parece interesante llegar hasta el final.

La opción de despecho, culpabilización, castigo, criminalización y todo eso, sigue siendo algo cotidiano, y en el supuesto de que, por ejemplo, él se busque a otra más jovencita, saltan todos los resortes y la venganza está servida.

Según nos ha enseñado la cultura, la mujer despechada tiene que hacérselo pagar bien al hombre. La gracia popular nos lo ilustra con un montón de cuentos y chistes al respecto. Digamos que es un clásico, aunque él no es el único que lo hace ni es la única causa, como expresé anteriormente.

Pero como ésta es una situación recurrente, he querido exponer un caso real que conozco.

La opción del ego es la que yo viví y la que tan a menudo se da: Venganza, culpa y todos los elementos asociados, como los descritos anteriormente y otros que tú lector, seguro conoces. Sin embargo, aquí estamos para aprender a servir a los demás y la **opción de amor** es otra cosa bien diferente.

El amor ya sabemos que no pone condiciones, respeta y libera, no quiere el bien propio sino el bien común y nunca pretende que el otro haga algo que no quiere hacer, sino más bien lo contrario, apoya sus decisiones para que aquel sea feliz a pesar del bienestar propio.

Este que expongo, es un ejemplo de cómo una persona puede vivir una separación desde ese otro lugar, desde el amor en mayúsculas.

La historia es completamente real, sólo cambiaré el nombre de los actores por respeto a su intimidad.

María y José llevaban 16 años juntos. Era una relación perfecta, de las llamadas clásicas. Tenían dos hijos, niño y niña, la parejita; una casa con su consabida hipoteca, buenos trabajos ambos, en horario básicamente matinal, con sus 14 pagas anuales y con los sueldos de los de antes.

Compartían las tardes y los fines de semana, planeaban juntos las vacaciones de verano -un año a la playa y otro a la montaña, para satisfacer los gustos de ambos- y actividades de todo tipo. No discutían ni peleaban, se entendían perfectamente con los hijos y se turnaban para estar con ellos de una manera muy equilibrada cuando alguno tenía algo que hacer.

Antes de iniciar su relación de pareja y formar una familia, eran ya grandes amigos. Compartieron las confidencias de sus relaciones previas durante muchos años y sus líos familiares, lo normal en una relación de amistad.

Además, siempre tuvieron en común una actividad relacionada con el desarrollo personal. De hecho, ahí se habían conocido. Bien es cierto que desde hacía tiempo ella había dejado de asistir a esas reuniones para poder dedicarle más tiempo a sus hijos, pero durante muchos años estuvieron unidos en esa forma de comprender la vida. Hasta aquí todo era normal.

En los últimos dos años, ellos habían notado un poco de distanciamiento en la pareja, una falta de entusiasmo. El nuevo trabajo de ella no ayudó a mejorar la situación, ya que la mantenía en casa menos tiempo y en horarios algo más incompatibles con la familia.

Pensaban que era algo normal después de tantos años juntos y lo dejaron estar.

Poco después María comenzó a notar que él la rehuía un poco por las noches, pero aun así continuó sin darle demasiada importancia porque todo lo demás funcionaba perfectamente, seguían siendo buenos amigos y ambos eran unos padres estupendos. Quizá no estaban queriendo ver la que se les venía encima, pero no adelantemos acontecimientos.

Hasta que, unos días antes de fin de año, él soltó la bomba encima de la mesa: Estas navidades no las pasaría en casa porque tenía otra cama para pasar las fiestas, éstas y las que vendrían después. Se quería separar, llevaba unos meses en una relación con una chica más joven.

Un clásico tema de separación que estamos acostumbrados a escuchar a nuestro alrededor.

Ante una situación similar, ¿cómo crees que hubiera reaccionado una mujer?, ¿qué es lo habitual?, ¿cómo habrías reaccionado tú?

Creo que más o menos lo sabemos. Como he comentado en las líneas previas, estamos rodeados de casos, tanto en la vida real como en las canciones y las películas. Quizá ahí más todavía, para darnos “ejemplo” de cómo hay que comportarse: Estruendo, gritos, quejas, reproches, insultos y pataleos, un divorcio agresivo, violencia... y los niños cerca para “comerse” el pastel. Da igual que sea él o ella el despechado, ese comportamiento suele sujetar un cañón de gran calibre.

Desde luego hay casos en los que no es así, ya sabemos lo negativo y peligroso que es generalizar. Trato de exponer un caso habitual y ver cómo la opción de amor puede ser una forma de afrontar una deslealtad como esta.

Un hecho curioso que había acontecido en el dormitorio conyugal dos meses y medio antes de la noticia, es que curiosamente el día de Halloween, el de los muertos vivientes, estando dormidos, se les cayó el mundo encima.

Literalmente el techo, un metro cuadrado de las bovedillas de ladrillo del piso de arriba. De repente, en medio de la noche. Menos mal que no cayó en la cabeza, apenas cerca de las piernas de ella. No pasó nada, sólo el normal susto por algo que nunca llegaron a entender.

Parece que “la vida” le estaba diciendo que despertara, queriendo avisar de que algo se había derrumbado, que estaban tocando fondo.

Lo cierto es que ya lo habían tocado y no se le puede reprochar, en este caso a ella, el haber relacionado esa señal con lo que estaba pasando. Aunque ciertamente es un suceso muy llamativo, ¿no te parece, lector?

Continúo con la historia. Ella, en un principio no se lo creyó. Como protectora y cuidadora del núcleo familiar, no se atrevía ni a imaginar ese escenario. Se quedó estupefacta.

Él en un principio negó que hubiera otra persona, lo achacó a que la relación se había enfriado y que no estaban bien, hasta que con el tiempo ella se enteró y él no tuvo más remedio que confesarlo.

En vez de tomárselo a la tremenda, María miró para dentro y entró en su dolor, en vez de buscar culpables fuera. En una relación son dos y ambos tienen que ver en las cosas que pasan

en la pareja. Bien está señalar que, en este caso, él rompió el compromiso, pero ella no lo puso encima de la mesa para juzgar y castigar, sino que miró por encima del suceso para evaluar y comprender.

Como en el fondo siempre habían sido muy buenos amigos, en vez de poner el grito en el cielo, las noches siguientes las pasaron hablando de todo lo que había pasado, de cómo se sentía cada uno, de cómo había podido pasar.

Fueron muchas noches en vela, hasta altas horas de la mañana. Ella trabajaba por la tarde y cuando regresaba del trabajo y con los niños ya acostados, se sentaban, hablaban y hablaban y lloraban juntos. Él tampoco se sentía bien del todo haciendo lo que había hecho y encontró en ella una amiga para conversar en vez de una esposa crispada y justiciera.

Los días siguientes, ella le siguió dando cobijo en la casa mientras encontraba un lugar para marcharse, incluso le ayudó a encontrarlo y además le apoyó económicamente.

Veía como José se arreglaba y perfumaba como hacía tiempo y salía por las tardes mientras María se quedaba con los niños en la casa. Desde luego no fue nada fácil.

Más tarde, él alquiló una casa cerca y decidieron que iban a tener a los chicos por quincenas. Nunca hicieron papeles de separación porque realmente no estaban casados. Todo fueron acuerdos mutuos que respetaron siempre hasta que los hijos fueron mayores y se fueron independizando.

Durante unos cuantos meses desde que él se fuera, cuando a María le tocaba estar sin sus hijos, no podía volver a su domicilio después del trabajo, era incapaz de permanecer allí y dormir en esa cama. Le faltaba toda la vida que ahora había quedado atrás.

Fueron meses muy duros para ella. Estaba sola, la casa se le hacía muy grande y se la encontraba demasiado fría cuando llegaba por la noche después del trabajo. Buscaba la compañía de alguna amiga con quien podía hablar y sacar el dolor y la decepción que llevaba dentro. Poco a poco, hasta que empezó a normalizar su vida.

Los hijos lo pasaron mal al principio, sobre todo el mayor, ningún hijo quiere que sus padres se separen, pero estos seguro que mucho menos que los de otras separaciones. Al menos nunca escucharon gritos, peleas ni reproches. Ella nunca habló mal de él y estoy seguro de que por parte de él fue igual.

José siempre se ha sentido muy orgulloso de lo bien que lo han hecho, de que han llevado la separación de una manera muy civilizada. De hecho, hoy siguen manteniendo mucha cordialidad en todos los ámbitos y más aún cuando algún asunto relacionado con sus hijos se lo ha reclamado.

Aunque quien de verdad puso en práctica una herramienta de amor fue María. Él le soltó una patata caliente aquella noche y ella, en vez de calentarla media hora más en el microondas hasta hacerla estallar, la dejó enfriar, la peló, la aderezó y entre los dos se la comieron.

Comprendió desde el primer momento que lo que estaba pasando era cosa de dos, dejó de lado quién era el malo o el bueno y decidió mirar para delante y pensar en el bien común. Tiempo después, incluso valoró y agradeció la fuerza que él tuvo para tomar la decisión, porque ella, más centrada en mantener el núcleo familiar intacto, proteger y cuidar de la manada, reconoce que le habría costado demasiado, que habría aguantado una vida acaso menos “viva” que plantear esa separación.

No hay culpables, no hay malos ni buenos. Hay limitaciones, tanto de uno como del otro. Y **cada uno lo hace lo mejor que puede**, lo mejor que sabe. Es deber de cada cual asumir la responsabilidad en los acontecimientos en los que está involucrado y María lo hizo.

Aprovechó la oportunidad para hacer una revisión de su vida, de los patrones que vamos adoptando y de cómo nos acomodamos a un tipo de escenario. De los errores en los que vamos cayendo con el paso de los años y del peso de la rutina.

José se quiso marchar y ella le deseó lo mejor, miró por él, le cuidó y protegió. Le dio todo lo que una persona que no guarda rencor habría hecho. Lo trató como un amigo, no como una posesión más.

A él lo apoyó y ella agarró el palo de su vela, se curó sus pupas y se reconstruyó sin buscar a quién culpar por su malestar.

El amor es todo eso y sobre todo es lo que no es. No es poseer ni controlar, es soltar y dar libertad. No es tener miedo, es afrontar los miedos. Es amar al prójimo como a uno mismo. Es hacer lo que nos gustaría que nos hicieran y viceversa.

Desde el amor todo se logra y te aseguro que la vida premia los actos hechos desde el amor. **El amor que das es capital que inviertes** y que volverá a ti multiplicado, porque el banco del cielo da unos intereses muy altos.

Tanto si eres él o ella quien está leyendo esta historia y si te resuena, te puedes ver envuelto en alguna situación parecida o quizá alguien que conozcas, recuerda que, si María lo hizo, cualquiera lo puede hacer, sólo hay que revisar nuestros esquemas mentales y elegir la opción de amor.

El amor como opción de vida.

La historia con mi madre - *Cambiar para poder servir*

Para finalizar, voy a resumir la historia de los últimos años cuidando a mi madre. Seguro que habrá alguna similitud con la tuya o alguna que tengas cerca.

Tenía 87 años y era viuda cuando mi hermana, la hija mayor y la persona que más se ocupaba de ella, falleció con 69 años. Para mi madre fue un golpe tremendo, como puedes imaginar.

En ese momento todavía se valía por sí misma pero pronto tuvimos que contratar a una persona interna que viviera con ella. Mi hermano vivía lejos, por tanto, ahora tenía que ser yo quien se ocupara de todo, era el relevo geográfico de mi hermana.

Curiosamente, desde que nací, mi madre me llamó “*el consuelo de la vejez*”. Parece que ya estaba programado para lo que ahora me iba a tocar vivir.

Ella tenía en común muchas de las características que han salido a relucir con los padres mayores de otros compañeros del grupo:

No se acuerda de lo que te ha contado y repite lo mismo una y otra vez. Le gusta hablar de ella y casi no pregunta por tu vida y si lo hace es para tomar la palabra de nuevo y contarte su historia; vive del pasado y se alimenta de lo que cuenta la televisión y por tanto de las desgracias con las que constantemente nos inundan las noticias, y cosas por el estilo.

Por otros ejemplos de padres que hemos compartido en el grupo, mi caso no es ni de lejos de los peores, aunque como en cualquiera, cuando se trata de un espejo tan nítido como el de los progenitores, hay algo que se mueve dentro y que reclama atención. Nada de lo que dicen ni de lo que hacen cae en un saco

vacío, siempre hay una historia detrás, un recuerdo, un dolor, un “otra vez”. O un “cuanto me parezco”.

Ella necesitaba que yo estuviera cerca, no sólo por su edad sino por el dolor de la reciente pérdida de su hija.

A mí se me hacía duro ir tan a menudo como me pedía y estar tanto tiempo con ella, pero se le olvidaba que me acababa de marchar y me volvía a llamar. Tiene su carácter y sus formas, como las tienen todas las madres, todas las personas, mejor dicho. Aunque había una cosa bien clara: Ella no iba a cambiar.

A pesar de que ese es el gran deseo del ego y una de las tremendas luchas que enfrentamos en nuestra vida, las personas no cambian, al menos de la manera que queremos. Pero mucho menos lo haría una mujer tan mayor, que además había sufrido dos pérdidas tan queridas, contando con la de mi padre.

Aunque éste falleció unos cuantos años antes, todavía lo veía a veces sentado a su lado en el sillón, incluso le escuchaba en la habitación de al lado donde dormía, conectado a la máquina de diálisis con la que estuvo compartiendo dormitorio sus últimos años. 57 años de matrimonio no se olvidan nunca.

Al poco llegó la pandemia que vino a complicarlo todo un poco más. También fue poco a poco perdiendo la cabeza y la movilidad, una degeneración natural, según decían. Me confundía con mi hermano constantemente y me hablaba a mí como si yo fuera él y viceversa.

Y como no sabía quién era uno u otro, pensaba que nos estábamos cambiando las parejas. Me veía a mí con su mujer y él con la mía. Tenía la cabeza hecha un lío y se enfadaba tremendamente con nosotros porque no le parecía bien lo que estábamos haciendo. Por otro lado, algo normal. Pobrecilla, lo que estaría sufriendo con esas neuronas vueltas del revés.

Protestaba ardientemente también porque decía que la lleváramos a su casa porque esa no era la suya, se quejaba constantemente de la chica que la cuidaba y un montón de cosas más que ahora, en cambio, echo mucho de menos.

El caso es que tuve que decirme: *“O vienes sufriendo o vienes en paz, pero venir tienes que venir, a estar con ella, cuidarla y hacerle compañía”*.

Yo tenía claro que, a tenor de la información con la que vivo y practico desde hace casi 10 años, en el momento en el que alguno de mis padres me necesitara, ahí debía estar yo para devolverles lo que ellos hicieron por mí cuando no podía valerme por mí mismo.

Ellos me dieron la vida y cubrieron todas mis necesidades hasta que crecí y pude ser independiente, y ahora ella me necesitaba para lo mismo.

La Ley de Compensación nos insta a que valoremos la ayuda prestada y devolvamos lo que hemos recibido. La “deuda” con mis padres debía satisfacerse ahora con lo mismo que recibí: Cuidados, paciencia, cariño y atención.

Así que volví a decirme: *“¿Quién lo pasa mal aquí, a qué parte de mí no le gusta estar con mi madre?”*.

Claramente es a esa parte de mí que critica a los demás, que juzga, que quiere imponer una forma de ser, a la que le gustaría que su madre fuese de otra manera y no como es.

Mi ego sufría por no ser escuchado y por tener que “aguantar” lo que no quería. Me estaba perdiendo en él. Una vez más pretendía también tomar el control y ser el protagonista de esta situación, como lo era de muchas otras.

- “¿Qué tengo que hacer?” - me dije.
- “Dejar tu ego, tu personalidad, tus juicios y expectativas en la puerta de su casa antes de entrar y no ser como tú quieres, sino como tienes que ser”
- me respondí.

Desde la mente no puedo ser como no quiero, pero desde más arriba sí. Desde el alma, el espíritu, la comprensión, esa parte de mí que decide a pesar de mis creencias y comportamientos. Desde allí puedo ser lo que decida ser, como vimos en el ejemplo anterior con Julia.

Y decidí amar a mi madre por encima de ese “mí”, devolverle sin condiciones todo lo que ella me había dado. A la que aguantó todo lo que hice a pesar de sus gustos: Rebelde, mal estudiante, y tantas y tantas cosas que seguro habrá soportado de mí, aparte de criarme y darme todo lo que pudo y yo necesité.

Pero no las soportó, lo hizo con todo su amor, porque era mi madre y **el amor ama, incondicionalmente**. Me ha amado y así me lo ha demostrado, porque yo era su hijo, porque nació de ella y eso no tiene fecha de caducidad.

Entonces me puse manos a la obra, modifiqué mi propósito, dejé de pretender que fuera diferente de cómo era y me dediqué a hacerle compañía sin esperar más de lo que ella me quisiera dar. Nada más, **sin expectativas de ninguna clase**.

Fue muy bonito comprobar cómo podemos no ser nada y serlo todo a la vez. Cómo se puede servir sin esperar, dar por el placer de dar, acompañar, cuidar y escuchar, solo escuchar. Nunca llevarle la contraria.

Quizá a veces sacarle de alguna conversación que pretendía llevarla a episodios de miedo, de desesperanza sobre cómo está todo, dolores y temas habituales de las personas mayores que

tienen la energía baja, ven mucho la tele y están rodeadas de amigas con enfermedades de las que les gusta hablar para llamar la atención o hacerse un poco las víctimas.

Guiarle hacia algo más armónico, buscar alguna conversación de esas que sabía le gustaba y ya está. Rosa me acompañó muchas veces y como era una persona que no conocía todas sus historias, estaba feliz volviendo a repetir las. Ella nos lo devolvía con generosidad, simpatía y mucha alegría.

Al principio costó un poco, pero verla contenta merecía todos los esfuerzos, aunque reconozco que no fueron tantos. Al final sentí que ella me daba mucho más de lo que yo nunca le di.

El ego se puede dejar donde decidamos. Es una parte de nosotros con la que vivimos, nos relacionamos y aprendemos, pero no es lo esencial que nos define. Es el piloto automático, lo espontáneo, lo de siempre, la costumbre, el ruido mental, el pasado, lo que pienso, en lo que creo... Todo eso y mucho más forman ese elemento tan importante que la mayor parte del tiempo gobierna nuestros actos.

Pero no es el único, somos más cosas. Quizá haya que tener un buen motivo, un propósito claro y amor para dar.

Lo que sí sé es que es raro y a la vez un reto apasionante desprenderte de todas tus opiniones y conceptos para ser otra cosa, adaptarte sin reservas a algo que de verdad deseas. Pero muy gratificante y con un resultado de amor y entrega sin igual.

Ser de servicio, como reza este libro.

LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

Nos enfrentamos al fallecimiento de una persona a la que queremos. Alguien muy cercano se ha ido. Puede ser un hijo, un padre, madre o cualquier ser al que llevemos en el corazón.

Cuando no lo sabemos gestionar armónicamente y solicitamos ayuda para enfrentarnos a esa circunstancia, encontramos los cinco pasos del duelo, cinco peldaños para adaptarnos a la pérdida, para hacernos a la idea de que esa persona no va a estar más en nuestra vida: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Una vez más ya nos están diciendo cómo nos tenemos que sentir y lo que debemos hacer para alejar esos sentimientos.

Quizá sea así, pero ¿qué pasa si no perdemos nada o mejor, si no hay ningún sentimiento de pérdida?

Sólo pierdes lo que tienes, lo que es tuyo, pero, ¿de verdad un ser querido es una posesión como lo es un coche o un traje?, ¿tan poco valoramos una relación que necesitamos tratar de poseerla para siempre?, ¿algo existe para siempre?, ¿se pueden tipificar tanto los sentimientos relativos a un suceso como para señalar la hoja de ruta a seguir?

Estamos rodeados de estándares de comportamiento, como el que comenté en el capítulo anterior sobre las separaciones en la pareja. Nos han enseñado cómo hay que sentirse si un ser querido fallece, si alguien te pone los cuernos, si te despiden del trabajo, si te roban o alguien te agrede.

Y tantos otros. Tantas situaciones que estamos hartos de ver en películas, anuncios y canciones que ya nos las creemos sin el más mínimo cuestionamiento.

Así es como hay que sentirse y hay que actuar, y hay de ti si no es así. Pasarás a ser el raro, el insensible, el asocial o cualquier otro calificativo que se inventen los mismos que te enseñaron a pensar de una determinada manera o esa mayoría que ha aceptado sin más tales comportamientos.

Si al menos esos mensajes nos dejaran paz o nos llevaran a una solución pacífica y feliz... Pero estos pasan por luchar, agredir, vengarse, sufrir, llorar o culpabilizar. Y estar amargado, dolido o cabreado. Con amigos así ¡quién quiere enemigos!

Vaya unos consejos. Seguimos condicionados por respuestas tan obsoletas como la de ojo por ojo y diente por diente.

Pues ahí estamos, dejándonos llevar por la corriente. Si te pegan, pegas; si te roban si puedes le machacas, si te ponen los cuernos se va a enterar, y si alguien se va, llantos y crujir de dientes. Todo ello siempre decorado de sentimientos o emociones tan poco honorables como el sufrimiento, la ira, la pena, la culpa o la tristeza. Expresiones que trasladamos a nuestro entorno cercano, creando un ambiente parecido al de Hiroshima, que atraerá, de nuevo por afinidad, más llantos y desgracias, lo mismo que generamos.

Abrir la mente y hacerse correspondiente con un mundo diferente, significa cuestionar esos mensajes, el origen de esos sentimientos o esos comportamientos. Una revisión de los conceptos aprendidos y heredados generación tras generación. Además, hace falta tener valor para salir de esa corriente generalizada a la que supuestamente hay que seguir para no ser rechazado por la mayoría, por el clan al que pertenezcamos.

Quizá no haya que sentirse tan mal cuando alguien nos abandone y en cambio podamos respetar y aceptar; asumir

nuestra responsabilidad, mirar hacia delante y emprender un nuevo camino en nuestra vida.

Quizá perder un trabajo pueda ser una buena ocasión para revisar las circunstancias, mi nivel de compromiso y responsabilidad, el porqué de mi nueva situación. Aprovechar la oportunidad para mirar hacia delante y encontrar algo mejor. Quizá podamos ponernos en la piel de un agresor por un momento, tratar de comprender sus motivos para no responder de la misma manera y de esa forma evitar que la situación se lleve nuestra paz.

Quizá debemos estar más atentos para no dar facilidades a los “amigos de lo ajeno” o revisar lo que consideramos posesiones y el uso que hacemos de ellas para que no se nos vayan. Ya sabemos que lo que no se valora se pierde.

Y quizá no hay que sufrir cuando un ser querido fallece, porque podemos hacer el cambio mental de reconocer que **nadie nos pertenece**, sea este hijo, padre, madre, pareja o cualquier otro. Puede que poseer tenga un componente de manipulación. O sea, una ilusión que trata de evitar algo imposible. Una lucha para querer controlar a las otras personas y que no vivan sus vidas. Miedo a la soledad, a perder, al rechazo, al abandono...

El sentimiento negativo de pérdida ante un fallecimiento arrastra un buen número de elementos asociados con creencias aprendidas, limitaciones conscientes y traumas subconscientes. Ese es el enjambre mental con el que vivimos y que se manifiesta también muy evidente cuando “sufrimos” una pérdida.

Cierto es que solos venimos y solos nos vamos y únicamente nos llevamos las vivencias, las experiencias. Cuando lo escuchamos suena muy bien, pero cuando nos toca de cerca la cosa cambia. “*Consejos vendo y para mí no tengo*” dice este famoso refrán.

¿Pero qué pasa si no perdemos nada porque ya hemos generado el cambio mental para reconocer que no poseemos nada?

Te comparto unos casos bien significativos.

La historia de María - *Aprender a soltar*

María se había casado con Javier, creyendo estar enamorada de ese hombre tan simpático y divertido que la sedujo.

No fue un matrimonio fácil y al poco de casados él sacó a relucir su carácter real. Era muy autoritario, con un temperamento fuerte, casi agresivo y además bebía bastante.

María se sometió a regañadientes a aquel “destino” que le había tocado. Ella tenía 28 años y a los 4 de casados tuvieron a Álvaro, quizá como una muleta para un matrimonio que ya hacía aguas. Una abnegada y tradicional esposa que cumplía con los roles habituales del cuidado de la casa y del hijo, a pesar de que también trabajaba. Pero eso no le impidió hacer de todo.

Aun así, en el transcurso de su matrimonio hizo varios intentos de separarse. Aunque él la convencía una y otra vez con llantos y la promesa de que iba a cambiar.

Pero todo seguía igual. Ella lo intentó todo para que funcionara, incluso llegaron a ir a terapia de pareja, pero no dio resultado.

A los 15 años de matrimonio, Javier comenzó a viajar a Latinoamérica y en uno de esos viajes conoció a Luisa, con la que más adelante se casaría.

Antes que eso, por fin María y Javier se divorciaron. En esa época fue también cuando Álvaro, con 13 años, se fumó sus

primeros porros. Y ahí empezó otro calvario, esta vez para ambos.

Después de separarse, Álvaro se quedó con su madre tres años, pero como no paraba de consumir drogas, su padre decidió llevárselo con él. Tenía ahora 16 años.

Curiosamente, María había tenido desde siempre un miedo injustificado e irracional a que su hijo cayese en las drogas. En cambio, Álvaro tuvo siempre muchas ganas de cultivar una planta de marihuana. Y al final lo consiguió.

“Aquello que más teméis caerá sobre vosotros”. Parece que el escenario ya había sido diseñado con anterioridad y los tres personajes se habían reunido para vivir una experiencia que les cambiaría por completo la vida.

Su padre, Javier, se lo llevó a otra ciudad para controlarlo. Trataba de hacerlo como podía, procuraba limitar sus movimientos y las compañías todo el tiempo posible. Le llevaba al instituto y le recogía. Era muy rígido con el chico, severo, intransigente, seguro de que hacía lo mejor para él.

Pero Álvaro se escapaba continuamente y empezó a drogarse con sustancias menos ligeras que la “maría”. Cocaína primero y heroína después.

Los siguientes años fueron una lucha constante. Le internaban en un centro de desintoxicación y cuando salía se volvía a enganchar. Así varias veces. Álvaro siempre forzado, obligado, condicionado por la enorme figura de su padre.

María ponía dinero para ayudar en los tratamientos, pero no decidía. Javier estaba seguro de que lo que hacían era lo mejor, controlar todos sus movimientos y si se volvía a escapar y enganchar, meterle de nuevo en un centro.

Según él, esto es lo único que conseguiría algún día sacarle de aquel suplicio. También visitaban a algún psiquiatra ocasionalmente. Pero la salvación nunca llegaba.

Ella le veía poco, sumida en la pena por la situación y sólo podía asentir lo que el padre decía y poner dinero. Su exmarido no vislumbraba ninguna otra opción ni, por supuesto, ella era capaz de proponer nada diferente, sometida siempre a su intransigencia y mal genio.

Cuando María conoció las enseñanzas de Gerardo, su mundo empezó a cambiar y comprendió lo que estaba pasando y el porqué de la experiencia para los tres. El destino que les unía, las enseñanzas que debían recoger cada uno, el plan del alma de Álvaro.

Un montón de ideas nuevas para ella que, en ese momento de su vida, le daban todo el sentido a lo que les estaba pasando.

Supo que había leyes, que traemos asignaturas, que son los temas que más nos cuesta enfrentar y que se nos muestran en nuestra vida. Que los hijos eligen a los padres y que ambos vienen a enseñar y a aprender juntos. Que somos almas y no cuerpos y que el alma no sufre, solo la mente cuando no comprende lo que está pasando.

Tantos y tantos conceptos novedosos para ella que, sin embargo, conectaban con algo en su interior y la llenaban de comprensión y paz interior.

Comenzó a poner en práctica las Herramientas del Amor que Gerardo propone para salir del sufrimiento. Empezó a **aceptar lo que no podía cambiar** para así dejar de sufrir, a **respetar las decisiones de los demás**, a **asumir su vida**, a entender el origen de sus sentimientos, condicionados por todas las ideas equivocadas que hemos aprendido y arrastramos...

Fueron un sinnúmero de conceptos nuevos que le aportaron una renovada dimensión a su vida y a todo lo que estaba viviendo.

Continuó leyendo sin parar todo el tiempo del que disponía y además consultó con una persona con mayor información sobre todos esos temas, que le arrojó más luz en ese importante momento. Estaba empezando, pero no era suficiente para completar el puzle de su vida. Además, las historias desde dentro se ven mucho peor que si alguien con más objetividad las observa y las sitúa en una perspectiva diferente.

Así fue, mientras ella leía a Gerardo, como David, su terapeuta, le fue ayudando a colocar las piezas de su vida presente y prepararse para el futuro que tendría que llegar en el que ella, según él, sería la gran protagonista algún día. Mientras, debía organizarse y crecer interiormente para cuando llegara ese trascendental momento.

Cuando David le habló de que **no existe la culpa** y que, por tanto, nadie es culpable de nada, ella se quitó un tremendo peso de encima que no la dejaba respirar. Por un lado, culpaba a Javier de todo lo que estaba pasando y de todo el sufrimiento que la había causado años atrás.

Por otro, María se culpaba a sí misma por no haber sabido hacerlo mejor, por la responsabilidad en todo lo que estaba pasando y por no haber sido capaz de separar a Álvaro de su padre.

Fue una liberación total y el comienzo de un transformador proceso de renacimiento interior.

Aprendió que cada uno debe asumir sus propios sentimientos porque **nadie tiene el poder de hacerle un daño mental a otra persona**. Las personas lo hacemos lo mejor que sabemos y como niños en una escuela, cometemos errores de los que podemos aprender.

Culpabilizar es responsabilizar a la otra persona de lo que yo siento. Y **nadie tiene la culpa de cómo me siento ni yo tengo la culpa de cómo se sientan los demás.** Fue un cambio de paradigma trascendental para la transformación que más tarde se produjo en su vida.

María empezó así un proceso de autoconocimiento, de encontrarse con ella misma, de saber quién era y a entender por qué había elegido a Javier como pareja y lo que tendría que hacer con Álvaro.

Fue recobrando la autoestima poco a poco, aprendió a quererse como persona y a gustarse como mujer. Comenzó a liberarse de juicios y sufrimiento. Su energía vital se situó en un tono vital constante, porque el ruido mental, (que es uno de los mayores consumidores de tan preciado elemento) se fue apaciguando en la medida que iba comprendiendo y aceptando. Lentamente, pero cuando se emprende un camino de aprendizaje y autodescubrimiento ya no hay marcha atrás.

Javier y Álvaro, padre e hijo, seguían igual, incluso peor. Alguna vez hasta habían llegado a las manos, porque el joven tenía ya 21 años y no era aquel muchachito domesticable. Era un hombre y reclamaba su derecho a hacer lo que le diera la gana. Incluso se había llegado a ir alguna vez de casa a vivir con una chica, aunque al tiempo volvía.

En el fondo dependía del padre. Él sabía cómo manejarlo y al final hacía lo que le daba la gana, entre comillas. Mantenían una tormentosa relación de dependencia mutua.

Cuando tenía alguna trifulca gorda con el padre, Álvaro le decía a su madre que se iba a ir a vivir con ella, aunque ésta le había dejado claro que si iba a su casa deberían llegar a unos acuerdos de convivencia. Y al final todo se quedaba ahí.

Como le tenía tomada la medida al padre, en el fondo estaba mejor con él y nunca se fue a vivir con ella. Álvaro también notaba que su madre no era la “mojigata” que había conocido años atrás.

Javier también notó algo diferente en María y ésta le contó que estaba en manos de una persona que quizá les podía ayudar. Accedió a regañadientes a una consulta con ese “personaje” que estaba haciendo que su exmujer hubiera cambiado tanto, y los tres mantuvieron una entrevista telefónica.

Javier, siempre queriendo controlar, le preguntó muy desconfiado que quién era y qué es lo que hacía. Charlaron un rato y David se ofreció a servirles de ayuda si lo creían oportuno, incluso sin cobrar nada, para que evitara creer que podía ser un “sacacuartos”.

La única condición que puso era que quería estar solo con Álvaro en las consultas. Pretendía evitar que el joven no pudiera hablar con total libertad, algo evidente y necesario dado el carácter controlador de su padre. Éste no quiso acceder a su petición y nunca más volvieron a hablar.

Mientras ella seguía con la terapia y su aprendizaje, Javier decidió llevarse a su hijo a Cuba, al pueblo de su pareja cubana porque, según él, allí le costaría mucho más encontrar droga.

Pasaron unos meses con bastante lío tratando de hacer algún negocio para poder vivir. Álvaro se echó una novia y andaban de un lado para el otro tratando de montar un negocio y metidos en trajines de vender objetos que allí no había.

Hasta que un buen día el padre tiró la toalla. Se habían pegado bien, a puñetazo limpio y dijo que estaba harto y que no podía más. Y Álvaro, cansado también de su padre y de la vida en Cuba, le pidió permiso a su madre para irse a vivir con ella.

María accedió. Estaba llegando su hora, el vaticinado momento por su terapeuta David en el que se iba a convertir en la

protagonista de la historia y terminar como refugio de ambos, estaba a punto de producirse.

Ella ya estaba preparada. Su mundo se había transformado enormemente. Se veía mejor, incluso se lo decían en su trabajo. La relación con su madre, con la que vivía, tampoco era la misma. Estaba dejando atrás amistades que no le aportaban nada y comenzaba a frecuentar ámbitos que la nutrían más. Se veía guapa, era más feliz, la mente estaba más tranquila y su energía se mantenía alta la mayor parte del tiempo.

Había respetado la decisión de Álvaro de vivir con su padre y de irse a Cuba, incluso la de probar las drogas. Sabía ya que era el alma de Álvaro y no su cuerpo quien lo estaba haciendo. Necesitaba vivir esa experiencia que quizá le faltara en su proceso de vida y de paso enseñarles algo a ellos.

María parece que ya sabía bastante bien lo que tenía que aprender de su relación, tanto con Javier como con Álvaro y lo estaba practicando. Pero ahora iba a venir la segunda parte, cuando se convirtiera en la protagonista.

Lo primero que hizo cuando Álvaro llegó a Madrid procedente de Cuba, fue no irle a buscar a la estación y traerle a casa, como habría sido su primera reacción. Vivía a varios cientos de kilómetros de allí y él ya no era un niño desvalido. Si quería ir a su casa ya se buscaría la vida para hacerlo, sólo había que coger un autobús, algo más incómodo que el taxi en la puerta con su madre dentro.

María no estaba dispuesta a hacer de chófer y hacerse un viaje de ida y otro de vuelta para que él viajara más cómodo. Como he dicho, ya no era la misma madre abnegada y protectora con la que vivió Álvaro, incluso Javier. Había tomado las riendas de su vida. Era una persona con un claro propósito y sabía lo que estaba haciendo.

Efectivamente Álvaro durmió en Madrid, cogió el autobús y apareció en casa de su madre un día después de llegar de Cuba. Ella le estaba esperando con los brazos abiertos. Una cosa no quita la otra, era su hijo, le amaba y estaba deseando verle y abrazarle.

Nada más llegar tuvieron una entrevista on-line con David. María iba a hacer lo que éste le había aconsejado.

Ambos sabían que Álvaro había estado coartado toda la vida para vivir su experiencia como a él le hubiera gustado y debía asumirla con todas las consecuencias. Su padre siempre se lo había impedido, con control, violencia y agresión. Internándole contra su voluntad en centros a los que nunca había querido ir y sometido a su presión constante e infatigable.

Álvaro, o más bien su alma, venía a vivir algo, aunque fuera una experiencia tan dura como la de la drogadicción. No había valido de nada la insistencia y lucha de Javier durante todos estos años y lo único que había conseguido era generar más resistencia. La realidad era esa y ahora tocaba usar otra táctica.

María ya estaba decidida y sabía, por todo lo que estaba aprendiendo y por los consejos de David, que debía soltar a su hijo para que viviera su vida, que eligiera lo que quería hacer y que asumiera las consecuencias. Ella solamente debía acogerlo con todo el amor del mundo y dejarle hacer.

Algo tan fácil y tan complicado a la vez, sabiendo que, si le dejaba suelto, podría volver a caer. Pero ya estaba convencida de que esa era la mejor opción, a pesar de saber todo lo “malo” que podía pasar.

En la reunión que tuvieron los tres, llegaron a unos acuerdos para permanecer en casa con su madre, por los que Álvaro sería libre para hacer lo que le diera la gana con únicamente dos condiciones básicas: Cuando saliera, avisaría a su madre si iba

a llegar tarde y que si se drogaba no fuera a casa porque María no tenía por qué verle en ese estado.

Eso no le impedía beber ni consumir lo que quisiera, solo que si lo hacía se quedara en casa de alguien o en la calle y que volviera solamente cuando estuviera normal.

Álvaro no se lo creía. ¿Era libre para hacer lo que le diera la gana? Sí, eso le dijo David y su madre asintió con el corazón encogido. Ellos ya lo habían hablado y habían decidido que era lo mejor que podían hacer por él: Dejarlo vivir.

Los primeros días fueron normales, él dormía mucho y salía un rato. Ella se ponía nerviosa cuando se marchaba, pero su labor era esa, “sufrir” en silencio, trabajar el desapego, el sentido de posesión y el control que hasta ahora había impregnado su vida. Y amarle, porque **el amor es libertad** y María ya lo tenía claro, le amaba por encima del normal cariño o amor maternal que lo que hace es controlar, poseer y limitar.

Algunos días después, una tarde que había salido, Álvaro llamó a su madre para decirle que llegaría un poco más tarde, que estaba con unos amigos. Unas horas después, ya de madrugada, que todavía seguía por ahí y que se retrasaría un poco más. Pero ya no apareció hasta la noche del día siguiente.

Se presentó de repente con un taxi en la puerta, con mal aspecto, venía a recoger un reloj o algo parecido, seguramente para venderlo. Pero María ya le había preparado la maleta. Él no quería llevársela, pero ella con coraje y decisión, le dijo que ese había sido el acuerdo, que lo había incumplido y que ahora debía marcharse. Álvaro cogió la maleta a regañadientes y desapareció.

María no supo nada de él en varios días, quizá una semana. Estaba segura de lo que estaba haciendo, pero aun así era su

madre y, como es lógico, no lo estaba pasando demasiado bien. Estaba preocupada y nerviosa, pero asumió su malestar. Las cartas estaban encima de la mesa.

Al cabo de unos días, Álvaro llamó desde otro teléfono, estaba en la casa de un amigo en un pueblo cercano. Y aquí viene la sorpresa: Le pidió a su madre que le internara en un centro de desintoxicación. Era la primera vez que salía de su boca semejante petición.

No le dijo nada más. Algo importante se le debió remover durante esa semana. Quizá sentirse solo por primera vez en su vida, nadie que penara por él o que se enfadara...

En una de sus conferencias, Gerardo contaba que los hijos con muchas heridas de la infancia -y él seguro que las tenía-, se drogan para vengarse de sus padres por el daño que le infringieron, sabiendo el dolor que eso les va a producir. Y que cuando aquellos se saturan o hacen un trabajo de desapego, cuando de una u otra forma les deja de importar lo que haga su hijo; cuando asumen que esa es su decisión, que no le van a rescatar más y ya no van a sufrir más y estos comprueban que esa actitud autodestructiva y vengativa ya no les va a generar más dolor a sus padres, lo dejan.

Puedes sacar, lector, las conclusiones que te parezca respecto a esto, el caso es que llegó a un punto en el que vio que así no podía seguir y pidió ayuda de verdad, por primera vez. Esto es lo realmente valioso.

Es bonito recordar también que, en los días que pasaron juntos, tuvieron entrañables conversaciones como nunca antes, gracias a los pasos que María había dado en su desarrollo espiritual. En una de ellas, le reconoció a Álvaro todos los errores que había

cometido en su educación como madre y él le pidió perdón por todo lo que la había hecho sufrir.

Fue muy gratificante para ambos aquella reconciliación. Ella siempre había dicho que Álvaro era un chico diferente, con una gran sensibilidad. Quizá un alma vieja con una misión muy especial.

Por supuesto María le fue a buscar, esta vez sí. Localizó un centro, diferente de los que le había buscado el padre todos esos años y lo internó un día o dos después. Se despidieron con un fuerte y amoroso abrazo y, en ese momento, ella tuvo la extraña sensación de que no le iba a volver a ver más.

Fue algo pasajero que rápidamente sacó de su mente. Al fin y al cabo, parece que esta vez sí iba a salir de aquel infierno en el que estaban sumidos desde hacía un montón de años, primero él y luego los padres. Y que recuperaría pronto a su hijo perdido. No había por qué pensar así, aunque la sensación fue real.

Llegó al centro, que estaba situado casi a 1000 km de la casa de María, muy cansado, eso le dijeron sus cuidadores. Pero todo lo demás normal.

Después de pasar algo más de un día, en la segunda noche, la llamaron para darle una triste noticia: Álvaro había fallecido.

Un infarto fulminante, sin enterarse, mientras dormía. El forense determinó causas naturales: Una hipertrofia ventricular que determinó un edema pulmonar con la consiguiente insuficiencia respiratoria. Tenía 25 años.

Javier, su padre, se volvió loco, vino corriendo desde Cuba donde se había quedado. Estaba destrozado y con ganas de hacer saltar por los aires aquel centro. Les quería denunciar y quitarse la vida, todo a la vez.

Cuando soltó a su hijo éste se fue, no se lo podía perdonar. Se echó la culpa de todo lo sucedido, había abandonado a Álvaro y eso era lo peor que podía haber hecho, se decía. Se quería morir. No paraba de llorar y así estuvo muchos meses después.

Después de aquello se quedó definitivamente en España, viviendo solo, de cualquier manera, alejado de todos y con el ánimo por los suelos. Apenas encontraba consuelo ocasional en los pocos ratos que quedaba con su exmujer.

Ella estaba calmada y podía apaciguar las ansias autodestructivas de Javier. Era como un bálsamo para él.

María lloró, pero no sufrió. Lo pasó mal, pero en el fondo de su corazón estaba tranquila y en paz.

Cuando lo analizó con David, su terapeuta, ambos entendieron que lo que vino a hacer aquí ya se había completado y por eso se había ido. Tenía un trabajo que hacer y a la vez una enseñanza que impartir y cuando hubo terminado su misión, siguió su camino.

¿Qué vino a hacer? Vino a vivir esa vida, esa experiencia. El alma necesita habitar todos los escenarios: Matar y ser asesinado, ser rico y pobre, esclavo y esclavista, policía y ladrón. Experiencias complementarias y opuestas, para saber qué se siente en uno u otro lado. Los términos bueno y malo sólo están en nuestra mente, en la cabeza de una persona que no entiende, que no comprende el para qué de la experiencia humana y que no sabe que no somos cuerpos, sino almas.

El alma no vive situaciones mejores ni peores, solo diferentes. Todas ellas son neutras, perfectas para aprender qué pasa cuando se tiene un tipo de vida, cuando se vive con un tipo de creencias determinadas.

Con cualquiera de ellas, con mucho o poco dinero, con salud o sin ella, siendo alto o bajo, feo o guapo. En todas se puede ser feliz o desgraciado. Haciendo lo que a uno le gusta o cogiéndole el gusto a lo que se hace. Solo depende de **cómo vivamos nuestra realidad** y eso sólo lo determina el pensamiento que dejemos que se instale en cada momento.

¿Pensamos o somos pensados?

El alma sabe que no ven ni sienten lo mismo dos personas ante el mismo evento, que cada uno contempla la película según lo que tenga instalado previamente en el campo mental, las gafas con las que filtre la realidad y eso es lo que le interesa comprobar.

Sabe que sufrir es una elección y que **se puede dejar el sufrimiento cuando se es capaz de mirar con la comprensión necesaria** que genere la suficiente paz como para no juzgar y permita, de esa manera, ver la vida como es, siempre perfecta. Con la mirada del observador desapegado, que alimenta la vida desde dentro, que sabe encontrar la fuerza que todos llevamos en el interior.

Ese es el objetivo del alma y por eso elige uno u otro ámbito para que experimentemos, para “forzarnos” en cada vivencia, con cada contratiempo, a sacar un trocito del amor del que estamos hechos, nuestra esencia real, y comprobemos así que somos amor y que el amor lo puede todo. Y que **nada externo puede ni debe limitar la capacidad de vivir en paz y felicidad constantes.**

Puede haber situaciones más drásticas como la que vivió Álvaro que necesitaba un cambio de polaridad. Primero que los padres, por saturación como Javier o por comprensión como María, le

dejaran vivir su vida, ser libre para elegir y asumir sus decisiones, en este caso, ser drogadicto.

Una vida entera condicionada, obligada, forzada hasta que pudo experimentar por fin ser él mismo, con todas las consecuencias. Y cuando ese momento llegó se produjo el cambio, casi instantáneo.

Ya estaba aprobada la asignatura, el trabajo había terminado. Quizá era algo pendiente que le quedaba por hacer, quizá vino para enseñarles a los padres a amar y soltar. O quizá a ambas cosas, unos destinos complementarios.

Cuando venimos a la tierra, nuestra alma escoge un cuerpo, unos padres y un entorno para crecer, como ya sabemos. Trae un plan, un diseño pedagógico, unos temas pendientes y unas asignaturas, algo para experimentar. O puede que venga para que otros aprendan algo, a perder un bebé o un hijo muy joven, que nazca con alguna tara o enfermedad, o algo similar.

Una vida puede durar unos días o 100 años, no importa, en la eternidad no existe el tiempo, sólo en nuestra sesgada percepción a través del ilusorio sentido de la temporalidad que aparenta la vida en este plano de la realidad, donde la energía alcanza una densidad que podemos ver y tocar. Pero en el universo, el alma y la energía son atemporales.

“La materia ni se crea ni se destruye, sólo se transforma”. Una Ley inmutable que descubrió el inventor de la química moderna, Antonie Lavoisier, allá por el siglo XVIII.

María por su parte sintió que había hecho lo que tenía que hacer, aunque no fue fácil para ella, no te vayas a creer, lector. Lo cuento así de ligero, pero ella estuvo muchos meses trabajando duramente por dentro para deshacerse de ataduras,

limitaciones, apegos, deseos y expectativas. Todo eso que es lo que realmente nos limita la experiencia, nos hace sufrir, perder la paz y nos impide disfrutar del presente, de la vida en plenitud. Lo logró y soltó, dejó ir a su hijo Álvaro repleta del amor que había en esa decisión. Le amaba y por eso le dio las alas, como hacen todas las madres en el reino animal.

“Vuela, sé libre y vive que yo me liberaré de mis ataduras y así te liberaré a ti”. (N. del A.)

Dos años después es otra mujer. Ha recuperado su vida y disfruta de ella plenamente. Siente una paz interior fruto del trabajo bien hecho. No ha caído en la búsqueda de culpables, en el victimismo o en la pena y, por el contrario, aunque todavía tiene sus momentos de dolor porque el instinto sigue estando ahí y los recuerdos sobrevienen, no permite que se acomoden y se lleven la armonía y las ganas de vivir que ahora, después de una vida de sufrimiento, por fin le corresponden.

Acompaña a su ex marido Javier en su dolor y le da consuelo. Ha sido el bálsamo y el revulsivo que un día le vaticinó David que, por supuesto, está orgulloso de ella por la valiente decisión que tomó y por comprobar lo espléndida que está ahora.

Un hecho curioso es que, en su entorno cercano, María debe disimular su paz y bienestar porque “una mujer que ha perdido a su hijo no puede estar feliz” -eso nos impone la cultura-. Los que conocen su historia tratan todo el tiempo de consolar el “eterno e insuperable dolor” que, como no puede ser de otra manera, debe llevar a cuestas hasta el final de sus días.

Ella finge porque no la entenderían, aunque ya sabe que esas amistades pertenecen a otra época, otra Matrioshka, que ya no van con ella.

Ese dolor constante que “debería” sentir, es fruto de la ignorancia, de la falta de autoestima, del victimismo que trata

de atraer la atención, de los posos de una cultura anticuada y obsoleta.

María ha encontrado el amor, sabe que está dentro y que nadie se lo puede robar porque es ella misma. Sólo puede liberarse para liberar y así lo hizo, se dio amor y por eso lo pudo compartir.

En una de las reconfortantes conversaciones con María, Javier, con una inusual humildad, le confesó que, si ahora estuviera en la misma circunstancia, no haría lo que hizo.

Fue por un instante, porque después volvió a culpabilizarse de nuevo y a tratar de que ella se sintiera mal por lo que había pasado. Parece que le cuesta aceptar que María esté rehaciendo su vida, que viaje, que se apunte a actividades y hasta que haya celebrado su jubilación con familiares y amigos. Además, tampoco acepta que él haya pasado a ser un simple café y una conversación ocasional en la vida de ella.

María se siente plena y quiere vivir lo que no vivió y disfrutar lo que no disfrutó ahora que ha limpiado su mente y la ha llenado con información de sabiduría. Agradece a Javier y a Álvaro que hayan estado en su vida porque sin ellos no hubiera podido llegar a este punto de paz, armonía y felicidad.

Ella ha avanzado mucho en su camino y Javier se ha quedado atrás.

El crecimiento, la evolución y la toma de consciencia, es como una onda que alterna subidas y bajadas. Te das cuenta de algo, tienes momentos de despertar, pero si no mantienes la energía alta, si no logras que esos pensamientos permanezcan el tiempo suficiente en tu mente, vuelves a caer.

Así va sucediendo, oleadas de claridad y de nuevo el sueño, hasta que la información con la que nutres tu mente sea tan poderosa como para desechar definitivamente aquellos

pensamientos que hacen sufrir y te llenan de envidia, desesperación, preocupación o cualquier otro que te nuble el corazón.

Él nunca la tomó en cuenta y ahora bebe de lo mismo. Recibe lo que dio y eso al final suele ser lo habitual. Lo que siembras recoges, aunque esta vez de diferente manera, porque ella no lo hace para fastidiarle ni por venganza, es un proceso normal de avance, en el que María mantiene su luz encendida y eso le ha hecho permanecer ahí casi todo el tiempo.

Siempre estará si él la necesita, pero no para soportar reproches, recriminaciones ni los malestares que manifiesta él por tener todavía la mente oscurecida con esos pensamientos de culpa y sufrimiento.

Aunque aún tiene sus momentos donde los recuerdos afloran y el dolor asoma, no permite que estos se queden a vivir. Los recibe, a veces los acoge un rato, pero los permite ir de nuevo. Controla su mente y no deja que ésta la controle. **Elige lo que quiere pensar** y con ello lo que quiere sentir.

Esa es la liberación, la libertad en mayúsculas, **decidir lo que queremos mantener en nuestro campo mental**. Es el poder de la sabiduría, la comprensión y la práctica, algo que ella ha hecho y por eso se ve en sus resultados.

Es interesante comprobar varias cosas. La primera es que, hasta que no estamos realmente hartos, no damos el paso necesario para salir de una situación.

En este caso, lo que hizo Javier fue tirar la toalla, rendirse. No sabía cómo afrontar aquella tesitura que le venía grande y le estaba saturando desde hacía años. De hecho, él acusaba ya algunos serios problemas de salud, seguramente relacionados con el desgaste emocional al que se había sometido en su afán

de “curar” a Álvaro. Este hartazgo final posibilitó que la historia pudiera dar un giro y facilitara ese segundo y trascendental episodio.

Bendita saturación de sufrimiento que permite rupturas difíciles y enquistadas, cambios de trabajo o episodios de evolución como este. Una vez más una situación de dolor que podríamos enjuiciar como negativa abre las puertas a la resolución.

El sufrimiento es la no aceptación de algo y Javier no estaba aceptando a su hijo y por eso lo retenía y al hacerlo sufría e impedía el movimiento y la liberación. Hasta que soltó.

La segunda es que Javier ya ha aprendido algo, aunque sea sólo por un momento, ha sacado sus propias conclusiones y por tanto el alma se ha nutrido con esa experiencia a través de su comprensión final.

La rigidez le ha enseñado algo, lo que pasa, cómo se siente y se vive siendo así. Lo que trae consigo querer atrapar, ese exceso de control y autoritarismo.

El dolor de la pérdida está siendo transformado por un aprendizaje que, en una personalidad como la de Javier, tiene mucho mérito. Poco a poco en su caso, con subidas y recaídas, pero la luz se ha encendido, aunque todavía fugazmente. Su ruido mental será aún muy pesado y eso tira mucho de su energía vital, por eso seguramente no se mantiene.

María no creía que eso pudiera llegar a pasar, que él reconociera que se equivocó. Pero lo hizo y su alma ya lo sabe, ya sabe qué pasa.

Cuando vuelva a escoger otro cuerpo, elegirá una situación similar para comprobar si esa conciencia en evolución ha asimilado correctamente la experiencia y lo que se llevó de ella.

Si es así hará algo parecido a lo que hizo María, trabajar interiormente, comprender, llenarse de amor y soltar. Y entonces ya nunca más le sucederá algo parecido, cambiará la correspondencia y el tipo de práctica asociada, porque de nada le valdrá a esa alma repetir algo que ya sabe.

Así es como sucede, cuando hacemos el cambio interno para aceptar algo que hasta ese momento no habíamos podido aceptar, el evento desaparece de nuestra vida para siempre.

La tercera enseñanza que podemos extraer es cómo el amor nutre, acoge, es incondicional y sirve a todos. María se rebeló contra ella misma, es decir, contra la parte que tendía de manera inconsciente y automática a los comportamientos de siempre, a lo que hacían y le decían todos, a sus propios pensamientos cortados por el patrón de su herencia cultural. Miró más allá y, al hacerlo, se encontró con la verdad que libera de todo condicionante y hace que todo funcione.

Y así pudo, primero darse amor a ella misma, luego a Álvaro y más tarde a Javier. Sacó de su mente eso de que morimos, que perdemos algo o a alguien, que somos malos al no preocuparnos por los demás, cuando hacemos esto o aquello o si nos volvemos unos “egoístas” que sólo pensamos en nosotros mismos. Errores de la cultura y la educación que nos alejan del amor de verdad.

La medida es el resultado y la comprobación: Álvaro se fue sin dolor después de haber hecho su transformación personal, Javier ha reconocido por un instante su error y no se ha suicidado, sino todo lo contrario, probablemente rehará aún más, aunque despacio, su maltrecha vida. María vive la suya con intensidad y energía renovada, siendo un ejemplo para todo el que quiera aprender con su luz y la estela que ha dejado tras de sí.

La historia de Valentina. - *Quien no posee no pierde*

Por supuesto que María no es la única persona que alguna vez ha perdido a alguien tan querido como puede serlo un hijo, seguramente la persona a la que más se puede llegar a querer.

Nunca supe lo que era el sentimiento de dar la vida por alguien hasta que tuve a mi hijo. Las sensaciones que invaden a unos padres ante ese hecho sólo lo pueden saber quiénes lo han vivido.

Te cambia la vida hasta tal extremo de que, como yo, en ese momento habría dado lo más valioso que tengo, que es la vida, por preservar la de ese nuevo ser que acababa de aparecer.

Y eso que la experiencia de un padre no es ni de lejos parecida a la de una madre, por más que nos queramos comparar. Gestarlo, llevarlo en un vientre todos esos meses, dejarlo salir, alimentarlo y todo lo que conlleva la maternidad, genera unos vínculos que los padres no podemos imaginar.

De hecho, una de las asignaturas más importantes que trae una madre a este mundo es desapegarse de los hijos y dejarlos volar, como hacen las aves con sus polluelos y, en general, todo el reino animal.

Según mi experiencia, el cuidado excesivo, la interferencia continuada, la sobreprotección y los miedos que proyectamos - sin excluirnos a los padres de esos papeles-, son temas más relacionados con la maternidad, o por lo menos con la parte femenina que todos tenemos y que se ve, lógicamente más evidenciada en la mujer.

Que un hijo fallezca supone uno de los mayores retos que una madre puede enfrentar en su vida y por eso es tan importante dedicarle una mirada más atenta.

Sin embargo, el hecho de que suceda no tiene que destrozarse o arruinar la vida. He escuchado muchas veces aquello de que tras la pérdida de un hijo ya nada volverá a ser lo mismo.

Acompañados por los lamentos de nuestro entorno, de los “recados” subliminales e incluso directos de los medios audiovisuales e informativos, parece que no podremos ser capaces de levantar la cabeza nunca más. Ese es el mensaje de miedo y dolor que acompaña a esta cultura en la que hemos vivido y aprendido.

No obstante, y una vez más, eso no es del todo cierto. Con la suficiente comprensión, **absolutamente todo se puede llegar a aceptar**, como vimos en el ejemplo anterior de María. Por supuesto se necesita una nueva información, desterrar la vieja y rodearse de las personas adecuadas que te ayuden a subir la energía, además de tiempo y práctica. En realidad, es lo mismo que se requiere para conseguir cualquier cosa.

La vida, a través de elementos más o menos visibles (intuición, sensaciones, lecturas, pensamientos) nos va conduciendo para que adquiramos la suficiente información con la que poder manejar una situación. Aunque no lo creamos, somos notas de una partitura, todo lo que sucede está dentro de un plan divino y nos va guiando hacia los lugares donde vamos a encontrar eso que necesitamos para lo que nos va a venir.

A nadie le sucede nada que no esté preparado para superar. Lo que ocurre es que vivimos en automático, con orejas, sordos y ciegos, y nos pasan por delante esas señales sin que nos demos cuenta. O no les hacemos caso.

Valentina sí escuchó esas señales.

Poco antes de la pandemia, no sabe por qué, fue llevada a una clase de eneagrama por una amiga. Ella no tenía ni idea de lo

que podía ser eso, pero le pareció divertida la propuesta y se animó. Sólo pudo ir a dos clases, porque poco después nos encerraron. El profe de enagrama, Santiago, en su labor de servicio, le envió a todo el grupo textos para que leyeran y se entretuvieran durante el tiempo que permanecemos en cuarentena.

De entre todo lo que le llegó, Valentina sólo se quedó con un manual, “*La Aceptología*” de Gerardo Schmedling. De un párrafo de ese volumen he hablado al comienzo del libro. Se quedó impresionada por lo retador y a la vez esclarecedor escrito, que imprimió y estuvo leyendo esos meses.

En ese documento, entre muchas cosas, Gerardo nos provee de herramientas para poder aceptar cualquier suceso, presente, pasado o futuro.

En el texto, había una pregunta que decía:

- *¿Aceptas que se muera tu hijo?*

- *Rotundamente no*, se respondió a sí misma.

Quizá a algunas otras preguntas podía responder que sí, pero a esa seguro que no.

Valentina tenía dos hijos gemelos de 19 años, Javier y Marta. Sabía lo que era ser madre y por supuesto no estaba dispuesta a perder a ninguno de sus retoños que tanto amaba.

Después de verse invadida de un miedo paranoico al principio por la presencia del virus y todo lo que él arrastró, ese manual la estaba ayudando a aceptar lo que estaba sucediendo y a encontrar una paz en su interior que no recordaba.

Ciertamente es un escrito lleno de magia, de la “*Magia del Amor*” como le llama su autor y a muchos nos ha ayudado a

modificar buena parte de los esquemas que gobernaban nuestro campo mental hasta ese momento.

Tiempo después nos dejaron salir y ella se marchó de vacaciones con sus hijos. Una semana después de volver, los chicos estaban jugando en el porche de casa y andaban haciendo mucho ruido, eran las 12,30 de la noche.

Ella les pidió que bajaran un poco la voz porque los vecinos les iban a llamar la atención y entonces dijeron que se desplazaban a un descampado cercano a seguir la fiesta.

Curiosamente Valentina trató de impedir que su hijo se marchara, algo que recuerda como extraño porque no lo solía hacer. Pero esa noche, no sabe por qué, no quería que se fuera. Su hermana que siempre se iba con él, no lo hizo y Javier se marchó solo con su grupo de amigos.

Sin más, todos se fueron y ellas dos se acostaron y se quedaron dormidas.

La llamada por teléfono de un amigo de Javier llorando la despertó a las 3,30 de la madrugada, diciendo que fuera donde estaban porque su hijo no respondía, y no le dijo nada más. El lugar se encontraba a cinco minutos de su casa, así que llegó enseguida.

La policía ya estaba allí y le impidió el paso. Lógicamente ella ya se temía lo peor desde la llamada, pero se agarraba a la posibilidad de que no fuera lo que estaba imaginando.

Hasta que aparecieron un grupo de hombres uniformados para darle la noticia. Ella miró al cielo y desde el fondo de su corazón dijo: *“Hijo mío, te prometo que a partir de este momento todo lo bueno que voy a hacer en la vida lo voy a hacer por ti”*.

Después de las ceremonias para entregar el cadáver al lugar de donde vino, rodeada de un inmenso cariño de familiares y amigos, volvió a la realidad de la vida. Y en esa realidad, estaban de nuevo las clases de eneagrama que por fin se reanudaban después de todos esos meses.

Habían pasado escasos tres días desde el entierro. Ella decidió que si se quedaba en esta vida era para vivir bien y lo primero que hizo fue volver a esa actividad.

Al terminar aquel día, el profesor se acercó muy tranquilo a Valentina y le dijo: *“Tu no le hagas caso a nadie, guíate por lo que sientas, yo estoy aquí para lo que necesites”*.

Santiago por supuesto ya conocía la información de Gerardo y a nuestro grupo, y venía a los encuentros cuando su trabajo y demás actividades se lo permitían. Incluso Valentina ya había comenzado a asistir a alguna de las reuniones que comenzamos a hacer online cuando el confinamiento nos impidió vernos en persona, como habíamos hecho hasta marzo del 2020.

Valentina reconoce que, el primer año en que su hijo había partido, estuvo sostenida por una fuerza superior.

Durante ese buen montón de meses, ella sintió mucho apoyo, veía amor por todas partes. A pesar de todo lo que había sucedido, estaba tranquila.

Pero de repente un día aquello desapareció y se encontró de nuevo con juicios, errores y reacciones que antes no había tenido. Dejó el cielo para volver a la tierra.

Cuando esa energía que la mantenía se fue, ella se enfadó mucho. Y así estuvo un año más, hasta que al final se rindió. Dejó de pedir “arriba” la ayuda que hasta ahora había sentido y se dedicó a vivir con lo que tenía, con esta nueva asignatura que era aprender a dejar ir, en cuerpo y alma, a uno de sus seres más queridos y continuar con su vida.

Había un cuento en el que una madre se lamentaba por no haberle podido dar todo el amor que tenía a un hijo que también se había ido anticipadamente.

En un momento oyó una voz interior que le dijo: “*¿Cuántos hijos te quedan?*”. Y comprendió hacia dónde podía canalizar ese amor que aún llevaba dentro y así valorar lo que tenía y dejar de quejarse de lo que no podía cambiar.

Javier falleció por la “mala suerte” aderezada con la imprudencia de una amiga de la pandilla. Regados todos por una copa de más, incluido Javier, ella cometió un error fatal con un coche que propició el accidente que acabó con su vida.

Sin embargo, Valentina nunca utilizó la culpa como un medio de escapar y eso es algo que valoraron mucho las personas de su entorno. Sí hubo un responsable, pero no sintió que nadie fuera culpable de aquello, simplemente que alguien fue usado como un vehículo para que pasara lo que tenía que pasar.

Así lo “supo” sin saber por qué. Quizá ya había sido “preparada” por todo el trabajo previo que había realizado y aquellas lecturas que la habían llegado “por casualidad”.

La vida está llena de correspondencias y **no sucede nada que no tenga que suceder**. No existe el azar ni la suerte, son todo planes, diseños del destino, pruebas de la vida, y esa vida misma utiliza a otras personas como hacedores de esa programación.

Puede ser para circunstancias fortuitas de “buena suerte” o para “desgracias” como esta. Un décimo de lotería no nos convierte en afortunados si no sabemos usar el dinero en nuestro beneficio, ya conocemos innumerables ejemplos de vidas destrozadas a los pocos años tras obtener una gran suma. Así como una circunstancia adversa como esta o cualquier otra no es algo negativo si lo conseguimos canalizar y lo transformamos en poder personal, fuerza, seguridad y confianza.

Y no fue hasta diciembre del siguiente año, un año y tres meses después de que su hijo hubiera fallecido, que decidió venir por fin a un encuentro presencial en Argentina.

Llegó una jornada en la que estábamos repartiendo regalos con motivo del amigo “inservible”. Lo llamamos así, en vez del amigo invisible, porque pretendemos que los regalos no sean comprados, sino cosas de casa que ya no usamos. De paso aprovechamos para practicar el desapego o vaciar algún cacharro de un armario o estantería.

Así que se sintió muy acogida en ese primer día y eso le dio pie para seguir asistiendo a los encuentros, tanto online como presenciales.

Con nosotros comenzó a estudiar el resto del material que la mayoría de nosotros ya manejábamos. Con toda la obra al completo, acabó de juntar las piezas que le faltaban para comprender el por qué, para qué y a quién suceden las cosas, todas las cosas.

Cuando vino al primer encuentro presencial y conocimos a Valentina, se mostraba como una chica tímida, tranquila y reservada.

Poco a poco fue encontrando en el grupo un lugar de confianza y se fue soltando cada vez más. Ciertamente, comprobamos después que es una mujer muy risueña y divertida.

Cuando nos enteramos de lo que le había sucedido, nos quedamos muy sorprendidos por la entereza con la que nos lo contó y la fuerza interior que demostraba.

Ha sido un ejemplo para todos nosotros y una verificación más de que, con una actitud de amor por la vida, podemos hacer frente a cualquier revés que ésta nos quiera preparar.

Ella nos cuenta una rutina que ha incorporado a su vida:

- *Dar gracias por tener una nueva oportunidad de aprender y experimentar.*
- *Pedir información, luz que ilumine mi vida en este nuevo día.*
- *Repasar el día anterior, descubrir errores y ver cómo lo podría hacer mejor la próxima vez.*
- *Recrear el día que tiene por delante y las personas a las que va a ver y pensar en cómo tratarlas amorosamente.*

Asumiendo nuestra vida como nuestra y de nadie más, sin echar la culpa a nadie de lo que nos pasa, como hizo Valentina, aceptando todos los sucesos que no podemos cambiar como parte de nuestro destino y con ganas de vivir, siempre aparecen las circunstancias, las personas adecuadas y la energía para seguir valorando y disfrutando la vida por encima de todo.

Perder a una madre - *Una información distinta*

Siguiente adelante con el sufrimiento heredado de convencionalismos e ideas aprendidas, puedo exponer un ejemplo de algo que viví directamente, porque está relacionado con mi hijo Alejandro.

Como relato en el resumen previo de mi biografía, Isabel y yo nos separamos cuando él tenía 5 años.

En la etapa del “por qué”, en la que todos los niños a partir de los 3 años se interesan por temas tan variopintos como el de la muerte, yo siempre le explicaba que la muerte no existe.

En aquella época, ya estaba completamente convencido de que la vida no se termina aquí, que somos algo mucho mayor y que el cuerpo es sólo un vehículo para que nuestra conciencia, alma

o como te guste llamarle, experimente en este plano denso de las tres dimensiones. Ésta continúa su viaje mucho más allá después de abandonar nuestro traje y dará vida a otros cuerpos tantas veces como lo necesite.

No recuerdo exactamente lo que le contaba, pero algo así podía ser mi relato cuando Alex se interesaba por un asunto tan trascendental.

El caso es que su madre desarrolló un cáncer y falleció cuando él tenía 10 años. Aunque la custodia la tenía ella, los últimos meses lo cuidé yo porque estuvo internada en un hospital donde trataron de hacer algo, aunque pronto descubrieron que el cáncer ya estaba muy desarrollado y era terminal.

Más tarde la llevaron a casa de su hermana en cuidados paliativos hasta que falleció. La enterramos en el día exacto de su 50 cumpleaños.

Fuimos a verla al hospital primero e íbamos a casa de su hermana después, para que Isabel pudiera estar con su hijo. Pero él no sabía nada. Veía a su madre enferma, aunque todavía no era consciente de la gravedad porque nadie se lo había dicho. Ella había pasado mucho tiempo en cama mientras ese cáncer iba creciendo y Alex estaba acostumbrado a verla en ese estado. Los niños se hacen a todo, se acostumbran a lo que sea y mi hijo no era una excepción. Era normal para él ver a su madre postrada en la cama, así fue al menos los dos últimos años.

Se iba acercando el momento y me aconsejaron que le confesara que su madre se iba a ir y así pudiera disfrutar conscientemente de ella las últimas semanas. No era tan niño como para no hablarle en serio, y podría ser que el día de mañana me reprochara no haber sido claro con él y privarle de esos últimos instantes con su madre.

Estaba claro, era algo que tenía que hacer y me tocaba a mí como su padre.

Los días previos a ese duro momento que estaba por llegar, sacaba el tema de la muerte cuando podía, tratando de recordarle lo que siempre le había contado al respecto: Que no somos un cuerpo, que en el cielo todo es felicidad y amor y que cada uno tenemos un destino, algo que hacer en la tierra. Cuando nuestra misión ha terminado, nos vamos al cielo y más tarde nuestra alma volverá para continuar su camino en otro lugar y con otro “biotraje”.

Él me escuchaba encantado, porque realmente el mensaje es muy esperanzador y le quita mucha carga a la enfermedad y la muerte. Y no lo hacía para tratar de aliviar su quizá futuro sufrimiento, sino porque es lo que realmente pensaba y pienso ahora. Sólo reavivé esas charlas porque debía enfrentar ese momento y quería que lo tuviera fresco para que lo encajase mejor.

Recuerdo que le llevé a un sitio que le gustaba mucho y fue a tomar una pizza en La Tagliatella, en la calle Goya de Madrid. Y allí, sentados los dos cara a cara, le dije que su madre se moría, que le quedaban pocos días de vida.

Todavía recuerdo aquel instante y las lágrimas recorriendo nuestras caras. Diez añitos teniendo que enfrentar una noticia así. Pero hice lo que debía y ahora me alegro.

Los días siguientes, tratamos de ir lo más posible a verla y, aunque estaba en Guadalajara, pasábamos mucho tiempo allí. Las drogas de los cuidados paliativos comenzaban a hacer efecto e Isa estaba perdiendo cada vez más la consciencia. Debíamos aprovechar el poco tiempo que le quedaba y así hicimos.

Como dije antes, la madrugada del 5 al 6 de julio de 2009, dejó su cuerpo.

Le propuse a Alex que estaría bien que viviera todos los actos que se llevarían a cabo en su honor, tal y como la madre de Isabel quería para su hija: Velatorio, funeral, entierro y misa. Le pareció bien y así hicimos.

Recuerdo la naturalidad con la que estuvo en el entierro. A petición de su abuela, muy religiosa ella, leyó unos párrafos de la Biblia y echó un puñado de arena sobre el féretro. Fue un momento muy emocionante.

Cuando terminó todo, su tío dijo que si nos íbamos y él respondió: *“Pues vámonos a comer”*, o algo así. Sólo recuerdo el tono y la ligereza con la que lo soltó. No había dolor ni llanto ni pena, sino un pasar página, un respeto por la experiencia de su madre, un aquí y ahora sin lamento alguno.

Y desde luego que pasó página. Su otra abuela, mi madre, se lo llevó de vacaciones mientras yo me encargaba de vaciar los armarios, arreglarlo todo y preparar una bonita habitación para hacerle más fácil su estancia de nuevo en la casa y que le recordase lo menos posible a su madre.

Según me contó después, Alex pasó un verano de lo más divertido con amigos de su edad, en un complejo residencial muy cómodo con piscina donde mi madre solía ir, y volvió de las vacaciones tan contento.

Su habitación estaba nuevita -nunca había disfrutado de un cuarto para él solo porque siempre dormía con su madre en una cama muy grande que teníamos- y estaba feliz con su recién estrenado y moderno dormitorio.

Hay que pensar que, en al menos los dos últimos años, la enfermedad de Isabel había impedido que él llevara la vida normal en un niño de su edad. No salía casi nada, recibía pocas

o ninguna visita, faltaba mucho al colegio y pasaba bastante tiempo solo en casa mientras ella permanecía postrada en la cama.

Isabel no estaba bien y nunca pidió ayuda. Sólo los fines de semana alternos y un día a la semana más, cuando yo le veía, eran los momentos donde podía mantener unos horarios más lógicos y la actividad propia de un niño de su edad: Llegaba puntual a clase, venían amigos a casa, en ocasiones alguno se quedaban a dormir, celebrábamos cumpleaños... lo habitual. Recuperar una vida normal durante ese verano fue para él un aliento de vida y eso ayudó a que volviera tan contento.

En septiembre regresó al colegio y a las pocas semanas me llamó la directora para hablar conmigo. Todos sabían lo que había pasado y me reunió para transmitirme que los profesores estaban preocupados. Decían que Alex actuaba como si no hubiera pasado nada y que eso no era normal, que estaba reprimiendo las emociones y que no era sano hacerlo.

Yo traté de explicarle que no había emociones que reprimir, simplemente que no existían. Era complicado hacérselo entender y no recuerdo cómo terminó la conversación, supongo que pensaron que era un bicho raro y que no quería aceptar la realidad.

Si por bicho raro se entiende alguien alejado de los convencionalismos y formalismos culturales con los que hemos crecido, seguro que lo soy y que lo sigo siendo, y así trato de mantenerme.

Ya nació en una clínica de parto natural, no le vacunamos y no le alimentamos con carne ni leche animal. Y sí, quizá le contaba cosas que no eran las habituales y le educamos de un modo diferente a la normalidad. Si eso me convierte en un espécimen exótico, perfecto, asumo la etiqueta. En una circunstancia como esta se puede apreciar claramente dónde está la diferencia.

Este es un ejemplo más de cómo, desde una educación alejada del dolor, de la pena, de la posesión y el apego que nos han enseñado, se puede sentir de otra manera y dejar de sufrir.

Las emociones, supuestamente reprimidas, se han visto sustituidas por comprensión, aceptación y respeto, herramientas mucho más valiosas. El hecho de que en su mente no hubieran entrado esos conceptos sino otros bastante contrarios, logró que su manera de vivirlo y sentirlo fuera diferente.

Yo le decía: “Tu madre te ha tenido y te ha cuidado estos años. Tienes diez años, estás conmigo y nunca te va a faltar de nada. Ella ya ha hecho lo que tenía que hacer y sigue su camino. Está feliz, en el cielo, viéndote crecer y madurar, no te apenes por ella porque tu madre se entristecerá si te ve triste. Si quieres lo mejor para ella, date a ti lo mejor y sé feliz”.

Sólo sentimos pena si creemos que perdemos algo o a alguien. Es puro egoísmo, el que pretende poseer y no perder nada de lo que tiene. Retener y controlar los procesos, que todo se quede igual, que nada cambie. O el que tiene miedo al futuro, a lo desconocido o a la muerte. Pero si no tienes miedo, si confías en la vida, en que siempre te va a dar lo que necesites y eres consciente de que **no tienes nada ni a nadie**, el sufrimiento desaparece.

Y mucho menos, desde un pensamiento limitado, creer que la vida es lo que tenemos, cuando en realidad la vida es eterna y **es ella quien nos tiene a nosotros**, y cuando se va es cuando “perdemos la vida”.

La perdemos porque sigue su camino y el vehículo deja de funcionar, el coche se queda sin gasolina. El cuerpo sigue ahí, pero sin vida, no hay nada que lo anime, es materia inanimada.

Cuando somos mayores y hemos crecido con unos patrones culturales e ideológicos, tenemos que hacer el doble trabajo, de eliminar esas ideas primero para sustituirlas por otras después. Pero cuando las primeras que entran en la mente son estas, es mucho más sencillo.

Mi hijo las acogió con la naturalidad con la que yo se las conté, como cualquier niño con lo que le dicen sus padres. En este caso, no son conceptos ligados al “obligado dolor por una pérdida”, sino todo lo contrario, relacionados con dejar ir, con soltar, con amor y respeto por la vida y claridad sobre lo que llamamos muerte.

Comprendo que es un mensaje que deja más paz interior al oírlo y eso se plasmó en su comportamiento después.

Hace poco un amigo, Daniel Castro, me comentaba que lo que más le agradeció a su madre fue que, en la medida de lo posible, le educó sin ideas, que permitió que él grabara en su mente las suyas propias.

No le decía: *“Esto es así”*, sino *“nosotros lo hacemos de esta manera o lo llamamos de tal otra, pero tú puedes hacerlo como te parezca o llamarlo como quieras”*.

Eso facilitó su camino y no tuvo que enfrentarse con los años a demasiadas creencias que tenía instaladas en su mente. Como esta sobre la muerte que yo aprendí y que luego tuve que modificar porque no iba conmigo.

Ideas sobre la política, el dinero, las metas, sobre el bien y el mal, lo beneficioso y lo perjudicial... Todo eso con lo que crecemos y debemos revisar más adelante para elegir con qué nos quedamos.

Cuánto nos cuesta educar en el: *“Pues no lo sé seguro”* o *“no lo tengo claro”*, *“yo lo haría de esta forma, pero tú prueba a hacerlo de otra si te parece mejor”*, *“si la quieres, mi opinión es*

esta”, “a mí me dijeron que esto era así, pero no todos piensan igual, investiga tú mismo...”

Más que educar, adoctrinamos en las ideas que son las nuestras, las que forjan nuestra identidad. Y no revisamos si están llenas de dolor y sufrimiento, de nuestras propias frustraciones y miedos, de lo que quisimos hacer y no nos atrevimos, o si hemos comprobado que traen paz a la mente. Las soltamos al igual que nos las soltaron a nosotros.

“Dejadlos, son ciegos guías de ciegos; y si el ciego guiare al ciego, ambos caerán en el hoyo” dijo San Mateo.

El parto de mi hijo - Escuchar la voz interior

Para terminar con esta sección quiero añadir este relato que decidí incluir a última hora. Creo que puede ser de utilidad porque este es un capítulo muy centrado en lo personal, lleno de ejemplos y señales de la vida.

Esta fue una señal más. Se centra en las fechas previas al parto de mi hijo, que tuvo un componente que lo hizo especial un par de meses antes de su nacimiento. La vida y la muerte se vieron las caras un instante.

Desde que era bien jovencito, imagino que apoyado por mi signo de Escorpio y mi 4 de eneagrama, como ya he comentado antes, me ha gustado siempre lo poco convencional. Me atraía el filósofo griego Descartes porque decía que había que poner en tela de juicio todo lo que nos enseñaran, y eso hice.

Trataba de buscar una opinión diferente de la que me contaban, un punto de vista alternativo, otra forma de mirar la realidad. Por eso me fascinaba lo oculto, lo que no se puede ver. Las otras

ciencias, las medicinas alternativas, maneras distintas de alimentarme, de cuidar mi cuerpo, de nutrir mi alma. Siempre tratando de escudriñar fuera de lo evidente.

“En el lado oscuro de la luna”, como reza la canción de Pink Floyd.

Cuando me llegó la hora de ser padre, una vez más, me alejé del patrón convencional y busqué nuevas formas de encarar, tanto la educación como el parto. Y hablo en singular porque mi entonces mujer se dejaba llevar por mi espíritu aventurero e investigador y me solía hacer caso en lo que le proponía.

Leía libros del tipo *“Cómo criar un hijo sano a pesar de su médico”*, del Dr. Robert S. Mendelsohn, o *“El concepto del Continuum, en busca del bienestar perdido”*, de Jean Liedloff. Fueron dos manuales de referencia en aquella etapa de mi vida. A su vez, libros sobre los peligros de las vacunas (en ese hospital no eran partidarios de la vacunación), sobre alimentación natural, sobre los peligros de la leche que no fuera materna... Solo decirte que además éramos crudívoros cuando nació nuestro hijo, para que te vayas haciendo una idea de lo raros que podíamos ser. Raros, pero no inconscientes.

Por tanto, en vez de parir en un hospital convencional, buscamos un método natural, o sea, el que siempre había sido, y la encontramos en una clínica de parto natural, la única en España en aquel momento, en un pueblo de Alicante, Beniarbeig, la clínica Acuario.

Los detalles del parto los describo en mi anterior libro, por tanto, no me extenderé con esos detalles.

Previo al parto sucedió una cosa curiosa que sí me gustaría plasmar en este.

Nosotros vivíamos por aquel entonces en un pueblo de Almería, San José y hacíamos las revisiones en la capital, en un hospital convencional. La idea era estar allí el mayor tiempo posible antes de irnos a Benidorm, a la casa que por entonces tenían mis padres y que quedaba cerca de la clínica, a esperar los momentos finales.

Pero todavía quedaba bastante, algo menos de dos meses.

Calculo que podía ser a mediados o finales de octubre de 1998 cuando fuimos a hacer una revisión rutinaria al hospital que nos correspondía en Almería capital. Elegimos ese día porque después teníamos la intención de ir a ver un concierto de Ismael Serrano, con el que más tarde sabía que iba a trabajar.

Estábamos en la consulta haciendo la ecografía y el enfermero de repente dejó el ecógrafo, salió y al poco volvió a entrar. Le notamos nervioso y le pregunté qué pasaba. Me dijo que acababa de llamar al médico porque iban a sacar al niño, al parecer estaba sufriendo. Debían poner oxitocina urgentemente y provocar el parto o hacer una cesárea.

Así de repente. Faltaba entre un mes y medio o dos meses para el nacimiento en su fecha natural.

En el instante siguiente en el que volvió a salir, miré a Isabel y le dije lo que en ese momento me vino a la mente: *“Vámonos de aquí”*. Ella me miró asombrada y preguntó: *“¿De verdad?”*.

Le pregunté cómo estaba y me contestó que un poco incómoda por la postura, pero por lo demás bien.

Era una camilla con un poco de inclinación y ella, con una amplia barriga, recostada en esa posición, no se sentía especialmente cómoda. Yo la miraba y entendía perfectamente que no estuviera a gusto, pero bueno, era la forma que tenían de hacer la prueba en aquel hospital.

No sé qué me pasó, pero tenía la completa seguridad de que se estaban equivocando, que eso no podía estar sucediendo y que nuestro hijo estaba perfectamente.

El caso es que cuando volvió el enfermero le dije que nos íbamos en el coche directamente a Madrid porque queríamos que naciera allí. Una técnica de sabiduría que tanto recomienda Gerardo y a la que siempre se ha llamado “una mentira piadosa”. Lo hicimos para que nos dejaran marchar, porque si no, íbamos a tener problemas. Nos hizo firmar un documento de responsabilidad o algo así y nos fuimos.

Al salir, lo primero que hicimos fue llamar a nuestra clínica Acuario y hablar con el médico con el que habíamos conversado los meses anteriores. Ya nos conocía porque estuvimos allí pasando consulta cuando comenzó el proceso del embarazo.

En aquella primera visita, nos dio toda la información y la tranquilidad para pasar el resto de los meses.

También nos advirtió que seguramente no asistiría al parto. Para él una mujer embarazada no es una enferma, por tanto, en principio no sería necesario, sólo la comadrona y yo, su padre, pero que él estaría cerca por si se complicaba, cosa que no pasó.

Enseguida nos preguntó qué había pasado y cómo había sido la prueba. Le contamos lo sucedido y le preguntó a Isabel cómo estaba y si había tenido algún episodio de sangrado o algo similar en esos días. Como no había ocurrido nada anormal nos aconsejó que nos relajásemos, nos fuésemos al concierto que teníamos programado y eso sí, que adelantásemos el viaje a la clínica para poder repetir la prueba y comprobar si estaba sucediendo algo extraño.

Pero que estuviésemos tranquilos, que no pasaba nada.

Y eso hicimos, nos fuimos al concierto y al día siguiente hicimos las maletas y viajamos a Benidorm, a la casa de mis padres. Dos

días después, ya en Acuario, le repitieron la prueba, eso sí, en un sillón cómodo y en una postura muy relajada. La medición fue correcta y normal. Aunque ya por precaución, decidimos repetir la prueba cada semana y todas salieron perfectas, hasta su nacimiento el 18 de diciembre de 1998.

Contando con que, según Isabel, se quedó embarazada la noche de San José, o sea el 19 de marzo, fueron 9 meses exactos hasta el 18 de diciembre. Un embarazo con una duración natural.

El médico de la clínica Acuario nos explicó que, tal y como practican la prueba en los hospitales convencionales, puede provocar ese tipo de intervenciones antes de tiempo, porque efectivamente la mujer está incómoda y esa molestia en la postura ocasiona que haya mediciones irregulares. Eso da pie a que estas sean interpretadas como un sufrimiento fetal que realmente no existe.

Seguramente fue esa situación la que generó unos picos anormales en la gráfica del ecógrafo que el enfermero interpretó erróneamente.

Es increíble que eso pueda llegar a pasar, pero el doctor nos reveló que no nos podemos imaginar la cantidad de intromisiones provocadas por esa mala praxis médica.

Quizá por todo esto y por muchas cosas más, es por lo que soy tan reacio a lo convencional, al trato impersonal, alejado de humanidad y sentimiento. Y busco una calidad humana que a veces encuentro en lugares como este, donde se está para servir a la paciente, no por y para la comodidad, incluso la rentabilidad del médico o del hospital.

En Acuario todo fue amabilidad y respeto por la futura madre.

La moraleja que extraigo de esto y que ahora comparto con este testimonio, es que en nuestro interior tenemos una sabiduría

más allá del conocimiento racional y que no escuchamos porque estamos cegados por lo aprendido y el valor que le damos al conocimiento académico. Todos cometemos errores, también los que más saben, porque la ciencia no es inapelable y menos aún los seres humanos.

En aquel momento yo sentí esa confianza, la seguridad de que estaba haciendo lo que debía hacer, como me ha sucedido otras veces en mi vida y le di valor. De dónde me vino no lo sé, podemos jugar a especular, cada uno con sus creencias. Lo que sé es que así lo sentí y me dejé llevar, a pesar de poner en juego lo más hermoso que me ha ocurrido en la vida, como ha sido ser padre.

Por eso quizá es por lo que lo hice. Era tan maravilloso lo que estaba pasando, es tan mágico tener un hijo y de la manera que teníamos previsto, que no podía verse empañado por algo tan frío y mecánico como una prueba puntual, cuando hasta ese momento todo era armónico e iba tan bien.

No estoy loco ni soy un padre insensato. Incluso diría que todo lo contrario. Por la forma en la que queríamos que naciese y fuese cuidado, tuve que leer mucho y formarme antes de traerlo al mundo; pero en ese momento seguí mi intuición con una intensa convicción que no frenó ni el lugar ni los doctos estudios de medicina ni mi responsabilidad como padre.

Seguro que nos ha pasado en algún momento que, ante una duda, algo dentro nos dice que sí, o quizá que no. Y ahí nos movemos en esa delgada línea de hacer lo que se espera de nosotros, o lo que en ese momento hay que hacer y lo que realmente sentimos.

Cada uno elegirá lo que considere, a lo que dé más valor y credibilidad. Quizá atrapado por miedos, obligaciones o inseguridades tomará un camino u otro.

La vida son decisiones constantes algunas más complicadas o más trascendentes que otras y tendremos que apegarnos con el resultado. Yo podía haberme equivocado, pero no lo hice y me alegro de haberme dejado sentir.

Puede que te suceda en algún momento, lector. Sólo te aseguro que **todos tenemos dentro una sabiduría mucho mayor de la que hay afuera** y se puede aprender a escuchar. En la medida que uno está conectado consigo mismo, que mantiene un compromiso con la propia vida, con la felicidad personal y con la alegría, el universo y todos los seres no visibles que hay en él conspiran y participan para apoyar la manifestación del amor: Disfrutar de respirar cada día, dar lo mejor y servir y apoyar los procesos de la vida, como en este caso la nueva que estaba por venir.

Y eso que yo no soy ningún ejemplo de conexión extrasensorial con otros mundos. Soy de lo más normalito en ese aspecto. Quizá el alma que ahora da vida al cuerpo de mi hijo traía un plan, el plan de nacer en determinadas circunstancias, en una fecha y lugar concreto y no en otro y por eso intervino, otorgándome para aquel instante la fuerza y seguridad que necesitaba para vencer el contratiempo. Puede ser.

Si te alineas con lo esencial, y cuando digo esto quiero decir que tú eres lo esencial. Si no te despistas tratando de enmendar la vida de los demás y permaneces contigo, tratando de ser mejor en cada momento, o sea, **floreciendo donde estás plantado**, conectarás con ese hilo invisible de sabiduría que todo lo sabe.

Porque es la esencia de la vida, la chispa, el Ser, como te guste llamarle, esa parte que nos conecta con el Todo, con la fuente.

Y está dentro, únicamente hay que aprender a escuchar.

UNOS APUNTES SOBRE EL AMOR

Cuánto oímos hablar sobre el amor, y más aún sobre el amor incondicional. Qué fácil expresar esas palabras y qué poco significado le solemos dar.

Cuántos libros, poemas, canciones y películas tratan sobre el amor. Una búsqueda eterna de ese algo sublime, intangible y escurridizo. Un ansia ancestral de llenar ese vacío constante, esa carencia con la que venimos al mundo, ese dolor que no se calma nunca.

¿Dónde se esconde?

¿Por qué lo necesitamos tanto pero no damos con él?

¿Qué es el amor?

Cierto es que solos venimos y solos nos vamos es un típico tópico absolutamente real. La mayor parte del tiempo lo pasamos con nosotros mismos y, aunque a ratos compartimos con los demás, vivimos a solas con nuestros pensamientos, que son los que al final condicionan cómo estamos.

Ellos son nuestras gafas con las que percibimos la realidad y determinan lo que sentimos. A la postre, decidirán cómo nos llevamos con nosotros mismos y si necesitamos más o menos la compañía de la gente.

Nuestra batalla está dentro, el guerrero habita en nuestro interior y también la persona que nos hará felices para siempre. No hay que buscar mucho ni lejos, nadie conseguirá transformarnos, que seamos como no somos, ni nada ni nadie darnos lo que nos falta. Sólo nosotros podremos tomarlo, porque la vida misma y todo lo que sucede es una escuela.

No hay profesores si no estamos dispuestos a aprender, ni maestros si no nos convertimos en alumnos. Ya sabemos que no hay peor ciego que el que no quiere ver.

El verdadero amor empieza por el amor a uno mismo, ya nos lo han dicho todos los maestros. Sin ese punto de partida nada podemos hacer porque no somos capaces de dar lo que en verdad no tenemos, ni podemos pedirle a nadie que dé lo que no posee.

Pero lo hacemos, decimos que damos amor sin tenerlo y pedimos, incluso lo exigimos, además un tipo de amor especial, el amor que nosotros creemos que debemos recibir.
¿Qué podemos amar si no nos amamos?

El amor es la gran búsqueda existencial, el principio y el fin del camino. Un camino lleno de trampas y espejismos, de sueños y fantasías, de ideas que van cambiando a lo largo de la vida. Un proceso en el que nos vamos dando cuenta de lo que no es, en la medida que vamos caminando y experimentando con los vehículos del alma, la mente y el cuerpo.

Un recorrido hacia dentro que comienza hacia fuera, una entretenida y multicolor aventura sensorial por lo tangible para retornar a la eterna belleza serena en lo intangible, donde se hallan las respuestas a todas nuestras preguntas.

El amor se descubre cuando eliminas todo lo que impide que se muestre, tal y como hizo Miguel Ángel con su famosa escultura de su David: *“Quitar lo que sobraba”*.

Descubrir ese jardín interior lleno de armonía, de perfección y pureza. De serenidad, de respeto por todas las criaturas.

Un espacio al que se accede a través de la observación, de la comprensión de la vida y sus manifestaciones. Donde la mirada no se detiene en las formas ni en los comportamientos. Donde

los pensamientos son puros y las emociones permanecen en calma. Donde se puede ver más allá y conectar con la fuente, con la esencia de la vida.

Los seres humanos nos unimos desde nuestras acciones, que son las que comunican el cielo con la tierra, las que logran que mantengamos una vivencia espiritual mientras estamos en una experiencia material.

Nuestra forma de relacionarnos con lo que nos rodea, indicará cuánto de ese amor interno somos capaces de expresar, cuánta espiritualidad bajamos a tierra. Y cuánto sabemos sobre lo que hemos venido a hacer aquí.

El amor a uno mismo se compone de una gran variedad de elementos, muchos de los cuales hemos revisado en las páginas anteriores. Como el amor está dentro de nosotros, la clave está en eliminar lo que impide que se exprese, que prácticamente es todo lo que nos acompaña en esta experiencia virtual de la tercera dimensión.

Un universo holográfico, como defiende el reputado científico Stephen Hawking. Incluso multidimensional, un término que fue ya acuñado por el psicólogo William James a finales del siglo antepasado y desarrollado por numerosos científicos y físicos hasta nuestros días.

¿Dónde comienza y termina la realidad? No seré yo quien aborde ahora esta arriesgada pregunta.

Uno de los conflictos que más observo es que nuestra autoestima, socavada por tanto condicionamiento cultural a lo largo de tantas y tantas generaciones, repta por los suelos. Existe como un convencimiento de que no valemos nada, que no merecemos nada. Cuando hacemos algo por alguien decimos: “*De nada*”, recordándonos una vez más que no hemos

hecho nada, que no tienen valor nuestras acciones, sean éstas las que sean o el esfuerzo y sana intención que hayamos puesto en ellas.

Esa manera que tenemos de expresarnos refleja mucho cómo nos percibimos a nosotros mismos.

Y cuando nos quieren prestar ayuda decimos: *“No te preocupes, ya lo hago yo, que yo puedo”*. Educados como estamos a no pedir y a valernos por nosotros mismos. Y dependiendo de en qué ámbito, incluso a desconfiar, porque si alguien nos ayuda, es porque algo querrá.

Esa autosuficiencia esconde mentiras propias, como el esperar a que insistan o que se den cuenta sin tenerlo que pedir, el miedo a solicitar apoyo o a que nos digan que no.

Son éstos y muchos más los patrones culturales con los que hemos crecido y que todavía alimentan nuestra mente subconsciente. Y también la consciente, porque nos damos perfecta cuenta de muchos de esos modelos de conducta y los dejamos estar por no enfrentarlos.

No siempre vamos a conseguir todo lo que pedimos, debemos estar también preparados para aceptar una negativa.

Por otro lado, nadie puede saber lo que queremos si no lo decimos. Aprender a expresar nuestras necesidades es muy sano. Lo contrario es esperar a que los que nos rodean desarrollen la facultad de leer el pensamiento y eso es más complicado aún.

Nos vemos pequeños, incapaces, supeditados a que alguien o algo nos solucione los problemas, una creencia que también hemos heredado.

No nos creemos capaces de manifestar el enorme poder que atesoramos, la divinidad que somos, la fuerza que nos acompaña. Por tanto, eso es lo que creamos.

Fuera se plasma lo que hay dentro. **Si creo que no puedo, entonces no podré.** El escenario de mi vida recogerá la orden que le dé y proyectará ese mensaje, esos pensamientos, para darme la opción de poder verlos algún día y hacer algo para modificarlos.

La absoluta certeza y la confianza son la clave. El campo dimensional de la mente y todo lo que en ella reside y engloba, es una de las mayores fuerzas tanto creadora como reparadora, que podemos comprobar por nosotros mismos o a través de las experiencias de otras personas.

Un ejemplo de todo esto es la Noesiología del Sr. Escudero. El Dr. y cirujano Ángel Escudero creó la Noesiología, ciencia que estudia los efectos del pensamiento en la vida. Desde el año 1972 ejerce su actividad quirúrgica utilizando la analgesia psicológica.

Por resumir y abreviando, esto quiere decir que opera sin anestesia, solamente con la inducción del pensamiento del propio paciente sobre su cuerpo, ordenando que este adormezca la parte que va a sufrir una intervención.

Es algo francamente increíble y si quieres puedes profundizar un poco más si no habías oído hablar de él. Son años y cientos de intervenciones operando sin anestesia y, curiosamente también, sin infección alguna.

Un equipo de médicos internacionales que estuvo comprobando “in situ” una de sus operaciones, directamente era incapaz de creerlo y más aún que, en toda su dilatada carrera, jamás hubo un caso de infección. Directamente no lo podían creer, aunque lo estaban viendo.

La ciencia, por supuesto, ha dejado de lado al Dr. Escudero y ha tratado de silenciar esta voz. Como intentaron también hacerlo con el Dr. Hamer, creador de la Nueva Medicina Germánica, o con el Dr. Isaac Goiz, descubridor del Biomagnetismo, por citar alguno.

Y así con todos y cada uno de los que han demostrado que se puede sanar saltándose las directrices de la industria farmacéutica. Pero dejaré de momento este apasionante capítulo, que no es objeto del libro.

Conozco un caso de primera mano referente a la Noesiología que te resumo porque es bien interesante:

Jaime había tenido ya contacto con Ángel Escudero cuando sufrió una herida de bala haciendo el servicio militar. La bala y la metralla le seccionaron completamente el húmero y 1,5 cm del nervio radial. Un nervio no se regenera solo, por lo que hay que practicar un injerto.

Para parar la hemorragia, lo primero que hicieron fue ligar la arteria haciendo un torniquete, con el peligro de que las otras venas no llevaran suficiente sangre a la mano y hubiera que amputar, algo habitual en este tipo de accidentes.

Durante los dos días siguientes, Jaime aplicó la técnica del Dr. Escudero, mediante la activación de una manera constante del Sistema Parasimpático y con ello consiguió mantener el riego sanguíneo y evitar la amputación.

Más tarde había que hacer el injerto del nervio de la pierna en el brazo, aunque hubo que esperar 6 meses a que la zona estuviera en mejores condiciones para la operación. Durante ese tiempo, Jaime se mantuvo fiel a la técnica, hablando además regularmente con el Doctor, que le apoyaba y llenaba de confianza.

Cuando fueron por fin a hacerle la operación, se produjo una gran discusión entre los médicos. Unos decían que los otros se habían equivocado en el diagnóstico inicial, que la radiografía estaba mal hecha o algo similar porque el nervio estaba regenerado, algo que para la medicina tradicional es imposible.

“Lo difícil lo hago de inmediato. Para lo imposible tarde un poquito más”, nos aclara Mario Moreno “Cantinflas”.

Lo imposible se hizo posible usando una técnica bien sencilla, y que requiere una gran confianza en el poder de curación de nuestro cuerpo.

A pesar de que incluso el mismo Jaime no estaba del todo convencido del resultado final, con el apoyo del Doctor hizo todo lo que estaba en su mano, en este caso con su pensamiento. Y logró que se obrara el “milagro”.

Hablando de milagros, está el famoso caso de Alexis Carrel. Este Doctor en medicina y premio Nobel de principios del siglo XX, viajaba a Lourdes para demostrar la ineficacia de sus aguas y de los supuestos milagros que allí se producían.

Todo el trayecto viajó con él una enferma en fase terminal afectada de peritonitis tuberculosa. Él insistía en que era una tontería porque no iba a llegar viva al convento y que, si lo hacía, no valdría para nada que se bañara en esa agua ni en ninguna otra.

Pero llegó, se sumergió en el agua del santuario y salió curada. Alexis pasó del escepticismo a la fe en un instante, cuando comprobó por sí mismo la milagrosa remisión de la enfermedad. Hoy es considerado uno de los conversos más famosos de Lourdes.

Imagino que a todos nos ha pasado, sobre todo con personas cercanas como la pareja, tener pensamientos conectados. En mi caso, es algo que sucede cada vez más. En la medida que Rosa y yo estamos en buena sintonía emocional, decir uno lo que había pensado el otro es algo relativamente frecuente entre nosotros.

Muchos hemos tenido o tenemos intuiciones, revelaciones y proyecciones. En estado de vigilia se practican los sueños conscientes, los viajes astrales, la teletransportación o la telequinesia -mover los objetos con la mente-. Por no decir ver al aura.

Cuando el cuerpo deja de albergar la vida, el campo mental, situado en la 4^o dimensión, la región energética donde reside el ego, se queda un tiempo “vivo”, parece que un año como mínimo entre nosotros, hasta su completa disolución. Es lo que da nombre a los espectros, las entidades fantasmales o los desencarnados.

He conocido personas que son capaces de olerlos, incluso verlos. Hay quien asegura que literalmente se nos pueden pegar a la espalda, o incluso que se alimentan de nuestras emociones más bajas. Pues bien, también he conocido quien ayuda a que encuentren la luz que perdieron de vista cuando su alma dejó el cuerpo, para que sigan su camino y se desvanezcan.

Están ya más que documentadas las remisiones de cáncer espontáneas, milagrosas para la ciencia, después de que la persona tomara consciencia de lo que la enfermedad quería contarle. Por haber comprendido, por haber agradecido su mensaje. Quizá por haberle sacado de una vida de estrés, de inconsciencia y lucha, de desconexión con la fuente.

Todas ellas, curaciones al margen de lo académico, de lo “posible”. Tanto es así, que la mayoría, por no decir la totalidad de casos, han sido desoídos o silenciados.

Nadie se ha interesado por saber cómo una persona, por efecto de un cambio de actitud, de pensamiento, acompañado quizá de modificar ciertos hábitos en la alimentación, ha sobrevivido a un cáncer terminal cuando la medicina oficial le había desahuciado. De lo que no hay duda es que la curación se ha producido.

En realidad, las enfermedades están para eso, para **ayudarnos a recuperar la senda que hemos dejado atrás**, confundidos entre la niebla que abunda en este terreno de la 3^a dimensión. **Nosotros las generamos**, como el resto de acontecimientos de nuestra vida.

Una vida en la que nos movemos con tanto automatismo, que fácilmente caemos en unas rutinas y hábitos de pensamiento y propósitos nada saludables y, a buen seguro, alejados de lo que nos trajo a esta experiencia de vida. Por eso la enfermedad trata de reconducirnos, con sutiles señales primero, que más adelante van ganando en severidad, en la medida que se mantiene nuestra sordera.

La telepatía, la precognición y un sinnúmero de capacidades de la mente ya las tenemos dentro, aunque iremos aprendiendo a desarrollarlas en los cursos superiores. Pero están, y algunos las manifiestan ya, a veces de un modo aleatorio o fortuito.

Sin embargo, otros han sabido cómo fomentarlas y amplificarlas voluntariamente. Al igual que, de un modo consciente, han sido capaces de reconocerse creadores de su enfermedad para poderla dejar atrás y sanar su cuerpo y ese espacio de su mente que se había extraviado.

Sanadores que operan con las manos, que solucionan eternos problemas de espalda en un instante y sin tocarlo, como le sucedió a mi amigo Kiko, o que con un breve roce te quitan el dolor, como le pasó a Rosa.

Pasaba unos días de vacaciones con unas amigas en Lanzarote y un día fueron a una clase de yoga. Ella estaba con un dolor en la parte baja de la espalda, el coxis, desde hacía muchos meses. Había visitado médicos, incluso a un Quiropráctico, pero ninguno pudo darle solución.

Entonces, salió en una conversación con una chica que estaba allí y ésta le dijo: “¿Quieres que se te pase el dolor?”. Le puso suavemente las manos en la espalda y el dolor desapareció. Han pasado varios años desde entonces.

Seguro que tú conocerás casos parecidos o personas con facultades especiales como estas u otras similares. Hay cientos de episodios que se salen de lo admisible por nuestros conocimientos actuales, pero que han funcionado.

Joe Dispensa, no quiso seguir los consejos de la medicina que, como única solución, aconsejaba colocar unos hierros en las vértebras que se rompieron en un accidente. No lo hizo y al poco estaba caminando. En uno de sus libros: “*Sobrenatural: Gente corriente haciendo cosas extraordinarias*”, recoge unos cuantos episodios mágicos de curación.

Donde quiero llegar es que el límite lo ponemos nosotros. La vida responde a **lo que tú te creas de ti mismo** y ciertamente no nos creemos con tanto poder como para hacer que el milagro acontezca en nuestra vida, cualquier milagro.

Nos vemos pequeños, incapaces, pero no es así. Estamos completos, solo que no lo creemos.

Como tampoco que estemos rodeados de ángeles que nos atienden y nos cuidan, para que no pase nada que no tenga que

pasar, que no hayamos provocado o que esté en nuestro diseño de destino.

Esa incredulidad en la vida, que somos seres divinos y que todo esto no es sino una ínfima parte de la realidad, es lo que hace que vivamos sometidos a esas creencias y no manifestemos lo que en realidad somos.

Y ahí nace el amor en mayúsculas, **el amor a uno mismo, a todo lo que nos rodea.**

Podemos eliminar el miedo, el miedo a enfrentarnos a las circunstancias adversas de la vida, porque comprendemos que las necesitamos, al igual que un estudiante necesita aprobar una asignatura. Lo mismo que, para sacarte el carnet de conducir, tienes que saber manejar un vehículo y para eso, es inevitable que se te cale el coche, que te atenacen unos nervios de espanto y puede que, para aprender, hasta tengas que darte un porrazo.

Así mismo, para saberte relacionar debes pasar por experiencias complicadas. Nuestras creencias y expectativas sobre la otra persona chocarán con la experiencia misma y comprobaremos cuánto daño nos hacemos a nosotros mismos por generar, por ejemplo, demasiadas expectativas y sufrir una decepción.

De ese modo iremos derribando esas ilusiones, esas ideas preconcebidas, juicios y todo lo que implique controlar e impide que acojamos la vida tal y como es y la queramos cambiar. Para reconocer que la única o por lo menos la más saludable manera de vivir es aceptando, **permitiendo que la vida se exprese a través de nosotros sin hacerle resistencia alguna.**

Si aprendo a amar la vida tal y como es, podré amarme tal y como soy.

El otro amor

Todos queremos gente maravillosa a nuestro alrededor, gente feliz y creativa, personas que, al dar la mejor versión de ellos, serán mejores con el mundo y con todos los que les rodean, propagando, como si fuera un virus, el amor por el mundo.

Para que eso suceda es necesario dar libertad y, por tanto, dejar ir, soltar, permitir, ceder, apoyar y respetar. El amor hacia el prójimo es conseguir que las personas sean **felices por ellas mismas**. Esa es la clave, la llave para el amor.

Cuando uno se ama a sí mismo y además disfruta con lo que hace, lo que resulta es algo maravilloso y excepcional. Entonces conectamos nuestra propia esencia con lo que nos rodea y ponemos al servicio lo mejor que somos. Nuestro talento, nuestros dones, nuestra capacidad y felicidad por estar vivos y compensar al mundo por lo que tenemos. Servir con todo el amor.

“El que no vive para servir, no sirve para vivir”, nos recuerda Teresa de Calcuta.

Pero la realidad es bien distinta. Amamos como un parche a lo que somos y tratamos de poseer el amor. Amamos desde la necesidad, desde la carencia, desde el falso sentido de la complementariedad o desde el miedo.

A menudo nos equivocamos y centramos nuestro amor en algo concreto y ahí lo incluyo todo. No amamos los coches, amamos el nuestro, nuestra casa y nuestro perro. Y amamos a nuestra mujer.

Pero ni nuestra casa es nuestra porque antes ha sido de otro o lo será más adelante, ni nuestro coche, ni ninguna otra posesión. Ni siquiera nuestra mujer lo es. Quizá temporalmente

esté más cerca de nosotros, pero no lo estuvo antes y puede que deje de estarlo algún día.

Parece ser que poseer nos da la sensación de plenitud que tanto necesitamos y buscamos. Lo mismo con las creencias y los pensamientos, los amamos con una sensación de no ser nada sin ellos, de perderlo todo si por un momento los cambiamos.

El amor tradicional de pareja, en ocasiones, es un sentimiento que deriva de la baja autoestima, donde no nos sentimos queribles, merecedores de amor y de que alguien nos quiera. Arrastramos carencias de bebés y niños, y de jóvenes estamos tan necesitados que lo mendigamos.

Dos seres que se necesitan para aprender y que unen sus propias carencias, crean unos lazos de dependencia donde uno tapa los agujeros del otro y viceversa.

Todos necesitamos grandes dosis de amor y "agradecemos" que alguien nos lo dé. Por ello, hacemos lo que sea y dejamos a un lado el amor a nosotros mismos por no perder el amor del otro. Eso dura un tiempo, pero empieza mal y mal acaba.

En una entrevista con su pareja Kim Eng, hablando sobre su profunda no-relación, Eckhart Tolle lo explicaba maravillosamente así:

“Lo que convencionalmente llamamos amor es una estrategia del ego para evitar rendirse. El ego escoge a alguien y lo hace especial. Utiliza a esa persona para tapar el constante sentimiento subyacente de descontento, de “no suficiente”, de ira y odio, que están estrechamente relacionados entre sí. Cuando el ego escoge algo y dice “yo amo” esto o aquello, es un intento inconsciente de ocultar o eliminar los sentimientos

profundos que siempre acompañan al ego: El descontento, la infelicidad, la sensación de insuficiencia que 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 funcionar 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. El ego no se da cuenta de que el odio es una proyección del dolor universal que sientes dentro. El ego cree que esta persona es 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 -no ser uno con uno mismo-”.

Según el psicólogo Walter Riso, el enamoramiento, tal y como lo conocemos, es una patología. En su libro *"Enamorados o esclavizados"* describe las etapas del amor:

“La etapa activa dura 16 meses donde idealizas, corres riesgos inútiles, tienes ilusión de permanencia, sentido de fusión, pensamiento obsesivo, centralizas tu placer en esa persona”.

Según él: *“Es un estado de psicosis, de hipomanía. Disfrutamos de que nos gusten las mismas cosas. El erotismo, las fantasías y los juegos; la amistad, los proyectos, el humor y la semejanza; estamos felices de que el otro exista y nos encanta cuidarle”.*

“Estamos esclavizados cuando:

- *Nos fusionamos, todo lo compartimos, somos tal para cual, ya no hay asombro.*
- *Pierdo la individualidad, me olvido de cómo soy yo, de mis principios.*
- *Tengo miedo a perder al otro, me someto, digo sí cuando quiero decir no.*
- *No desarrollo mi vocación ni mis talentos naturales por el sacrificio hacia el otro.*

La esperanza en el amor es lo primero que hay que perder porque caemos en la dependencia afectiva. Si uno no sabe si te quiere, sal corriendo; cuando no te puedes autorrealizar, no puedes ser quien tú quieres ser; cuando alguien viola tus principios o tus valores esenciales”.

Amar es mucho más que amar lo que supuestamente poseemos, **amar de verdad es amar la totalidad.** Es **aceptar todo como es**, permitir que sea así y se exprese como necesite. **Amar la vida, la expresión de Dios sin cuestionarla.**

Aceptarnos, querernos, y así amar la diversidad, la grandeza, independientemente de si ocasionalmente nuestra propia temporalidad nos remite a ciertas personas u objetos.

Objetos que dejaremos de “amar” cuando ya no nos sirvan y encontremos algo mejor o diferente, y/o personas que ya no reúnan las características que hicieron que nos sintiéramos tan cerca que creímos poseer por el miedo a perderlas.

Nosotros vamos cambiando a lo largo de la vida, así generamos las correspondencias, y con ellas las personas y eventos relacionados con nuestra propia evolución.

“Lo único constante es el cambio”, nos dijo Heráclito hace 2500 años.

Nada es nuestro, ni siquiera nosotros mismos, en continuo cambio y evolución.

Si nosotros no somos como fuimos hace tan solo unos años, ¿por qué exigimos que las personas sean como la proyección que hicimos de ellas?

Si todo fluye y nada permanece, ¿cómo podemos amar desde el tiempo?

Amar sin aceptar el movimiento propio y/o ajeno es controlar, manejar, manipular, retener, evitar lo inevitable y condenarse a la pérdida. Es ocultar nuestros propios miedos, inseguridades y carencias a través de los demás, sean éstos la pareja, los hijos, los padres, etc.

Impedir que, al ser ellos mismos, encontremos algo de nosotros que no queremos ver o aceptar, algo a lo que no queremos enfrentarnos. *“Que no hagan nada que me vaya a hacer sufrir, algo con lo que no sepa lidiar”*, pensamos...

La afinidad, el enamoramiento, el magnetismo, el flechazo, el deseo, la atracción, la vibración; incluso ese amor que nos hace engancharnos a alguien y proyectar un futuro y llenarnos de temporal felicidad, no debe ocultar la realidad del cambio constante al que estamos sometidos.

Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, ya se dio cuenta en el siglo antepasado y dijo: *“No puedes amar lo que deseas, y no puedes desear lo que amas”*.

Gerardo Schmedling, filósofo y humanista colombiano, justo en el cambio a este último siglo, nos regaló esta frase: *“En lugar de pasarte toda la vida sufriendo por lo que quieres, pásate toda la vida disfrutando de lo que tienes y te llegará todo lo que necesitas”*.

Termino con unas bonitas frases de diferentes autores sobre el amor:

- *“La capacidad de estar solo es la capacidad de amar”*.
- *“Yo soy como soy y tú eres como eres, construyamos un mundo donde yo pueda ser sin dejar de ser yo, donde tú puedas ser sin dejar de ser tú y donde ni tú ni yo obliguemos al otro a ser como yo o como tú”*.
- *“Cuando eres completamente feliz en tu soledad, cuando no necesitas en absoluto al otro, cuando el otro no es una necesidad, entonces eres capaz de amar”*.
- *“Si el amor no te da libertad significa que no es amor”*.
- *“Todo lo que te da libertad es correcto, y todo lo que destruye tu libertad está equivocado”*.
- *“El auténtico amor no es una búsqueda para combatir la soledad”*.

- *“Si amas a una persona, no intentes llenarla. No intentes completar a la otra persona con tu presencia. Ayúdala a estar sola, a estar tan llena de sí misma o de su propio ser que no te necesite”.*

- *“Existen dos tipos de amor. Uno es el amor que aparece cuando te sientes aislado: Te acercas a la otra persona por necesidad. El otro tipo de amor surge cuando no te sientes aislado sino solo. En el primer caso lo haces para obtener algo a cambio; en el segundo lo haces para dar algo”.*

- *“Aquellas personas que son capaces de estar solas son capaces de amar; de compartir, de llegar a lo más profundo de la otra persona; sin poseer a la otra persona, sin depender de ella, sin reducirla a una cosa, y sin volverse adictos a ella. Permiten que la otra persona tenga total libertad porque saben que, si se marcha, ellos seguirán siendo tan felices como son ahora. La otra persona no puede arrebatarnos su felicidad, porque no es quien se la dio”.*

- *“Amarme es reconocer la soberbia creación que soy”.*

- *“Ni el amor es una jaula ni la libertad es estar solo. El amor es la libertad de volar acompañado, es dejar ser sin poseer”.*

“El amor es la capacidad de aceptar lo que a tus sentimientos no le gusta”. Inteligente, provocadora y esclarecedora definición de nuestro querido Gerardo.

La única causa del sufrimiento es la no aceptación de algo que sucede, de una persona, un comportamiento o una actitud. *“Dime por qué sufres y te diré qué no estás aceptando”*, en tu vida o en la de otros.

El sentimiento es lo que nos hace ir de un lado al otro, como hemos estado viendo. Es el que interpreta algo conforme a sus gustos y, por tanto, se siente bien o se siente mal.

El amor no puede moverse en la dualidad, porque si no, no sería incondicional. Para no hacerlo tiene que aceptar, y **no se puede aceptar lo que no se comprende**. Por tanto, el amor necesita de la comprensión para poderse manifestar.

Y ésta debe ir más allá de creencias, opiniones y gustos personales. Necesita elevarse por encima de todos los eventos y situarlos donde el amor reside, en el origen de la vida misma.

EPÍLOGO

Y, ¿qué más te puedo decir lector?

Lo que he podido comprobar en estos 63 años que acumulo, es que no sabemos servir correctamente porque no sabemos amar. El amor es libertad, es soltar, es permitir; y no lo es cuando sufrimos por lo que consideramos errores ajenos.

Estas bellas palabras, una vez más de Gerardo Schmedling relacionadas también con la aceptación, están plagadas de sabiduría:

“Sufro cuando no soy capaz de admitir o aceptar algo que está pasando. Cualquiera cosa que no admita me hace sufrir. El sufrimiento me mantiene en la pena y desde la pena me convierto en un penado. El penado está en la cárcel cumpliendo condena.

Estamos cumpliendo condena en nuestra propia cárcel, sufriendo por nuestra falta de libertad, esclavos de nuestros pensamientos”.

Yo, por ejemplo, malgasto parte del día con juicios y críticas hacia cosas que veo y personas con las que me relaciono. Además, en algunas ocasiones de un modo obsesivo, una característica de mi personalidad que confío no sea de la tuya. Cada uno tiene sus peculiaridades.

Y para mí es un reto constante alejar esos pensamientos inútiles. El hecho de que escriba estos consejos, no me exime de estar como tú en un camino de aprendizaje. Todos estamos en la misma escuela, eso sí, cada uno con sus asignaturas.

Y, ¿cómo nos podemos liberar de nuestras ataduras, de nuestras penas?

Groucho Marx decía: *“La televisión fomenta la cultura porque cuando alguien la enciende, me voy a otro cuarto a leer un libro”*.

Lo mismo podemos hacer nosotros, cada vez que la cabeza se nos vaya hacia la vida de otros, volver a casa, a seguir pendientes de lo que nos toca, de lo nuestro.

La vida de los demás y el juicio hacia sus formas o sus acciones nos alejan del lugar donde debemos estar y de donde el ego siempre quiere escapar: De su propia vida, de su casa y de las personas y circunstancias que le rodean.

A veces, las obras de caridad, los voluntariados, los cuidados a personas “más desfavorecidas”, son fugas, con una muy loable intención. Una huida de nuestra realidad, donde nuestro Ser quiere estar para solucionar sus propios asuntos, lo que ha venido a hacer aquí.

¿Tienes tu casa limpia? Y me refiero a tus hijos, tu pareja, tu familia, tu vecindario, atender a quienes de verdad te corresponde, los que están cerca de ti.

Y, por otro lado, la relación contigo mismo, tu autoestima, desarrollar tus valores, el disfrute de la vida, los cuidados de tu cuerpo, viajar...

Ten cuidado de no estar escapando de tu realidad, del lugar donde estás, utilizando una maravillosa excusa que todos a tu alrededor alabarán. Seguro que puedes hacer mucho por los demás sin irte demasiado lejos. Puede que estén al lado, pero quizá te cueste más. Obsérvalo.

Mira a tu alrededor. Hacer de “buenos” con otros puede ser una trampa para no serlo con los que te necesitan y estás desatendiendo porque te cuesta más.

O contigo mismo, recuerda que **primero eres tú**. Si no te lo das todo, estás negando la vida que has creado y que tu Ser quiere que vivas plenamente. Es como si le das a tu hijo un juguete que te ha costado mucho y él se va a jugar con el del vecino.

La vida nos ha dado un regalo acompañado de una tarea. Recuerda que **somos un vehículo para la expresión de un alma inmortal**. Ella viene a evolucionar y necesita un cuerpo y una mente para hacerlo.

No te vas corriendo a resolverle los problemas aritméticos a un niño ¿verdad? No es lo lógico y además lo haces por su bien. Lo realmente útil es que lo solucione por él mismo porque eso le hará adquirir una herramienta con la que podrá aspirar a retos mayores y mejores opciones en su vida.

Tu vecino, tu hijo, tu amigo. Él también tiene retos que superar. Dale un consejo, una información de sabiduría **si te lo pide y si estás seguro** que lo que le vas a decir le va a servir para que solucione su dificultad por él mismo.

Como a ese niño si sabes cómo se resuelve, porque tú ya lo aprendiste en cursos anteriores. Si no, recálcale que es sólo una opinión, un punto de vista. En cualquiera de los casos, anímale a que verifique si eso le funciona.

Sé de servicio con una información que has verificado que funciona para obtener el resultado que desea quien te lo pida y después suelta y vuelve a tu casa, donde te esperan para seguir con tus temas. Puede que no te parezcan tan graves, pero son los que te corresponden.

Se sufre tanto o más con no tener para comer como con suspender un examen en el instituto. Hay quien se suicida por esto último, de hecho, es la primera causa de muerte entre los jóvenes de 16 a 29 años.

No menosprecies un asunto cercano porque no sea tan visible, las consecuencias pueden ser las que menos esperas.

Valora y disfruta del regalo que te han hecho y ocúpate de tus labores, no te despistes demasiado tiempo.

Y si decides apoyar a otro, vigila desde dónde lo haces, sé consciente de tus actos. ¿Lo haces para sentirte querido, para que te alaben?, ¿por victimismo, por miedo?, ¿estás escapando de algo que no sabes cómo solucionar?

Si no es así, será un maravilloso servicio hacia los demás que hará que tu amor se expanda y nutra los corazones de esas personas a las que alcanzas. Aplica la sabiduría y la mirada interior para no equivocarte de rumbo. Y nunca te olvides de ti, de todas tus partes.

Te recuerdo que nosotros llevamos un niño dentro, con una mochila de emociones que no han sido escuchadas, que habita una zona encriptada de nuestro campo mental. Ese niño también está ahí y necesita ser atendido.

No podemos olvidarnos de él, darle voz para calmar sus dolores, esos con los que ha nacido y con los que ha crecido. Puede que confundamos sus mensajes, que desviemos la mirada o que no queramos escucharlos. Sin embargo, es parte del camino.

Si de mayores queremos volver a tener esa felicidad auténtica de los niños, esa mirada limpia y confiada, ese entusiasmo por vivir y disfrutar de todo lo que nos rodea, debemos rescatarle para darle el amor que no sintió.

Hay diferentes fórmulas, encuentra la que mejor te convenga, pero no lo dejes pasar, cura tus heridas para que vuelva a crecer sano. El recuerdo se transforma y con él tu realidad actual en el momento que lo observes de nuevo.

Y después escuchando su voz, toda la sabiduría que ha acumulado y que tiene ganas de expresar. Pero si no estamos en casa, no le oímos. Y si no le hacemos caso, seremos adultos despistados, alejados de nuestra esencia, que no habita su casa porque no quiere admitir su dolor.

Lo mismo pasa en la vida real. Nos alejamos, nos distraemos, compramos cosas que nos aportan un rato de satisfacción para no poner la energía en arreglar lo que realmente no funciona. Sin embargo, ya sabemos de sobra que es la misma huida hacia ningún sitio.

“Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás”, nos recuerda el filósofo y psicólogo humanista Erich Fromm.

Amarte pasa por saber dónde están tus lágrimas y, como hemos visto antes, requiere un soberbio acto de humildad. Pero, sobre todo, una mirada constante, atenta, una revisión desde arriba, desde un lugar de privilegio, alejado de nosotros mismos, de la influencia de esos pensamientos y la densidad propia de esta dimensión.

La mirada del Águila, del observador desapegado como la llaman en Brahma Kumaris, o de nuestra esencia en la dimensión 18, una de las 40 de las que nos habla Gerardo.

La felicidad es una decisión, no un suceso fortuito. No depende de nada más que del compromiso con nosotros

mismos, de una manera de caminar, de un manejo apropiado de todo lo que compone una experiencia humana.

No se encuentra donde normalmente habitamos, a pie de calle, más bien podemos compararla con un edificio de cinco plantas, con una azotea muy grande y luminosa. Un edificio muy antiguo, que no tiene ascensor y al que hay que subir andando, pasito a paso.

Además, tiene una curiosa forma de pirámide, con los primeros pisos muy anchos y con unas escaleras muy largas, de esas de madera, que rechinan y que se tarda mucho tiempo en recorrer. Pero que, al ir ascendiendo, cada vez se hacen más ligeras y fáciles, porque nos vamos fortaleciendo en el caminar.

El primer piso es de color rojo, el de los instintos, el primero que hay que subir.

Sublimar esos deseos animales, los vicios, la agresividad. Domar la bestia que todos llevamos dentro y que le gusta llevarnos continuamente a la zona golfa.

La lucha por la supervivencia nos genera agresividad y nos hace pelear y enfrentarnos a los demás y, si nos dejamos llevar, terminamos apelando a esos viejos patrones descritos anteriormente.

Nuestro cerebro reptil tiene todos esos códigos almacenados y se disparan de forma espontánea ante las situaciones que consideremos, sean reales o no, pongan en peligro nuestra subsistencia.

Muy cerca de él, casi conectado, en el segundo piso están las emociones, de color naranja.

Miedo, rabia, tristeza... Esos impulsos, ese temperamento, esos arranques incontrolados característicos del mundo emocional. Se disparan sin que nos demos cuenta y convierten nuestra vida

en un polvorín, un campo de minas, un andar por la vida sin control, como un coche sin volante.

El cuerpo responde y manda sus señales. A veces nos suelta la tripa tratando de que el tiempo discurra más rápido, y otras nos la taponan cuando no digerimos algo o no queremos soltar todo lo negativo, lo que nos sobra de nuestra vida.

La impotencia o los miedos irracionales, con los que a menudo convivimos, se nos agarran en la parte de las lumbares y nos afectan los riñones.

En el tercer piso, están los sentimientos de color amarillo, la mal llamada sensibilidad.

Sensible es quien expresa alegría y ternura, al que le seduce la vida, el arte, la música, el perfume de una flor.

Bajo la fachada de sensible se encuentra otro de nuestros personajes en esta obra: El susceptible, bastante más común. El que se "siente" mal por todo, al que no se le puede decir nada porque todo le molesta, porque le duele, porque le hace daño, el que quiere que todo se adapte a su "sensibilidad". Ese no es sensible, esa persona tiene un gran ego muy bien disfrazado.

El poder personal, la autoestima o la voluntad se reflejan en esa zona. Lo que no podemos tragar, fisiológicamente, se nos agarra en el estómago y lo que nos llena de rabia nos castiga el hígado.

En el cuarto piso, de color verde, están los pensamientos, pero los de más baja vibración. Esos pensamientos repetitivos, agobiantes, esa lavadora que no para. Todos esos de queja y culpa que hemos visto antes.

Las creencias equivocadas, como la que nos colocamos cuando queremos salvar a los demás, y se manifiestan con una carga excesiva en la espalda y los hombros.

Pueden agredir nuestros pulmones cuando acumulamos impotencia y tristeza y no somos capaces de aceptar, fluir y respirar la vida. En otras ocasiones nos ponen el corazón a cien ante determinadas situaciones.

En el quinto piso, de color azul, se encuentran los pensamientos positivos, conscientes, de comprensión y paz. Accedemos a nuestra parte trascendente, la zona de luz, la azotea, la puerta de la felicidad. Desde ahí conectamos con nuestra esencia, con la felicidad y el amor.

Cuando me sitúo en lo alto del edificio puedo observar mi casa. No puedo evitar tener deseos e impulsos, porque son parte de mi instinto, de mi cuerpo. No elijo si tengo hambre o por qué persona me voy a sentir atraído, pero sí puedo decidir qué comer o si dar rienda suelta o no a mis impulsos.

No puedo elegir sentirme mal a veces, pero sí evitar volcarlo en los demás y asumirlo para tratar de modificarlo. También puedo transmutar mis pensamientos negativos, producir la alquimia necesaria con ellos para convertirlos en oro.

Y eso se consigue liberando la mente de pensamientos que impliquen cambiar, juzgar y criticar a los demás; pensamientos que tratan de luchar para modificar lo que ya existe.

Solo así nos llenaremos de una paz que permitirá mantener nuestra luz mucho tiempo encendida. La luz de la consciencia, de la presencia en nosotros, vivir en un presente donde todo lo que sucede es una oportunidad para salir de esa cárcel.

Una reclusión en la que nos mantiene nuestra mente de pensamientos que nos sacan de ese instante continuo donde realmente vivimos. Y donde no existe nadie más que yo.

Ese es el primer paso, que no el único. No pienses que la mirada interna tiene el propósito del beneficio personal alejado de

quienes nos rodean. Precisamente, porque los que me rodean son mis hermanos, necesito saber qué es lo que puedo darles, cómo puedo ser mejor hacia ellos.

Y no lo será desde lo que creo, porque volveré a la casilla de salida, donde me llenaré de las creencias sobre lo que pienso que deberían hacer y lo que sería mejor para ellos. Y estaré en el punto de partida de la crítica y el control.

No es desde ahí, ese lugar ya lo conocemos y sabemos a dónde va. Se trata de cambiar la estrategia. **Ahora tengo que saber, no creer.** Y no puedo saber si no he estado estudiando y aprendiendo.

Y, ¿qué tengo que aprender si no es a conocer lo que hay en mi interior?, ¿cómo librarme de esos pensamientos que me mantienen en la cárcel?

Si lo logro, o en la medida que me voy desprendiendo de ellos, notaré cómo aflora algo dentro de mí y se deja notar. Y ese algo es el 99,99% de lo que en realidad soy, lo que está oculto tras ese ínfimo 0,001% de materia y que, de una manera inevitable, está conectado con los demás.

El esfuerzo voluntario, colocar el foco en el lugar adecuado, el compromiso y la dedicación, tendrán la recompensa de disolver esa pequeña franja opaca y **el amor brotará sin ningún esfuerzo**, de una manera natural, porque, naturalmente, somos seres de luz y de amor.

El camino es largo y poco a poco se va notando, con subidas y bajadas, con baches y también con premios. Sin embargo, no existe la involución, el universo crea y mira hacia delante, aunque a veces aparente dar un paso atrás.

Observa lo que te rodea. Todas las plantas crecen, un poquito cada día. Algunas pierden las hojas o los frutos y pareciera que

es un retroceso, pero no lo es, sólo lo aparenta; realmente lo que indica es el comienzo de un nuevo ciclo, esta vez más abundante.

Nosotros pasamos también por lapsos de tiempo, etapas de crisis, separaciones, conflictos y dudas, pero de todas ellas salimos porque nada dura eternamente. Son **procesos que empiezan y terminan**, que nos enseñan algo y de los que salimos fortalecidos, con una información que no teníamos y que seguro podremos usar la próxima vez que nos aparezca algo similar.

Una nueva relación, un nuevo trabajo, una experiencia que estará aderezada por aquello que hemos vivido y esa lección que extrajimos, aun sin ser del todo conscientes.

“No somos seres humanos atravesando una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”, nos legó Teilhard de Chardin.

La propuesta es vivir siendo completamente consciente y consecuente con esa afirmación. **No es sólo creerlo, es aplicarlo**. Es estar convencido de que es así.

Y cuando te planteas, si es que todavía no lo haces, vivir desde esa perspectiva, entonces proyectas el mundo desde tu yo real, desde esa chispa que contiene la vida, que te la da y que observa y aprende de los aciertos y errores que cometes, que cometemos cada uno de nosotros.

Somos fractales de un universo que lo engloba todo pero que se divide para aprender más rápido, o mejor, o de diferente manera, como te guste verlo. Es una unidad que se separa en partes, al igual que un océano se divide en gotas.

Gotas que se juntan, que se elevan al cielo en forma de vapor y descienden formando la lluvia. Y que recorren ríos unas, otras

montañas, otras se quedan en los tejados o en los charcos. Unas dan de beber a animales o personas y otras discurren por nuestros inodoros.

Cada gota va por un lugar, pero ninguna de ellas quiere ser la otra, ni se cuestiona lo que hace ahí. Simplemente está. Cumple una función, hace un recorrido y termina donde todas las demás.

Todas son gotas perfectas de la misma agua, como nuestro Ser es de la misma esencia en cualquier cuerpo que esté dando vida. El recorrido es una circunstancia temporal que cambiará en la siguiente etapa, llámese muerte o evaporación.

La conciencia individual, la gota de chispa divina, desde su perspectiva, recoge información, la información del Padre, que es todo lo creado con sus manifestaciones. Ahora es la forma humana, y ésta tiene una característica que la diferencia de los otros reinos: Que tiene ego, que tiene opiniones, una personalidad diferente a los demás. Una mente consciente e inconsciente, que le permite tener consciencia de sí mismo y que le faculta para elegir.

Esta es la riqueza para nuestra conciencia en este punto de la evolución.

La posibilidad de elegir nos permite equivocarnos y aprender, rectificar, evaluar y discernir, para acercarnos pasito a pasito a completar la experiencia y recuperar la esencia que nos creó, el amor. Ese amor que llevamos dentro y por el que recorreremos mil y una aventuras para encontrarlo.

Y como buenos exploradores que somos, salimos de casa y recorreremos todas las montañas y valles de la tierra. Nos colocamos una y otra vez trajes biológicos en diferentes cuerpos y lugares. Siempre buscando, deshaciendo trocitos de creencias,

para llegar un día a la verdad, esa que todo lo aúna, esa que lo contiene todo.

El místico Sufí Rumí dijo: *“Somos estrellas cubiertas de piel. La luz que tú buscas, ya está dentro de ti”*.

Salimos a buscar afuera lo que siempre ha estado dentro. Sin embargo, es parte del proceso de búsqueda comprobar que fuera no hay nada, y eso nos lleva muchas vidas, embobados como nos quedamos con las maravillas que confunden a nuestros sentidos y los sentimientos que nublan nuestra mente. Nada de fuera puede darnos lo que no tenemos dentro, pero eso ya lo vamos sabiendo, ¿verdad lector?

Si podemos ser lo que somos, vivir conforme a esa realidad, podemos elegir siempre el caballo ganador, porque nunca perdemos. Siempre hay una oportunidad de crecer, de avanzar y aprender. Un episodio más para desenmascarar las trampas, lo que me digo de los demás y lo que me digo de mí mismo. Para así observarme desde lo que realmente soy, un espíritu intangible y divino, una esencia de amor dentro de un traje de buzo. Un alma libre y eterna que observa cómo mi personalidad me lleva a hacer una y mil locuras, tropezarme y caer todo el rato. A culpar a los demás, al mundo o a Dios, si es preciso.

Y ese soy yo, ese eres tú, eso somos todos.

Eres quien elige qué pensar y qué sentir. El que decide qué hacer, qué libro escoger, por qué camino ir.

Y desde ahí puedes verte como algo diferente, no como el que piensa, sino como el que se ve pensando. No como el que hace cosas, sino como el que se observa mientras el personaje que ha

creado, hace las cosas. Qué piensa sobre lo que pasa, cómo le afecta, qué siente y qué hará la próxima vez.

¿Seguirá echándole la culpa a los demás de lo que le ha pasado?

¿Volverá a sufrir?

¿Se quejará y protestará?

¿O se ha planteado dar un giro y cambiar la forma de mirar?

Si has llegado a este punto, eres consciente de tus logros y tus fracasos. Sabes más o menos por qué te pasan las cosas. Confío en que sea más que menos.

Reconoces que hay algo más grande que tú mismo, por tanto, ya sabes que a ti nadie te hace nada, porque eso no eres tú.

No te sientes agredido ni insultado. No te lo tomas como algo personal, ya no eres persona, sino que te ves como un espíritu. O estás en ello.

Comienzas a observarte como parte de una obra donde sólo interpretas un papel, el que has escogido primero y has ido elaborando después. En este fragmento del curso de todo el aprendizaje durante las mil vidas que anteceden a tu graduación.

Quizá en algún momento te acusen de no tener personalidad, a lo que podrías dar las gracias, porque eso querrá decir ique lo estás consiguiendo!

Has comenzado a **des-identificarte con lo que no eres** para acercarte cada vez más a lo que sí eres. Ya te reconoces como un ser alejado de tu cuerpo, de tus creencias. Compruebas el resultado de hacer las cosas desde otro lugar, y ves que funciona mejor porque obtienes mejores resultados.

Esos que te reconfortan porque aligeran tu mente de tanto ruido mental, aquietan los juicios y controlan tus impulsos. Es una paz que va durando cada vez más y ocupa mayor espacio en tu día a día.

Y eso te llena de felicidad. O la felicidad te lleva a la paz, no lo sé, tampoco importa, las palabras nos confunden, pero las sensaciones no. Son unas sensaciones conscientes, producto de un elaborado y concienzudo trabajo por comprender y aplicar lo comprendido.

No son esas emociones de antes que venían como un torbellino, como una molestia, un dolor de cabeza o de garganta. El inicio de una desviación del rumbo de nuestra vida que nuestro cuerpo avisa como sabe, generando respuestas corporales primero y/o enfermedades después.

Estas otras son más sutiles y ya no duelen, sino que te llenan de energía y vitalidad. Vienen de otro lugar, un lugar que has creado tú mismo, tu jardín de luz.

Son el producto del amor, **de dar y recibir amor**. De estar conectado con la fuente. Un poco, quizá no del todo todavía, pero ya la vislumbras, porque compruebas sus efectos.

Los efectos de dar y sonreír, de emitir luz al caminar. De no quedarte con nada que no sea tuyo, de desearle siempre lo mejor a los demás, del compromiso con tus decisiones. De llenarte con los mejores pensamientos hacia ti y hacia los que te rodean. Todos los que te rodean, no sólo los que te caen bien o tus seres cercanos y queridos.

De haber hecho el esfuerzo y haber asumido el compromiso de enfrentarte a tus miedos y a tus fieras, a tus dolores, y haberlos dejado ir. Reconocer el valor y la utilidad que en su día tuvieron y despedirte de ellos con agradecimiento.

Los efectos del trabajo interno de soltar a los demás, uno de los capítulos más complicados.

Y llegados a este punto, te confieso que no sabría decirte qué es exactamente servir. Y a la vez, es todo lo que te he estado contando durante estas páginas, en las que he plasmado lo mejor que te puedo ofrecer en estos momentos de mi vida.

Sé que cuando has recorrido un camino y conectas con la fuente o al menos sabes que está ahí, solo quieres dar sin condiciones. Me siento en deuda por toda la abundancia que me rodea y que no he sabido ver hasta hace bien poco. Por todo lo que he recibido que no he sabido valorar.

En parte sorprendido por haber pasado tanto tiempo dormido, aunque agradecido a la vez por haber despertado.

Cuando das gracias a la vida, reconoces el valor de tantas experiencias y todo lo que aprendiste de ellas, que sientes una enorme gratitud que necesitas compensar.

Y la compensas con el servicio de amor, **siendo la mejor versión en cada momento de tu vida**. Esto es el arte de servir, que se manifiesta como un deseo de mejorar para poder dar más.

Y para ello te fijas en quienes te sirven de modelo y ejemplo para seguir avanzando.

- Esos que ya han conectado con la abundancia del universo y no les falta de nada.
- Que saben cómo llevarse bien con todas las personas.
- Que están siempre dispuestos a lo que les pidas.
- Que se les ve felices y de buen humor.
- Que les cuesta quejarse y protestar por algo.

- Que preguntan, que se interesan por los demás.
- Que ven lo positivo en cada episodio de la vida.
- Que disfrutan lo que hacen.
- Que es difícil verlos alterados.
- Que su abrazo es cálido.
- Que saben cuándo hablar y cuándo permanecer callados.
- Que no piden, sino que actúan.
- Que no hablan mal de nadie.
- Que sonríen ante una dificultad.
- Que el resto de personas se sienten bien en su presencia.
- Que no les importa estar solos porque se llevan bien con ellos mismos.
- Que toman decisiones y las llevan a cabo.
- Que son firmes para decir que no.
- Que se rodean de belleza y seres de paz.
- Que su mirada es alegre y mantienen su cuerpo sano.
- Que no pretenden cambiar nada ni a nadie porque para ellos, todo esto es una obra perfecta.

Y cuando sé cómo se hace, el único deseo es seguir avanzando, abriendo los ojos, mirando desde la azotea para no volverme a distraer. Abrazando todas las partes de mí porque yo las he creado. Cuidando el cuerpo, vigilando la mente, sanando las emociones y confiando en mi ser interior.

Elijiendo, siempre que pueda, lo mejor para mí y dejando ir lo que ya no me sirve. Eso querrá decir que me siento bien conmigo, que me amo, porque valoro y acojo todo lo bello que hay a mi alrededor.

Mi cuerpo, igualmente, absorbe lo que le es útil y deja ir lo que ya no necesita. **Discernir entre lo esencial y lo superfluo** es parte de esa sabiduría asociada al arte de vivir, que se transformará un día en el arte de servir.

Terminando este capítulo que pone broche final al ensayo, me encontraba leyendo un libro de Fanny Van Laere titulado *“Introducción a la inteligencia emocional Bioflow”*. En él, hace mención a otra publicación y quiero citar este párrafo íntegro y literal porque me ha hecho reflexionar.

Cito textualmente:

En su libro *“Los cinco arrepentimientos de los moribundos”* publicado en el 2011, la experta australiana en cuidados paliativos y enfermos terminales Bronnie Ware, compiló la lista de los principales arrepentimientos que tiene la gente antes de morir:

- *“Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que otros esperaban que hiciera”*.
- *“Ojalá no hubiera trabajado tanto”*.
- *“Hubiera deseado tener el coraje de expresar lo que realmente quería”*.
- *“Hubiera querido tener más contacto con mis amigos.”*
- *“Me hubiera gustado ser más feliz”*.

Poco más abajo, añade una gran cita de Gerard Way: *“Algún día la vida pasará frente a tus ojos, asegúrate de que valga la pena mirar”*.

No tengo nada que comentar, la frase habla por sí misma. Me impactó la sencillez con que te pone delante la visión de tu vida. Llegando a la madurez o ya inmerso de pleno en ella, como me encuentro, estos conceptos y reflexiones toman mucha más

relevancia que en la juventud. Allí todo vale, porque en esas edades lo importante es acumular vivencias y experiencias que nos sirvan para aprender primero y comprender después.

Pero ahora es diferente: Tener más tiempo, cuidar el cuerpo, revisar las prioridades, elegir a las personas adecuadas y abandonar aquellas otras que no lo son; abrir la mente, dejar de ver las noticias, respetar los diferentes comportamientos, soltar a los hijos, viajar, jubilarse lo antes posible...

Sin olvidar reírse más de todo, ya sabemos que nada es tan importante como creímos. Por eso tomarse licencias, saltarse las normas de vez en cuando y hacer travesuras son, a mi criterio, parte de esta etapa de la vida. Sacar de paseo a ese niño que todos tenemos dentro.

Disfrutar de la vida sin las limitaciones de la mente. **Lo que hagas, hazlo disfrutando**, sea aquello “bueno o malo”.

“Que el fin del mundo te pille bailando”, nos aconseja Joaquín Sabina.

Lo que sí sé, es que si tú bailas, el mundo bailará contigo. Si ríes, todos a tu alrededor reirán. Si amas, impregnarás con amor lo que esté cerca de ti.

Chaplin dijo: *“La vida es una tragedia en primer plano y una comedia en plano general. Esta es la magia de la perspectiva.”*

Y el actor Rowan Atkinson “Mr. Bean” puntualiza: *“Si te alejas visualmente de una situación, automáticamente se vuelve más divertida”*.

El poder de la perspectiva. Elige desde dónde y cómo quieres mirar lo que ves, y lo que quieres hacer con lo que te encuentras.

Sólo depende de ti.

Te deseo una vida consciente y feliz.

