

CÓMO UTILIZAR LA GUÍA

Imagina un reloj de arena gigante que representa el tiempo que el ser espiritual que habita en tu cuerpo humano tiene para vivir la experiencia de la vida. Cada grano de arena son los días que van pasando. El día que naciste cayó el primer grano y el último caerá el día que mueras.

Si podemos retener esta imagen en nuestra mente durante unos segundos, llegaremos a algunas conclusiones:

- Mi tiempo en esta experiencia es limitado, tiene principio y fin.
- El reloj de arena no se detiene.
- Practicar y trabajar en mi toma de consciencia no es un trabajo, no es una obligación, es la única manera de aprovechar y disfrutar esta experiencia.

Ahora imagina que te subes a tu coche, enciendes el GPS, el dispositivo detecta donde estás y si escribes la dirección, te indica la ruta, las opciones que puedes elegir, si vas por una carretera de peaje o una nacional, a qué hora aproximada llegarás, cuántos kilómetros te separan de tu destino y cuánto vas a tardar en llegar.

Pues bien, con esta guía descubrirás que tú eres la conductora/ el conductor (la observadora/ el observador), el coche es el vehículo (tu cuerpo) y el GPS es donde escribes adónde quieres ir (darás la orden a tu mente).

El GPS no decide adónde ir, tú le dices el destino, pero para eso tienes que saber dónde estás y adónde vas.

Tendrás varios caminos para llegar, podrás tardar más o menos tiempo, desviarte o detenerte al principio, pero cuanto más apliques y practiques lo que vas a aprender en esta guía, más fácilmente empezarás a definir tu camino e incluso llegarás antes de lo previsto, porque no hay mayor desastre que una mente sin dirección, que espera que todo llegue, que los demás lo hagan, que piensa que no se merece algo mejor, que la vida es sufrimiento.

A lo largo de este libro iremos conociendo situaciones en la vida de nuestras protagonistas, Anita y Elsa, que nos servirán de ejemplo para comparar y reflejar las diferencias entre una mente inconsciente y una mente en el camino de la toma de consciencia.

Cada capítulo incluye sus ejercicios correspondientes y el orden de la lectura es importante. Mi consejo es que hagas una primera lectura del libro y en la segunda te detengas en cada capítulo y hagas los ejercicios. No obstante, una vez que hayas hecho todos los ejercicios en el orden correcto, puedes volver a ellos siempre que sientas que te estás desviando o que te distraes. En esos momentos, elige los capítulos al azar o selecciónalos según la situación en la que te encuentres.

Junto con la guía, utiliza una libreta (que yo llamo «libreta iluminadora») donde harás los ejercicios, podrás apuntar frases, reflexiones y lo que desees. Todo lo que escribas en ella formará parte del proceso de autoconocimiento y observación.

Te recomiendo leer un capítulo cada día a primera hora de la mañana, anotar la fecha y el día de la semana y hacer los ejercicios de ese capítulo. Lee en voz alta las afirmaciones/creencias nuevas, elige la que te sea más necesaria y repítela mentalmente, a modo de mantra, durante todo el día o hasta el siguiente capítulo. Cada cual marca su ritmo.

Con esta guía estoy compartiendo mis estudios y mi manera de conducir por la vida, a veces me he perdido, pero te aseguro que los mejores momentos de mi existencia siempre han sido guiados por mi consciencia.

Créeme o si quieres, no me creas, solo vívelo.

¡Empieza el viaje!

CAPÍTULO 1 COMO ES DENTRO ES FUERA

A/C: «Yo soy responsable de todo lo que ocurre en mi vida».

Cuando nos miramos en el espejo y vemos un rostro cansado y ojeroso, percibimos una imagen de nosotras/os mismas/os que nos está diciendo algo muy importante: no estamos bien. Desde luego, no nos gusta vernos así, admitimos que algo nos está pasando, pero no limpiamos el cristal para que cambie nuestra imagen. De una forma u otra, tomaremos decisiones para cambiar esa imagen que no nos representa y nos hace sentir mal. Si nos damos cuenta de que estamos durmiendo poco o nos estamos alimentando mal, tomaremos medidas para cuidarnos, para vernos y sentirnos mejor. Pasa exactamente igual con todo lo que ocurre en nuestra vida en cada momento, ya sea con nuestras/os hermanas/os, nuestra pareja, nuestras relaciones de amistad, relaciones sociales, en el trabajo, etc., todo lo que vemos nos está mostrando a nosotras/os mismas/os, tanto lo que está bien como lo que hay que cambiar. Entonces, no tenemos que cambiar a las demás personas, tenemos que cambiarnos a nosotras/os mismas/os.

Vivimos en una consciencia dual creyendo que las causas de todo lo que nos ocurre son producto de algo que está fuera de nosotras/os, por eso, vamos a aprender a vivir en una consciencia de unidad. De esta forma, descubriremos que la causa siempre somos nosotras/os, son nuestras percepciones y nuestra manera de interpretar la realidad, pues todo es una proyección de nuestras experiencias, de quiénes somos, de las cosas que hemos vivido, y todo cambia según el punto de vista desde el que lo miremos. Si asumimos la responsabilidad de ser creadores de nuestra realidad, no podemos culpar a otras personas o cosas de lo que nos ocurre, y este cambio nos abre a un infinito mar de posibilidades y de mayor calidad en nuestra experiencia de vida.

La vida inconsciente es una vida programada y condicionada, no cuestiona nada y nos hace creer que solo seremos felices si las otras personas (la pareja, la familia, el jefe, el presidente...) cambian, nos hace creer que las otras personas son las causantes de lo que nos pasa y que nosotras/os somos las víctimas. Sufrimos y creemos que hay una razón para ello, y que las decisiones que tomamos y los resultados que obtenemos no tienen que ver con nosotras/os.

No podemos evitar el dolor, pero el sufrimiento es una elección. Ante una situación determinada, podemos ver un problema o una oportunidad, por lo tanto, tenemos que invertir el pensamiento: «la causa está siempre en mí», y cuando comprendemos eso, simplemente, nos liberamos.

Anita asistió a una fiesta donde se reencontraría con sus amigas del instituto, a las que hacía mucho tiempo que no veía, y aunque no le hacían mucha gracia aquel tipo de actividades sociales que la conectaban con gente del pasado, finalmente decidió ir.

Llegó al evento vestida de timidez y con su típica inseguridad pensó: «No sé por qué he venido, no se acordarán de mí y seguro que no le intereso a nadie». No obstante, venció aquellos miedos gracias a una persona que le producía una nostálgica alegría y era la razón por la que asistió a la fiesta: quería volver a ver a Malena, una amiga que regresó a Argentina después de acabar la selectividad y con la que había perdido el contacto tras diversas mudanzas y cambios de número de teléfono por ambas partes.

Malena era el mejor recuerdo de aquellos años del instituto. Con su tonada dulce y sus expresiones amorosas parecía ser la única persona que la entendía y le daba cariño en aquella época.

Al llegar a la fiesta, la reconoció de espaldas hablando con otra compañera y se fue directamente a abrazarla con la intención de sorprenderla. Malena se giró sobresaltada y, al verla, reaccionó fríamente, se alejó un poco asustada por aquel gesto inesperado, pero cuando la reconoció, esbozó una sonrisa tímida, casi penosa y dijo algo así como: «¡Ay, me alegro de verte! Estás igual. Anita... ahora te veo», y siguió conversando en voz bajita con su interlocutora.

Anita salió al jardín y encendió un cigarro. Su mente iba a mil por hora: «¿Qué le habré hecho? ¿Por qué no ha dejado a esa y se ha venido a hablar conmigo? ¿Estará enfadada? Ella tampoco me ha buscado en todos estos años... ¿qué se habrá creído?».

Ya no había nada que le interesara allí e incluso empezó a imaginar que todas las que estaban susurrando, mirando de reojo y cuchicheando, estaban hablando de ella, criticándola por el vestido barato de los chinos que llevaba, porque trabajaba de cajera, porque no había hecho una carrera, porque no tenía pareja...

Anita pasó de la ilusión inicial a la decepción absoluta y, a partir de ahí, surgieron todas las dudas sobre ella misma y sobre la relación que la unía con Malena. Se sentía pequeña, muy pequeña, y esa incomodidad dio paso a la desconfianza, desembocando en un gran enfado acompañado de ira. Agarró su bolso y, sin despedirse de nadie, salió de la fiesta a paso rápido. Al llegar a su casa, aún estaba enfadada y alterada, con una nube negra en la mirada y en el pensamiento, tan negra que ni siquiera se percató de que desde hacía un rato tenía un mensaje de un número desconocido en su teléfono móvil: «Hola Anita, te he buscado en la fiesta y no te he visto. Las compañeras me han dado tu teléfono y me gustaría que quedáramos para contarte. Desde que no nos vemos he pasado unos años muy duros, cuando todo empezaba a ir mejor perdí a mi pareja en un accidente de coche y ahora me han diagnosticado una enfermedad muy rara, por eso he vuelto, para tener opiniones de otros médicos. Cuando te vi, justo me pillaste hablando con alguien que me estaba aconsejando un profesional y no pude explicarte, pero espero que tengamos la oportunidad de vernos antes de irme. Abrazos amiga».

A/C: «Solo sé que no sé nada».

¿Cuántas veces nos montamos películas según la percepción que tengamos de una situación o de otras personas? Hacemos miles de conjeturas y suposiciones que nunca nos llevarán a ningún sitio, o tal vez, a fuerza de tanto pensarlas, acabemos atrayéndolas y terminen haciéndose realidad.

Cuando comprendemos que no sabemos nada, nos liberamos.

Supongamos que tenemos una información, algo que vemos o nos cuentan, y no sabemos realmente lo que sucede, no tenemos forma posible de saberlo, ¿qué podemos hacer? Podemos anticiparnos a esa comprensión practicando el «no juicio» porque no sabemos nada.

Comprender y aceptar que no sabemos nada nos lleva a una liberación (dentro) que traerá paz a nuestra vida exterior (fuera) porque, como dice Enric Corbera: «La gente no te hace cosas, la gente hace cosas y tú decides si esas cosas te afectan o no», por tanto, tú decides si quieres sufrir o si quieres aprender.

A/C: «La paz interior trae paz exterior».

No importa lo que ves, sino cómo lo ves.

Puedes verlo desde tu mente de creencias y prejuicios o desde el corazón, con inocencia y sin juicio. Vamos a empezar a mirar sin juicio, sin hacernos daño, sobre todo, porque nos pasamos la vida intentando arreglar las cosas y no hay que arreglarlas, hay que comprenderlas y aceptarlas porque...

A/C: «Las cosas son como son».

Todo lo que tú no puedas hacer por ti misma/o y que no dependa de ti tendrás que aceptarlo como es.

Por mucho que queramos que vuelva a haber hielo en los polos de nuestro planeta, tenemos que aceptar que hay una gran cantidad de hielo que hemos perdido a causa del calentamiento global, y solo debemos pensar en qué podemos hacer y cómo podemos ayudar para que esto no vaya a más. Ahora bien, si estamos enfadadas/os porque el deshielo va a más y nos quedamos paradas/os quejándonos únicamente, no vamos a ayudar en nada. Una vez aceptado que el hecho es así, buscaremos dentro de nuestras posibilidades la manera de contribuir para ayudar o resolver eso que nos preocupa. Y lo mismo sucede en el día a día, desde lo más sencillo hasta lo más complicado, la paz interior lleva a la paz exterior. ¿Prefieres tener razón o tener paz?

Hay personas que se toman todo como si fuera una cuestión de vida o muerte, por cualquier cosa se enredan en una discusión sabiendo que incluso pueden tener un infarto por defender una idea. Han existido y siguen existiendo guerras para dejar claro quién tiene la razón, quiénes son los buenos y quiénes son los malos, blanco o negro, de los míos o contra mí.

Hace tiempo que dejé de querer tener la razón, que me abrí a escuchar lo que me dice la otra persona, a quedarme con la información que me interesa y a olvidarme de lo que no me aporta nada, a aceptar que puedo estar de acuerdo o no. La familia humana son mis hermanas y hermanos, y tal como sucede en la familia genética, tenemos afinidad o diferencias con cada persona, sé que soy libre para elegir las que no quiero más en mi vida, igual que decido lo que quiero comer o cómo gestionar mi tiempo libre. Agradeciendo el aprendizaje y la experiencia, creo que a la única persona que tengo que hacer feliz es a mí misma, es con la única que tengo que estar en paz y os aseguro que, a día de hoy, prefiero tener paz a tener razón.

Ante una situación de contraste que te altera, que te toca en algún botón que suele hacerte responder de manera automática y estallar, prueba a reaccionar tomándote una pausa y dándole el turno a la consciencia antes de pasar a la acción. Entre el estímulo y dicha acción hay un espacio, en ese espacio reside nuestro «poder» para elegir una respuesta coherente.

Elsa se sentía muy feliz de poder asistir a la fiesta de reencuentro con las compañeras del instituto. Preparó unos ramos preciosos para cada exalumna con unas hierbas aromáticas secas que había recogido en la montaña. Con su sombrero, canasta de paja y un precioso vestido floreado, llegó a la celebración y empezó a repartir sus regalos al tiempo que las saludaba. Algunas estaban exactamente igual que unos años atrás, a otras era más difícil reconocerlas, pero el brillo de los ojos y la sonrisa terminaban por aparecer y, al final, todas se alegraban mucho del encuentro, recordaban anécdotas de la época y le agradecían el detalle. Al acercarse a Malena, sintió que algo raro le pasaba, físicamente estaba igual, pero aquella argentina alegre y cariñosa que

ella recordaba se mostraba ahora encogida y asustada. La abrazó con un afecto especial.

– Si necesitas algo, estaré por el patio – le dijo. Y, con una sonrisa cómplice, las dos se despidieron.

Elsa se acercó a un grupo de chicas, que tomaban su tercer mojito, y comentaban:

– Pues sí, dicen que el marido tuvo un accidente al poco de casarse y que, desde entonces, ella está cada vez más deprimida... y ahora tiene una de esas enfermedades raras.

– Bueno, aquí estará en buenas manos, pero se la ve muy desmejorada.

– Ahora está hablando con Dora, la doctora, mira que nos reíamos cuando decía que quería estudiar medicina, con las malas notas que sacaba, y ahí está, ¡de jefa de planta, la tía!

– Y ha adoptado a una niña etíope con Mayte. A mí eso de adoptar... como que no, si los hijos propios ya dan problemas...

Aquella información le dejaba claro que su intuición no le había fallado, a Malena le pasaba algo grave, y aunque sus excompañeras eran un poco cotillas, decidió morderse la lengua y contar hasta diez, así pudo contenerse antes de decirles que dejaran el repaso en grupitos. Después se alejó, agarrada a su copa de vino blanco, hacia un rincón del jardín junto a un jazmín en plena explosión de fragancia y vida. Se sentó en el césped y, mientras se liaba un cigarrillo, se pidió perdón a sí misma por haber juzgado a aquellas mujeres. Se dijo: «Cada una es como es y, además, debo agradecerles que me hayan proporcionado una información tan valiosa. Esperaré un rato por si Malena necesita algo de mí». Y con este dulce pensamiento le dio una calada a su cigarro y se tumbó a recibir la calidez de ese momento precioso.

Cuando vivimos un estímulo interno tenemos el «poder de reacción».

Una vez que hemos tomado consciencia de nuestra relación con la mente, sabemos que ella recibe información, interpreta, pero nosotros la guiamos, ¿cómo? Aparece una situación de conflicto, antes reaccionábamos al momento llevadas/os por la emoción y el piloto automático, ahora vamos a detenernos y a identificar esa emoción.

Primero, respiraremos profundamente mandando la orden a nuestra mente de que vamos a estar en calma, que no vamos responder como hacíamos antes y, una vez tengamos el ritmo de la respiración controlado, identificamos la emoción y la expresamos con palabras: «Ahora estoy sintiendo mucha ira, prefiero dejar el tema, mejor lo hablamos en un rato». De esta manera, hemos reconocido nuestra emoción.

Después, valoraremos del 1 al 10 cuánta fuerza tiene:

«Esta emoción de ira tiene un grado 7, que me indica que tengo un resentimiento hacia ese tema o persona más profundo de lo que yo pensaba y fue lo que realmente me hizo estallar hoy. Voy a tomar una decisión ante esta situación y así lo comunicaré».

Recuerda que las emociones pasan como una nube. Nuestro cuerpo físico no puede mantener una emoción durante mucho tiempo, el cuerpo tiene un límite, así que aprende a detectarla y dejarla pasar agradeciendo lo que te está mostrando de ti. Al enfadarte, piensa que para que eso suceda siempre hay algún conflicto dentro de ti que, al mezclarse con una contrariedad con la otra persona, con algo de fuera, hace que se genere una bomba. Antes explotaba como un detonante automático y ahora la vas a desactivar. Puedes y debes tomarte una pausa y actuar desde la consciencia.

Cuando grito, rompo o golpeo es porque tengo un conflicto de identidad, ¿qué hago yo en esta familia?, ¿en este trabajo?, ¿quién te crees que soy yo?, ¿por quién me tomas? Las causas pueden ser la falta de reconocimiento, no sentirme en mi lugar, no encontrar o reclamar mi territorio, tener miedo a quedarme fuera del grupo.

Cuando era pequeña/o conseguía lo que quería enfadándome, en ese tiempo me fue útil, por eso, pienso que cuando me enfado muestro mi poderosa energía a las demás personas, pero no es así, el enfado es una emoción biológica necesaria para la supervivencia. El asunto es que en nuestro desarrollo vamos a aprender a observar y analizar de dónde viene, porque nuestro

cuerpo sufre ¡y mucho!

El enfado aumenta la activación del sistema simpático, que es el encargado de liberar las hormonas que afectan directamente al sistema cardiovascular, elevando la frecuencia cardíaca y aumentando la probabilidad de que se formen en nuestro cuerpo trombos que producirán un infarto de miocardio. El esfuerzo que realiza nuestro cuerpo cuando se desata esta emoción es muy elevado, acelera nuestra respiración, y someterlo constantemente a este tipo de activación también conlleva el riesgo de sufrir un ictus cerebral. Un exceso de ira nos dará dolor de cabeza, sudoración, tensión muscular, nos subirá la presión. El cuerpo entero nos avisa del colapso, ¡aprendamos a escucharlo! La ira y el enfado son el resultado del sufrimiento acumulado, de la frustración y la rabia reprimidas. Las emociones te muestran algo importante que está en ti, deja de proyectarlas en el mundo externo, aprende a verlas venir y tómate tiempo para observarlas, interpreta la emoción desde el origen.

¿Qué son las emociones? Son una sensación o estado afectivo que experimentamos a partir de una reacción subjetiva, que viene acompañada de cambios orgánicos por la experiencia de lo que vivimos. Las emociones no son un esfuerzo consciente, vienen y se van, indican estados internos personales, deseos, necesidades y objetivos. Cada persona siente las emociones de una manera única y de acuerdo con sus creencias y experiencias vividas, pero todas tienen que ver con una información biológica ligada a nuestra relación con el mundo, son conductas y, por tanto, cada una de ellas nos prepara para actuar:

Miedo: Anticipación. Amenaza. Ansiedad.

Reacción: Buscamos la protección.

Sorpresa: Sobresalto. Asombro. Orientación.

Reacción: Nos ayuda a enfrentarnos a la nueva situación.

Aversión: Disgusto. Asco. Rechazo.

Reacción: Nos produce rechazo, nos alejamos.

Ira: Rabia. Enfado. Furia.

Reacción: Nos lleva a la destrucción.

Alegría: Diversión. Bienestar. Seguridad. Reproducción.

Reacción: Deseamos reproducir aquello que nos hace sentir bien.

Tristeza: Pesimismo. Pena. Reintegración.

Reacción: Nos motiva a una nueva reintegración personal.

Todas las Emociones positivas vibran en el Amor: Alegría. Paz. Belleza. Conexión. Unión. Aceptación. Gozo. Abundancia. Agradecimiento...

Todas las Emociones negativas vibran en el Miedo: Odio. Depresión. Ira. Orgullo. Vergüenza. Culpa. Rabia...

A partir de hoy, cuando me encuentre ante una situación o actitud que me perturbe, voy a recordar que no sé nada, que la realidad es neutra, que yo no veo el mundo como es, sino como yo lo interpreto, con todas las experiencias y creencias que he vivido hasta hoy. Voy a reconocer que puedo parar y actuar desde mi esencia pura, el amor por mí misma/o y hacia las demás personas.

Sé que no soy mis pensamientos o emociones, los observo y aprendo de mí, de aquello que está oculto y que aparece cuando siento amenaza o miedo que, al fin y al cabo, son la misma cosa. Cuando en una determinada situación siento el enfado y la ira contra alguien, voy a observarme con empatía y compasión, voy a mirar a la otra persona con idéntica mirada porque sé que cada una/o de nosotras/os estamos en nuestro propio proceso de despertar, en nuestra propia batalla interna, y sé que las emociones no son eternas, sino que vienen y se van. Entonces, espero a que estos sentimientos se disipen para hablarme con cariño y sanar el dolor.

Voy a tener que admitir todas esas veces que no he sido responsable, que no he sido amorosa/o conmigo misma/o, pero no tengo que sentirme culpable y mucho menos víctima, porque entonces empezaré a quejarme y no haré nada. Cuando somos responsables también nos quejamos, pero hacemos algo, y es en esa respuesta diferente donde está nuestro poder creador.

A/C: «Como es dentro es fuera».

La vida se construye cada cinco minutos, cada diez segundos, a cada momento, y tenemos la valiosa oportunidad de crear desde la consciencia. La vida te enfrentará a las mismas situaciones una y otra vez, y son situaciones que te harán crecer, aparecen para que las afrontes y para que llegues a la respuesta adecuada, sin sufrir, sin juzgar, sin interpretar, aceptando y eligiendo la vida que quieres vivir.

AFIRMACIONES Y CREENCIAS NUEVAS

«Yo soy responsable de todo lo que ocurre en mi vida».

«Solo sé que no sé nada».

«La paz interior trae paz exterior».

«Las cosas son como son».

«Como es dentro es fuera».

EJERCICIO 1

Empezaremos con un cuestionario que te revelará información sobre dónde estás ahora y cómo valoras las diferentes áreas de tu vida.

Lee las preguntas atentamente y contesta lo que pienses en el momento.

Pueden ser una o varias cosas, pero intenta ser específica/o. Si te resulta más cómodo, puedes describirlo con situaciones.

- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
- ¿Qué te gustaría cambiar de ti?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la/s persona/s más especial/es de tu vida?
- ¿Qué es lo que más te molesta de la/s persona/s más especial/es de tu vida?
- ¿Qué crees que refleja/n esa/s persona/s de ti en lo que más te gusta de ellas?
- ¿Qué crees que refleja/n esa/s persona/s de ti en lo que más te molesta de ellas?

EJERCICIO 2

Valoración de dónde estoy.

- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de pareja.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de salud.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de trabajo.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de familia.
- Valora del 1 al 10 tu situación actual a nivel de dinero.
- Valora de 1 al 10 tu situación actual a nivel de desarrollo personal.

- Escribe qué áreas son las menos valoradas.
- ¿Qué acciones diarias, que dependan de mí, puedo hacer para mejorarlas?

EJERCICIO 3

Escribe 10 emociones que te describen en tu día a día. De ellas, selecciona 5 que te gustan y 5 que no te gustan.

EJERCICIO 4

Escribe en tu «libreta iluminadora» un título y un resumen breve de la película de tu vida en la actualidad.

En cada capítulo ve sumando escenas y metas de ese guion.

Vas a vivir la experiencia observando desde la butaca del cine y con el tiempo comprobarás que tus deseos se reflejan en la pantalla.

Tomarás consciencia de que eres tú quien está escribiendo el guion de tu vida.