

Escucha
a tu
Cuerpo

Es tu mejor amigo
en la Tierra

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos cuáles son los temas de su interés (Astrología, Autoayuda, Esoterismo, Qigong, Naturismo, Espiritualidad, Terapias Energéticas, Psicología práctica, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicación@editorialsirio.com

Título original: Écoute ton corps
Traducido del francés por Editorial Sirio
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
1987 Lise Bourbeau

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64
Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8,
Col. Lomas de Becerra
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-758-7
Depósito Legal: B-18.636-2011

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

LISE BOURBEAU

Escucha a tu Cuerpo

Es tu mejor amigo
en la Tierra

editorial  irio, s.a.

Agradecimientos

Desde lo más profundo de mi corazón, quisiera dar las gracias a todos aquellos que confiaron en mí lo suficiente como para animarme a escribir este libro.

En especial, me gustaría agradecerles a quienes me ayudaron a llevarlo a cabo: Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte y Lise Fauteux.

Pero, sobre todo, quiero dar las gracias a todos cuantos lo lean y lo utilicen para propagar el *amor* por toda la Tierra.

Dedico este libro a mis padres y a mis hermanos y hermanas, pues ellos fueron los primeros en enseñarme el amor, aceptándome siempre tal y como soy.

Prefacio

El libro que ahora tienes entre tus manos ha sido escrito especialmente para ti. Al escogerlo, inconscientemente, has realizado un gesto que seguramente transformará tu calidad de vida.

Sea cual sea el motivo por el cual hayas abierto este libro, puedes estar seguro de que, a través de sus páginas, pasaré a convertirme en tu gran amiga. Porque, una vez que me has escogido, siempre estaré a tu lado.

Me permito tutearte para poder sentirme más cerca de ti. Y al igual que una amiga, mi más profundo deseo es ayudarte. Trataré de dar una respuesta a todas tus preguntas, así como de guiarte y ayudarte a descubrir toda la riqueza que hay en ti.

Sin embargo, sin tu participación no podré hacer nada. Si después de leer este libro lo dejas olvidado en un rincón de tu biblioteca, es que renuncias a ayudarte a ti mismo. La decisión debes tomarla ahora.

Escucha a tu Cuerpo

Mi método es muy sencillo. Bastará con que leas atentamente cada uno de los capítulos y apliques en tu vida lo que aprendas en ellos, según tus necesidades. Al final de cada capítulo tendrás que hacer algunos ejercicios. Si sigues estas directrices que te doy, lograrás grandes cosas.

Todo lo que te voy a transmitir es fruto de las investigaciones, los estudios y las observaciones que he realizado durante los últimos diecinueve años. Todo lo que menciono lo he experimentado por mí misma y la felicidad que obtuve me impulsó a enseñar las grandes leyes de la vida y finalmente, a escribir este libro.

Hasta ahora, miles y miles de personas han transformado sus vidas al aprender a descubrirse a sí mismas, sintiendo cada vez con más fuerza esa paz interior que antes creían inaccesible.

Te deseo una agradable estancia en el interior de ti mismo. Si te tomas el tiempo necesario y no te saltas ninguna etapa, también tú podrás realizar numerosos descubrimientos.

Con cariño,

LISE BOURBEAU

Primera Parte

LAS GRANDES LEYES DE LA VIDA

Capítulo 1

El objetivo primordial del ser humano

¿Te has preguntado alguna vez qué estás haciendo aquí, en la Tierra? ¿O cuál es tu objetivo como ser humano? ¡Hay que ver cuántas personas lo ignoran!

Sin embargo, la respuesta es muy sencilla. Todos tenemos el mismo objetivo: EVOLUCIONAR.

Todo aquello que pueda denominarse VIDA debe crecer. Mira a tu alrededor. En el momento en el que un árbol o una flor dejan de crecer es porque se están muriendo. Lo mismo sucede con los hombres. Todo ser humano debe seguir creciendo y avanzando en su evolución. Para el hombre, crecer significa «crecer interiormente». A lo largo de toda tu vida, el alma es la que sigue creciendo y no tu cuerpo.

Pero ¿cómo se puede llegar a crecer? Jesús nos lo enseñó y nos lo transmitió de una forma muy sencilla, al decirnos que las dos principales verdades del ser humano son el AMOR y la FE. Realmente, no parecen entrañar ninguna complicación en sí

mismas, pero mientras el ser humano siga empeñándose en crearse todo tipo de problemas, la incompreensión hacia estas dos verdades seguirá permaneciendo.

Se dice que cuando el ser humano aprenda realmente a quererse a sí mismo y a los demás, dominará la materia y su existencia en la Tierra ya no será necesaria.

Debemos considerar a la Tierra como a un ser, es decir, como a un alma, como a una persona. También la Tierra tiene la responsabilidad de evolucionar.

Al igual que tu cuerpo está formado por billones de células, cada ser humano es como una célula de la Tierra. Si todas tus células están sanas, tu cuerpo gozará de buena salud y te sentirás muy bien en él. Y lo mismo sucede con la Tierra.

Cada ser humano tiene la obligación de purificarse, así como de conservar buena salud física, mental y emocional. De esta forma, la armonía reinará entre todos los hombres y la Tierra se convertirá en un lugar realmente próspero.

Estás en la Tierra para atender a tu propia evolución y no a la de los demás. Es inútil que utilices tus energías para juzgar, dirigir y dominar a los demás. Si estás en la Tierra, es para ocuparte de ti mismo.

En este libro, te voy a dar medios e instrumentos que te permitirán convertirte en dueño de tu propia vida. Conforme vayas desarrollando esta gran fe y este gran amor hacia ti mismo, desprenderás tal cantidad de energía que tu relación con el entorno y la de tu entorno contigo mismo se verá totalmente transformada.

La Tierra o la sociedad es tan fuerte como pueda serlo el más débil de sus individuos, al igual que una cadena es tan fuerte como lo sea el más débil de sus eslabones.

Hay quienes afirman que en su conjunto, el planeta está evolucionando. Sin embargo, si miras a tu alrededor verás lo contrario. Las farmacias, los hospitales, las cárceles y los asilos se

multiplican; la gente está cada vez más enferma y tiene verdaderos problemas físicos, mientras que los medios de comunicación (televisión, radio, prensa, cine, etc.) te muestran a diario verdaderas atrocidades... ¿Es esto el reflejo de la evolución? El ser humano tiene razón al sentirse insatisfecho.

Quizá tú también, en este momento, estés viviendo esta insatisfacción. Y, probablemente, éste sea uno de los motivos por el que estás leyendo este libro. Sabes que, en tu interior, hay un vacío que continuamente intentas llenar. Pero, ¿estás seguro de estar buscando en el lugar adecuado? No se trata de que mires a tu alrededor, sino dentro de ti mismo. Tu gran amigo está allí. Es la Divinidad. Es tu DIOS interior y está aquí para guiarte y ayudarte.

Espero que, desde ahora y hasta el final del libro, llegues a descubrirlo realmente y consigas sentir su manifestación en todo lo que hagas. Porque, a partir de ese momento, sabrás que, en lo sucesivo, y gracias a su eterno poder, serás capaz de realizar todo cuanto te propongas en la vida.

Aunque, seguramente, te preguntes: "¿Es posible que se trate de algo tan sencillo y a la vez tan inaccesible? Y sabiendo que el ser humano es capaz de hacer cualquier cosa, ¿cómo es posible que tan pocas personas lo consigan?"

Tienes razón. En este momento, en la Tierra, son muy pocas las personas que han logrado convertirse en dueños de su propia vida. Pero, no te desanimes, pues ya estamos empezando a despertar. Cada vez nos hacemos más preguntas y cada vez queremos ir más lejos, pues ahora somos conscientes de que existe algo más. Estamos en la era de la espiritualidad. Sin embargo, al ser humano no le resulta nada fácil el seguir profundizando. Por una parte, tiene demasiado orgullo y, por otra, demasiado miedo. ¡Miedo a descubrir un monstruo en su interior!

¿De dónde procede ese miedo? Quizás proceda de la educación recibida o tal vez, incluso, de alguna de nuestras vidas anteriores. Pero esto carece de importancia. Olvidemos el pasado,

pues éste ya ha pasado y no puede cambiarse. El momento más precioso es el que vives en el presente. Y el futuro tan sólo depende de ti y de lo que pienses ahora.

Si te estás iniciando en lo relativo a tu evolución personal, me gustaría prevenirte de que, seguramente experimentarás algunos trastornos. Tal vez llegues a tener la impresión de que los cimientos de tu ser se están sacudiendo y de que todo se va a desmoronar. Pero, no te preocupes. No es más que una ilusión. Esta conmoción demuestra que algo está sucediendo en tu interior y que has decidido limpiarlo todo.

Sea mostrándote alerta a tus pensamientos, siguiendo cursos, asistiendo a conferencias o leyendo libros, estás realizando un crecimiento personal y, con él, te estás purificando. Y para seguir purificándote más todavía, *debes repetir ciertos actos. Repitiendo estos actos, acentúas tu purificación.* Como ejemplo, imaginemos un vaso de agua salada en el que poco a poco vas vertiendo agua limpia. Llegado un momento, si sigues este mismo proceso, el agua se purificará y terminarás por conseguir un vaso de agua totalmente pura. Esto es lo que sucederá en tu interior si prácticas el crecimiento personal. Es posible que ahora tus problemas te parezcan más numerosos o que te sientas algo trastornado, pero eso es sólo una ilusión. Debes convencerte de que tus constantes esfuerzos serán recompensados con creces.

El ser humano crece de la misma forma que crece todo cuanto existe en la Tierra. Un árbol surge gracias a una pequeña semilla sembrada en la tierra. Esta semilla permanece en la oscuridad, en la humedad, en el frío, rodeada por una multitud de formas vivientes subterráneas. A pesar de todo, incluso de ella misma y, sin saber por qué, se siente irresistiblemente atraída hacia el sol y hacia la luz. En lugar de intentar hundirse cada vez más, por el contrario, sube, se libera de su corteza y atraviesa la capa de tierra a fin de ir hacia la luz. Y en cuanto alcanza la luz, empieza a crecer hasta convertirse en un árbol inmenso.

Y lo mismo sucede con el ser humano. En la Tierra, hay personas que todavía se encuentran en plena oscuridad. Ignoran que pueda existir otra cosa. No ven. Aunque alguien les hable de la luz o les muestre esta luz, no importa, para ellos la luz no existe.

Sin embargo, el ser humano que se decide a crecer es como la planta que está a punto de atravesar la corteza de tierra para dirigirse hacia el exterior. Empieza a ver la luz y se dirige hacia ella. Cuanto más sube, más experimenta su calor y más animado e iluminado se siente.

Como todos los que empiezan a crecer, seguramente vivirás algunos momentos difíciles. Cuando se está lleno de orgullo, no es nada fácil admitir que otros tengan razón. ¡Resulta muy difícil reconocer que otros puedan tener la respuesta! Con frecuencia, te gustaría cambiar a los demás para poder seguir teniendo razón. Es una prueba por la que hay que pasar y realmente vale la pena. Cuanto más llegues a dominar ese orgullo, con más facilidad dominarás las situaciones exteriores. Este esfuerzo te conducirá hacia la luz, hacia la felicidad.

El crecimiento personal se puede comparar con una herida. Para acelerar su curación, debemos aplicarle un medicamento (por ejemplo, agua oxigenada) que, normalmente, suele provocar un dolor todavía más fuerte que el de la propia herida. La finalidad de ese dolor es curar la herida y sabemos que, pasados unos momentos, la cicatrización empezará a tener lugar. Lo mismo sucede cuando nos encaminamos hacia el interior de nosotros mismos, cuando nos comprometemos a crecer, a purificarnos y a descubrirnos. El dolor es real, pero temporal y lo único que hará será beneficiarnos.

Si experimentas algún dolor es porque todavía sigues resistiéndote, es decir, porque aún tienes miedo a dejarte llevar. Si me dices que no tienes las relaciones, el amor, la salud, o el dinero que desearías, te preguntaré lo siguiente: «¿Si hay tantas cosas que no funcionan en tu vida, entonces, qué temes perder?». Deja

de resistirte y dejate llevar. Convencete de que empezando algo nuevo, tan sólo puedes ganar. Tu crecimiento se beneficiará y tu desgracia será mucho menos dolorosa. Los que más sufren siempre son aquellos que se resisten. Cuanto más te resistas, más persistirá el dolor y cuanto más te opongas a ciertas situaciones, más se repetirán éstas.

Es cierto que, en las personas que poseen un carácter fuerte, la resistencia suele ser mucho más pronunciada. Éstas deberán esforzarse el doble. Pero, ahora, lo que importa eres tú. Sigue tu camino, persevera, consigue pequeñas victorias cotidianas y, gradualmente, llegarás a provocar todo aquello que desees en tu vida.

La palabra Dios será una palabra que mencionaré a menudo a lo largo de este libro, así como algunos de los pasajes de las enseñanzas de Jesús. Pero no temas, éste no es un *libro sobre religión*. En el mundo, no existe más que una sola religión: *la religión del amor hacia uno mismo y hacia el prójimo y el aceptar a los demás tal y como son*. No puedes renegar de Dios pues eres una de Sus manifestaciones, al igual que todo cuanto existe en la Tierra.

Para llegar a dirigir tu vida, deberás volverte más consciente. El nivel de la conciencia humana es tan débil que, la mayoría de las veces, el ser humano no sabe realmente lo que dice, lo que hace o lo que piensa. Lo hace todo de forma mecánica. ¿Cuántas veces al día no te has estado haciendo preguntas sobre algo, incluso antes de actuar o de hablar? Ha llegado el momento de volverte más consciente.

Todo cuanto percibes a través de tus sentidos, todo lo que ves a través de tus ojos o escuchas a través de tus oídos no es más que una ilusión. La realidad es aquello que sucede en el mundo invisible. Antes de hacerse visible, todo debe pasar por el plano invisible. No hay nada en la Tierra que pueda existir antes de

haber sido imaginado, pensado o soñado. Éste es el gran poder del ser humano.

Las entidades del plano mineral (las rocas), del plano vegetal (las plantas y los árboles) y del plano animal no pueden crear. La única entidad en la Tierra capaz de llegar a crear es el ser humano. Ha alcanzado un grado de conciencia mucho más elevado que los otros tres reinos, es decir, que es consciente de Dios, de dónde viene y adónde va. Ahora debe alcanzar el quinto reino, que es el reino divino.

Cuando decimos que el hombre ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, esto es precisamente lo que queremos decir. Dios ha creado la Tierra y todo cuanto existe en el cosmos. Al ser una manifestación de Dios, Dios está en tu interior y, por lo tanto, puedes realizar tantas cosas como Él. *Puedes crear todo cuanto quieras en este mundo*. ¿Por qué no lo has hecho hasta ahora? Porque no te lo creías. No aceptar este poder es el gran error del ser humano.

Conforme vayas llevando a cabo actos de fe y empieces a realizar cosas extraordinarias, comprenderás todo cuanto esto significa y entenderás el significado de las siguientes palabras: *El ser humano se convierte en aquello que piensa*.

El pensamiento es una imagen que enviamos al mundo invisible. Al crear esta imagen y al alimentarla con tu poder, le das vida. Este pensamiento se alimenta de tus sentimientos y de tus emociones y, finalmente, pasa a convertirse en algo visible en el plano físico. El cosmos posee sus propias leyes y si las sigues, podrás conseguir lo que deseas. Deberás empezar por el plano mental, luego por el emocional y después por el físico. Pero antes de comprometerte, deberás aprender a ser consciente, *pues el 90% de tu tiempo, ignoras lo que estás pensando*. Tus pensamientos son tan inconscientes que provocan un montón de cosas que no desees o que te resultan desagradables. Además, tampoco resolverás nada culpando a los demás. Ellos no tienen nada

que ver. El único responsable de lo que te pueda suceder eres *tú mismo*.

Al aceptar la idea de que has sido tú mismo quien ha materializado todas estas cosas, tanto las buenas como las malas, y de que posees un gran poder, ¿No sería maravilloso darte cuenta de que puedes utilizar tu energía para provocar únicamente cosas agradables?

Realmente, pensar que todo cuanto te sucede pudiera estar provocado por una influencia externa sería de lo más desalentador. Si eres desgraciado y piensas que los demás son los culpables de tu desgracia, ideberás tener paciencia y esperar a que éstos cambien de idea para que tú puedas ser feliz! Y si estás enfermo y culpas de ello a causas externas (genética, fiebre, etc.), de nuevo deberás tener paciencia y esperar a que cambien las causas externas para poder restablecerte. Pero, ¿vas a seguir mucho tiempo así? ¿No sería mejor que tú mismo creases tu propia vida?

Piensa en ello, visualiza tu felicidad. No te costará más de un minuto y tu cuerpo se beneficiará enseguida. Pero también es muy fácil hacerse la víctima y pensar que eres un desgraciado al que nadie quiere. Lo único que conseguirás con esos pensamientos será destruir tu propia felicidad. Dejar de reír, criticar a los demás o amarlos no cuesta más de un minuto. ¡Ves cómo en un solo instante eres tú mismo quien cambia tu vida! Creas tu propia vida según lo que decides ver a través de tus ojos físicos, sin embargo, deberías intentar ver las cosas con tu visión interior. Busca la belleza detrás de la fealdad, el amor detrás de las críticas y habrás realizado el primer paso hacia el aprendizaje. Evolucionar significa convertirse en un ser espiritual. *Ser espiritual significa ver el amor (Dios) por todas partes.*

Detente unos instantes, intenta profundizar en tu interior y date cuenta de cuáles son tus pensamientos más frecuentes durante el día. ¿No mencionas a veces tus «dolores de cabeza»,

«tus dolores de espalda» o «tus problemas»? Te empeñas en prestarles tanta atención, les das tanta energía que tus males persisten. *¡Nos convertimos en aquello que pensamos!*

Cuando estás con tus amigos o con tus seres queridos, ¿de qué hablas? ¿Evocas tus problemas o intentas encontrarles una solución? ¿Y qué haces con tu tiempo de ocio? ¿Ves programas de televisión constructivos que puedan enriquecer tu personalidad o prefieres dedicarte a ver películas que te hagan vivir momentos de angustia o de envidia? Debes ser consciente de que las películas falsean la realidad. ¿Y qué lees? Artículos que enriquezcan o ayuden a evolucionar tu conciencia o las típicas novelas? *Te conviertes en todo aquello que dejas penetrar en tu mente consciente y en tu mente subconsciente.*

No estás en la Tierra para vivir en la riqueza o en la pobreza, en la popularidad o en el anonimato, en el trabajo o en el paro. Estas en la Tierra para «ser», es decir, para desarrollar tu individualidad, tu «yo superior».

A la mayoría de la gente le preocupa su personalidad. La personalidad es aquello que se ve, aquello que percibimos exteriormente de una persona. Para poder alcanzar nuestra propia individualidad debemos librarnos de esta personalidad.

Lo que sigue es uno de los ejercicios mencionados en el prefacio. Encontrarás uno al final de cada capítulo. Si realmente deseas ayudarte a ti mismo, te aconsejo que les prestes una especial atención.

Toma una hoja de papel y escribe en ella todo cuanto recuerdes haber hecho durante la semana:

1. Las cosas que tienes conciencia de haber realizado, aquellas que has hecho en tu propio beneficio, que te han hecho sentir bien y te han dado una cierta felicidad.

2. Las cosas que has hecho por los demás, mencionando si las has hecho de forma voluntaria o, qué fue lo que te motivó o te impulsó a hacerlas.
3. Nombra todas las personas que has criticado o juzgado durante la semana, así como a todas aquellas que han dicho o hecho cosas que no te han gustado o que hubieses preferido que no dijeran o hicieran. Incluye tanto las críticas de palabra como de pensamiento.
4. Escribe todo lo que recuerdes.

Ahora te sugiero que, siempre que estés solo con tus pensamientos y hasta que estés preparado para iniciar el segundo capítulo, pronuncies la siguiente afirmación:

SOY UNA MANIFESTACIÓN DE DIOS, SOY DIOS
Y POR LO TANTO PUEDO CREAR AQUELLO QUE DESEO
Y PUEDO LOGRAR UNA GRAN PAZ Y UNA GRAN FUERZA INTERIOR

Capítulo 2

Mente consciente Mente subconsciente Mente superconsciente

Ahora que ya has terminado el ejercicio del Capítulo 1, estoy segura de que al realizar este primer examen de conciencia, habrás descubierto algunas cosas sobre ti mismo.

Seguramente te habrás dado cuenta de que, en más de una ocasión, has hecho cosas sin ser consciente de ellas y que, durante el transcurso de un mismo día, no has podido recordar algunos de tus actos, de tus palabras o de tus pensamientos. Seguramente, habrás hecho cosas para los demás sin preguntarte si realmente deseabas hacerlas. No te preocupes.

En el mundo, como media, el ser humano es un 90% inconsciente y un 10% consciente de lo que piensa, de lo que dice o de lo que siente. ¿Sorprendente, verdad? Esto significa que, durante todo un día, utilizas el 90% de tu tiempo en actuar, hablar y pensar de forma mecánica. Juntos, vamos a intentar modificar tu estado de conciencia, pues para provocar lo que deseas ser o tener es primordial que seas consciente de lo que piensas, de lo que haces, de lo que dices o de lo que sientes .

La parte de tu mente a la que llamamos "subconsciente", afecta directamente al plexo solar, zona situada entre el ombligo y la zona del corazón. Lo que queda registrado en el subconsciente actúa sobre tus emociones, las cuales, a su vez, influyen en tu forma de actuar.

El subconsciente de una persona activa, que viva en una gran ciudad, puede registrar hasta diez mil mensajes por día. Tu subconsciente es como una especie de ordenador. Graba todo cuanto sucede en tu vida. Desde el momento de tu concepción, es decir, nueve meses antes de tu nacimiento, va almacenando todo cuanto ha sido dicho, visto, oído y percibido por tus sentidos.

Mientras te diriges hacia tu trabajo, tu subconsciente capta todas las señales de tráfico, las vallas publicitarias, los transeúntes, los nombres de las calles, los colores y los sonidos, es decir todo aquello que estás viendo y oyendo pues tu mente consciente todavía no está preparada para poder aceptarlo todo. Resultaría excesivo para ella. ¡El subconsciente está presente para acudir en tu ayuda y para mantenerte cuerdo!

El subconsciente es una parte de ti mismo que no razona. Lo acepta todo de la misma forma en que un ordenador acepta todos los datos que le son introducidos. Es como una calculadora: si le mandas que multiplique 3×4 , cuando tu intención era que calculase lo que son 4×4 , sin lugar a dudas, te responderá que 12, pues no es capaz de adivinar tus errores y, menos aún, tus intenciones. Acepta las órdenes tal y como le son dadas.

El subconsciente hace exactamente lo mismo. Almacena todo cuanto penetra en su interior y hace que reacciones en consecuencia. Posee una enorme influencia sobre tu forma de ser, de actuar, de pensar y de sentir. ¿Cuántas veces no habrás pasado frente a la misma valla publicitaria en la que se exhibe una nueva marca de cigarrillos y, sin que hayas llegado a tomar conciencia de ello, has terminado por comprarla? Sencillamente, te has dejado hipnotizar. Tu subconsciente ha captado el mensaje y, de

repente, el deseo de probar esa nueva marca de cigarrillos se ha puesto de manifiesto. En la Tierra, existen muchos hipnotizados de este tipo: la televisión es uno de los más importantes.

La gente no es consciente de todo lo que capta, ¡hay que ver cuántas cosas hacen siguiendo esos mensajes! Por eso es importante prestar atención a lo que entra en tu subconsciente. Es tu más fiel servidor. No conoce ni el bien ni el mal; no sabe diferenciar entre lo que puede resultarte beneficioso o perjudicial. Simplemente, se limita a darte los resultados de lo que le transmites.

Así pues, si alimentas continuamente pensamientos de temor o estás rodeado por personas que no te hablan más que de miedos, de desgracias o de cosas negativas, terminarás por reaccionar de la misma forma que ellas. Tus pensamientos negativos son registrados por tu subconsciente, éste te los devuelve otra vez y, nuevamente, vuelves a dejarte dominar por los pensamientos negativos. Entonces, tu subconsciente vuelve a captar estos pensamientos y te los vuelve a enviar otra vez..., es un círculo vicioso.

Al poner la radio, tanto en casa como en el coche, también puedes llenarte de inquietud y de dudas. Mientras te dedicas a tus quehaceres cotidianos o a conducir, crees que no prestas atención a lo que están diciendo por la radio, pero todo penetra sutilmente en tu subconsciente.

Tu subconsciente siempre actúa sobre el último mensaje recibido. Es como si fuese un taxista y el pensamiento el pasajero. Le pides al conductor que te lleve al número 62 de la calle Papineau. El taxista se dirige hacia la dirección que le has dado y hará todo lo posible por cumplir la orden recibida. Pero, pasados unos minutos, de repente te das cuenta que te has equivocado y que el nombre de la calle es St. Denis y no Papineau. Entonces él cambia de itinerario con el fin de dirigirse hacia la nueva dirección. Al igual que el conductor del taxi, el subconsciente se limita a llevar a cabo el mensaje recibido.

Utilizo este ejemplo para que comprendas que, si te pasas la vida cambiando de ideas, tu subconsciente estará confuso y ya no sabrá qué escuchar ni a quién escuchar, exactamente igual que el taxista, el cual, después de que le hayas hecho cambiar ocho o diez veces de dirección, finalmente, perderá los estribos y exclamará: «¡señor, a ver si se aclara usted de una vez! ¿Tiene o no alguna idea de a dónde quiere ir?» Y lo mismo le sucede a tu subconsciente. Sin embargo, si le transmites el mismo mensaje con asiduidad, te proporcionará las situaciones, los encuentros y los acontecimientos que te conducirán a la concreción de tus deseos.

Otro ejemplo: Has decidido que el año que viene te mudarás de tu apartamento y te trasladarás a vivir a una hermosa casa, al lado del mar. Empiezas a pensar en tu nueva casa, te la imaginas y la visualizas. Debes saber que tu subconsciente comprende las cosas mucho mejor y con más rapidez si le ayudas con imágenes, resultando por tanto mucho más eficaz. Así pues, imagínatela y piensa en ella continuamente. Con toda seguridad, el año que viene la habrás conseguido. ¿Cómo? ¿Con qué dinero? ¡Eso es lo de menos!

Sucede lo mismo que con el conductor del taxi. Dale una dirección y no cambies de idea. Sientate tranquilamente en el coche y dejate conducir hacia donde quieres ir. No hay duda de que llegarás a tu destino. Sea cual sea el camino tomado y sea cual sea el motivo de tu elección, el taxista te conducirá al lugar elegido. Haz lo mismo con tu subconsciente. Dale una orden, dejate conducir y espera a que éste te lleve adonde quieres ir.

Lo más importante es recordar que no tienes que cambiar de idea. No te dejes influenciar por las opiniones de otras personas. En cuanto reveles tus intenciones, los demás empiezan a ensañarse contigo y a llenarte de preguntas de este tipo: «¿esperas conseguir una casa así?» «¿Cómo vas a reunir el dinero necesario?». Entonces las dudas empiezan a asaltarte y no podrás evitar

pensar: «Quizá voy demasiado deprisa, quizá debería esperar un año más, etc.».

¡Y ya está! Al cambiar de idea, has cambiado la orden dada al subconsciente, y éste asimila tu último pensamiento, es decir, el de que ya no deseas cambiar de casa. Sin embargo, al día siguiente vuelves a pensar nuevamente en tus planes o te das cuenta de que realmente deseas cambiar de casa y, de nuevo, tu subconsciente vuelve a trabajar sobre ello.

El ser humano cambia de idea continuamente. Aprender a concentrarse en aquello que deseas requiere una gran maestría. Tu subconsciente no razona; no conoce el bien ni el mal. Es una gran fuerza que posees en tu interior. ¿Por qué no utilizarla para tu propio beneficio? Todo ser humano posee una mente consciente, una mente subconsciente y una superconsciente y la forma de utilizarlas sólo le concierne a él.

A partir de ahora, empieza a visualizar cómo desearías que fuese tu vida. ¿Te gustaría sentirte rodeado de amor? ¿Te gustaría llevarte mejor con tus hijos? ¿Te gustaría conseguir el empleo con el que siempre has soñado? Tu subconsciente puede hacer que consigas todo lo que deseas. Si no te gusta tu trabajo, visualízate anunciando a tus amigos la fantástica noticia, visualízate diciéndoles que acabas de encontrar un trabajo maravilloso, el trabajo que siempre habías soñado. ¡Sientelo dentro de ti!

Si piensas en ello conscientemente, razonándolo, y le das una orden a tu subconsciente, diciéndole que te gustaría tener un determinado tipo de trabajo, con un sueldo concreto, en un lugar en especial y con un jefe con unas determinadas características, lo único que conseguiras es reducir tus posibilidades y hacerlo mucho más difícil. Si pretendes conseguir algo demasiado preciso, es como si le dijese al conductor del taxi por dónde tiene que ir. Seguramente, el recorrido será bastante más largo y el viaje te costará el doble.

Simplemente, confía plenamente en tu subconsciente, el cual se halla vinculado al superconsciente, que a su vez, posee grandes poderes. Debes decirle a tu subconsciente exactamente lo que deseas, pero no los detalles, ni el camino que debe seguir para conseguirlo.

¿Deseas una pareja? Es inútil programar su altura, el color de sus ojos, su profesión, si ronca o si lleva dentadura postiza, pues no harías más que reducir el número de posibilidades. Tan sólo habrá uno entre muchos miles que responda al tipo de persona deseada. Sería mejor que te visualizaras con una persona, pero sin verla en detalle. Desea que se trate de alguien fantástico, de alguien con el que poder aprender muchas cosas y que congenie realmente contigo. Quizás encuentres un tipo de persona con la que jamás se te hubiese ocurrido pensar, pero es la que necesitas realmente.

Según cierta teoría, en una gran ciudad, para cada uno de sus habitantes, hay como mínimo 3.500 personas del sexo opuesto que pueden ser compatibles. Así pues, no debes preocuparte.

También es importante no olvidar esa parte de ti mismo a la que denominamos superconsciente y que está situada en tu interior. El superconsciente es una parte de ti mismo que se halla vinculada a tu aspecto divino. Es esa parte de ti que conoce todas tus vidas, tanto anteriores como futuras. Es tu Dios y sabe exactamente cuál es el camino que debes seguir para llegar a la perfección, para alcanzar tu perfección divina.

Por ello, cuando pidas, desees o pienses tener una necesidad real y le das la orden a tu subconsciente, también debes pedirle que consulte con tu superconsciente con el fin de saber si aquello que deseas es algo realmente positivo y beneficioso para ti. De no ser así, seguramente recibirás un nuevo mensaje advirtiéndote de ello e invitándote a desear otra cosa.

La casa junto al mar, quizá no sea lo que más te interesa. Seguramente existe otra cosa mejor para ti. Tras tu petición y

durante el transcurso de un mes, sin lugar a dudas, te sucederá algo que te hará darte cuenta de lo que realmente deseas. Tu cambio será radical: «esto es lo que deseaba realmente y no la casa». A través de aquello que te será presentado, comprenderás y te darás cuenta de que has recibido tu mensaje.

Es tan reconfortante saber que en nosotros existe esta gran fuerza directamente vinculada al gran poder universal, a la totalidad del cosmos, a la superconsciencia de todos cuantos habitamos en la Tierra, como saber que todas las células del cuerpo humano se hallan vinculadas entre sí.

Esta parte de la superconsciencia está siempre presente, las veinticuatro horas del día, para aconsejarte y ayudarte. Realmente, sería una excelente idea que le dieras un nombre. Cuando aprendas a hablarte a ti mismo, a hablar con tu superconsciencia, tendrás la impresión de que te estás dirigiendo a un buen amigo. La elección de su nombre la dejo en tus manos.

Sin embargo, con frecuencia suelo sugerir a la gente que le busquen un nombre que no pueda ser confundido con ningún otro y que tampoco pueda estar relacionado con ningún recuerdo. Sugiero el nombre «Arom» que contiene las mismas letras que la palabra «Amor». Ahora, tienes a alguien en quien confiar y con el que poder hablar.

Verás cómo ya no volverás a estar solo nunca más. Esta gran fuerza, oculta en tu interior, sabrá exactamente lo que es mejor para ti. Y si piensas, dices o haces algo que vaya en contra de este gran poder interior, tu superconsciencia se encargará de enviarte un mensaje a través de tu mente subconsciente. Este mensaje te hará tomar conciencia de que, en estos precisos momentos, estás haciendo algo que no es bueno para ti.

¡Te das cuenta de lo maravilloso que esto es! Eres tu propio terapeuta. Puedes vivir a tu antojo y cada vez que des un paso equivocado recibirás alguna señal. Ya no tienes por qué preocuparte, ni por qué pensar una y mil veces las cosas, ni analizarlo

todo antes de tomar una decisión. Tu gran poder interior, tu Dios, siempre estará ahí para hacerlo en tu lugar. Éste es un excelente medio para dejar a un lado las preocupaciones y aceptar que hay algo en tu interior que siempre te guiará a tomar la decisión correcta.

Entre los mensajes que te puede enviar tu superconsciente para advertirte de que hay algo que no te está resultando beneficioso pueden estar un exceso de emotividad, de malestar, alguna enfermedad, una falta de energía, problemas de peso, algún accidente, una adicción al alcohol o a las drogas, una tendencia a dormir en exceso o demasiado poco, o a comer en exceso o demasiado poco, etc.

Desde que naciste, has recibido miles de mensajes. Al no poder descifrarlos, atribuíste todos tus malestares o angustias a algo procedente del exterior. Éste es el motivo por el cual la gente tiene problemas en su vida personal. Buscan en el lugar equivocado.

Si sufres algún accidente, o te asalta una emoción o una inquietud, en lugar de enfadarte, acepta la situación y agradecele a Arom que te haya enviado este mensaje. Rebelarte no hará más que empeorar la situación. Intenta comprender lo que Arom está intentando decirte. Eso te proporcionará una gran liberación; te ayudará a estar en armonía contigo mismo y a conseguir una mayor paz interior.

Fuiste creado a imagen y semejanza de Dios, es decir, perfecto. Pero, cada vez que te pasa algo que no está de acuerdo con la ley de la perfección, tu Dios interior te hace llegar el mensaje para indicarte que no vas por el buen camino, es decir, por el camino del Amor.

Dios nos ha dado libre albedrío; libertad para cometer nuestros propios errores y vivir nuestras experiencias tal y como nos parecen. Y, precisamente, éste es uno de los motivos por los que sufrimos tantos sinsabores.

Dios te ama como un padre ama a su hijo. Si éste desea abandonar el hogar a una edad temprana y vivir sus propias experiencias, a menudo, los padres suelen oponerse y empeñarse en contarle las experiencias vividas por ellos cuando tenían su edad. Sin embargo, cuando existe un amor verdadero, este gran amor que sienten hacia su hijo les convencerá para dejarlo ir y que viva sus propias experiencias.

Precisamente, esto es lo que Dios hace contigo. Él siempre está presente en tu interior. Ve todo cuanto sucede a tu alrededor, pero te deja libertad para poder elegir aquello que desees y lo que no. Si actúas contra sus leyes, Dios enviará un mensaje a tu superconsciencia de forma inmediata. Pero, finalmente, la elección dependerá únicamente de ti.

Sé que, a partir de hoy, desearás volverte mucho más consciente y aprender a dirigir tu vida. Así pues, lo único que debes hacer es intentar comprender los mensajes y actuar en consecuencia.

Antes de pasar al capítulo siguiente, toma una hoja de papel y escribe todo cuanto recuerdes de lo que haya podido sucederte gracias al poder de tu subconsciente. Seguramente, ignorabas que así era como provocabas los acontecimientos de tu vida. Intenta recordar algunos de esos acontecimientos, tanto los que te resultaron agradables como los que no.

Pudiste haber tenido miedo de que te sucediera algo y, por supuesto, al final, te sucedió. O, bien, pudiste haber deseado algo con todas tus fuerzas y lo conseguiste. Sin darte cuenta, estabas programando tu subconsciente. Escribe todo cuanto recuerdes haber provocado. A partir de ahí, empezarás a tomar conciencia de la fuerza de la que siempre has gozado, pero que ignorabas poseer.

Ahora vas a visualizar, vas a imaginar algo que te gustaría que sucediera en los días siguientes. Puede ser algo pequeño, algo sin grandes complicaciones. Piensa en algo y desealo con

todas tus fuerzas. Dedicar algunos momentos del día para pensar en ello, para visualizarlo tal y como si ya hubiese sucedido. Haz esta prueba contigo mismo y verás cómo puedes conseguir todo cuanto desees.

Debes saber que tu subconsciente no comprende ni el pasado ni el futuro. Si le dices: «un día conseguiré tal o tal cosa», no lo entenderá. Sólo comprende la imagen de la cosa ya realizada. Debes visualizarte con aquello que desees.

Hasta que pases al próximo capítulo, esta es la afirmación que debes hacer cada día y con la máxima frecuencia posible:

AHORA CONSIDERO A MI CUERPO COMO MI MEJOR AMIGO Y MI
GUÍA EN ESTA TIERRA Y ESTOY APRENDIENDO A RESPETARLO,
A ACEPTARLO Y A AMARLO COMO SE MERECE

Puedes leer y releer este capítulo cuantas veces sea necesario, hasta conseguir aquello que desees.

Capítulo 3

Compromiso y responsabilidad

Es importante establecer la diferencia entre lo que son los compromisos y lo que es la responsabilidad. El diccionario define la palabra «responsabilidad» como la obligación moral de sufrir las consecuencias de nuestras elecciones.

Seguramente estarás de acuerdo conmigo en que, la mayoría de las veces, lo que sufrimos son las consecuencias de las elecciones de los demás. Si alguna de las personas que nos rodean se siente desgraciada por algún motivo, nos sentimos culpables, queremos hacer algo para ayudarla a cambiar su estado de ánimo. Esto no caracteriza la responsabilidad del ser humano. Nuestra «única» responsabilidad en esta Tierra es la de nuestra propia evolución, es decir, la de elegir, tomar decisiones y aceptar sus consecuencias.

Tú eres el responsable de tu vida desde el momento en que naciste. Quizás, esto te pueda parecer algo inverosímil, pero eres tú quien ha elegido a tus padres, tu ambiente familiar e incluso

tu país. Quizás te resulte difícil de aceptar, pero todo ello forma parte del concepto de responsabilidad.

Mientras sigas albergando alguna pequeña duda acerca de tu responsabilidad, no podrás cambiar ninguno de los acontecimientos de tu vida. Debes comprender y aceptar que tú eres el único responsable de tu vida. Si no te gusta el resultado de tus propias decisiones, no tienes más que cambiar tus elecciones y, en consecuencia, también tus decisiones. Sólo tú puedes dirigir tu vida. Tu gran responsabilidad eres tú mismo. Y ello implica aceptar que los demás también son responsables de "sus" propias vidas.

El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos es mostrarles el significado de la palabra «responsabilidad». Por ejemplo: si una mañana, un niño decide no ir al colegio porque no le apetece y le pide a su madre que le escriba una nota diciendo que no ha podido asistir a clase por estar enfermo, lo que estará haciendo será adoptar una decisión sin asumir las consecuencias. En este caso, la madre debería escribir en la nota: «Mi hijo ha faltado a clase porque le ha apetecido». Seguramente, el niño se pondrá de muy mal humor y, entonces, la madre simplemente debería responderle: «Has sido tú quien ha tomado esta decisión, ¿por qué tengo que ser yo la que mienta? ¿Por qué tengo que decir algo que me incomoda? ¡Enfréntate a tus decisiones y asume las consecuencias!»

El niño quiere salir a jugar a la calle sin ponerse un jersey. La madre, consciente del frío que hace fuera, le propone que se abrigue. El niño le dice que no le apetece abrigarse más. Lo que tendría que hacer la madre es dejarle salir así. Se trata de su cuerpo y, por lo tanto, él es quien debe decidir. Si la madre se empeña en convencerle para que se abrigue y le dice que si no lo hace se resfriará, el niño empezará a pensar en la enfermedad y, sin duda, acabará con una gripe. Sin embargo, si la madre respeta la decisión de su hijo y le dice: «Si estás convencido de no

pasar frío, puedes salir así. Pero, si después ves que tienes frío, vuelve y ponte el jersey». La postura del niño cambiará de forma radical. Si no se abriga para salir a la calle, será su propia elección y, por lo tanto, no pensará en la enfermedad. Y si al cabo de un rato empieza a tener frío, se sentirá con libertad suficiente como para poder volver a casa y ponerse una prenda de abrigo.

¡Cuántas veces el niño hace lo contrario de lo que realmente desearía con el único fin de desafiar a sus padres!

¡Cuántos padres se quejan de haber fracasado en sus vidas! ¿Por qué? Porque sus hijos no han querido seguir estudiando, porque se han convertido en ladrones y han terminado en la cárcel, porque han caído en la droga, etc. Estos padres tienen toda la razón al sentirse desgraciados, pues están responsabilizándose de las decisiones y de las elecciones de otra persona. Y esto, realmente, es ir en contra de las grandes leyes naturales.

En el momento en que actuamos contra estas leyes, provocamos toda una serie de reacciones que se manifiestan en forma de enfermedades, malestares y emociones. Hay grandes leyes que se establecieron para gobernar la Tierra. Son las leyes físicas, cósmicas, psíquicas y espirituales. Si alguien decide beberse un vaso de veneno porque aun siendo consciente del peligro, el líquido tiene toda la apariencia de un vaso de agua, el cuerpo de esta persona sufrirá una violenta reacción, pues se habrá enfrentado a las leyes de la física.

La gran ley de la responsabilidad forma parte de la ley del amor. Es una gran ley espiritual afecta a lo más profundo del alma. Todo ser humano es responsable de sí mismo, de lo que «es» y de lo que «tiene». Sabemos que sentirse responsable de la felicidad o de la desgracia de los demás implica un sentimiento de culpabilidad. Si eres hipersensible y te sientes responsable de todo lo que les sucede a los demás, sabrás cuán incómoda puede llegar a ser esta posición. Además, actuando de esta forma, te creas falsas expectativas con respecto a los demás. Aquel que se

preocupa en exceso por los demás y se desvive por ellos, suele esperar que éstos hagan lo mismo por él. Y cuando los demás no actúan así, aparecen las decepciones, la ira y las frustraciones.

Los padres que elegiste tienen algo que enseñarte. Y mientras no aceptes este hecho, darás paso a un sinfín de situaciones desagradables. Si tienes hijos es porque así lo elegiste, ya sea consciente o inconscientemente. No los has tenido para dirigir sus vidas, sino para guiarlos y aprender de ellos. Todo encuentro, toda situación te aporta algo; te permite evolucionar.

Si eres padre o madre, es importante que, desde muy pequeños, empieces a enseñar a tus hijos que ellos son los responsables de sus propias elecciones. Si tu hijo te dice que deja los estudios porque ya no le apetece seguir estudiando y ya no aprende nada en la escuela, te sugiero que le contestes: «Bueno, pero, ¿sabes lo que puede pasarte si dejas la escuela antes de completar tus estudios? ¿Estás dispuesto a aceptar que tendrás que ponerte a trabajar y que quizá no puedas encontrar el trabajo que desees, simplemente por no tener ningún título? ¿Estás seguro de poder enfrentarte a ello?» Si te respondiera afirmativamente y, realmente, éste fuese su deseo, será preferible dejarle hacer lo que quiera y permitirle vivir sus propias experiencias. Si no, seguramente hará todo lo posible para desafiarte. Los padres pueden aconsejar o guiar a sus hijos, pero deben dejar que sean ellos quienes decidan si aceptan o no sus consejos.

Si eres padre o madre o esperas serlo en un futuro, seguramente te preocuparás ante este concepto de responsabilidad en el sentido de que cada cual es responsable de sí mismo y de sus propios actos. Seguramente, te gustaría responder: «Sí, esta idea de responsabilidad está muy bien, pero no puedo dejar que mi hijo haga lo que quiera, soy responsable de él».

Como padres, vuestra única responsabilidad es la de amar y guiar a vuestros hijos. Intenta recordar tu infancia. Sin duda, no pudiste tener todos los juguetes que deseabas, ni todos los

«caprichos» que se te antojaban, pero sabías que tus padres te amaban de verdad y vivías en un ambiente lleno de amor, ¿acaso, esto no era lo más importante para ti? Lo que desea cualquier ser humano en la Tierra es vivir el amor. Esto es a lo que todos aspiramos en este bajo mundo. En el próximo capítulo, definiré qué es realmente el amor.

Tomar la decisión de tener un hijo implica un compromiso, al igual que también lo implica el decidirse a vivir en pareja.

Ni un solo ser humano ha sido puesto en la Tierra para ser responsable de la felicidad o de la desgracia de otro. Tú no eres el responsable de la felicidad o de la desgracia de tu padre, de tu madre, de tus hijos, de tu pareja, de tus amigos o de la gente que te rodea.

Sin embargo, sí eres responsable de la actitud que hacia ti puedan llegar a manifestar los demás. Tú eres quien hace que una persona pueda ser amable, violenta, crítica o cariñosa con respecto a ti. Piensa en ello, seguramente ya lo habrás experimentado en más de una ocasión.

Por ejemplo: hay una persona que, siempre que está contigo, no hace más que criticarlo todo. Nunca encuentra nada a su gusto y digas lo que digas, nunca parece estar de acuerdo. Si la juzgas como a una persona crítica, a su vez, ella también te juzgará de esta misma forma y no dejará de criticarte, pues esto es lo que esperas de ella. Sin embargo, puede haber otra persona que la aprecie mucho y no vea en ella más que franqueza y sinceridad. Entonces, esta misma persona que contigo siempre se ha mostrado tan crítica, ante la otra, que la ve de una forma distinta, se convertirá en un ser de lo más dulce y agradable. Quizá no cambie de opinión, pero sus juicios serán mucho menos críticos.

Tus vibraciones hacen que los demás adopten una actitud u otra con respecto a ti. Los demás convierten así en tus guías, para ayudarte a tomar conciencia de lo que sucede en lo más profundo de ti mismo.

Te dará la impresión de que, al transformar tu forma de pensar, los demás también cambiarán. Pero no, ellos seguirán siendo los mismos. Sólo que, al variar tu forma de pensar, has hecho surgir otros aspectos de ellos.

¿Te das cuenta del alcance del concepto de responsabilidad? Por ello, debes ser consciente de lo que eres, de lo que dices y de lo que haces. Empieza ahora mismo a ponerlo en práctica en tu vida.

Veamos ahora qué es un compromiso. Un compromiso es la acción de vincularse a otra persona mediante una promesa o un contrato, al igual que un empleado se compromete a seguir un horario, a desempeñar una función determinada y a recibir un sueldo a cambio de su trabajo. Esto es un compromiso.

Frente a los hijos, los padres adquieren un compromiso. Cuando decidimos tener un hijo, nos comprometemos como padres a mantenerlos y educarlos hasta que sepan valerse y ganarse la vida por sí mismos. Forma parte del compromiso el darles un techo bajo el que cobijarse, unos alimentos que llevarse a la boca y una ropa con la que abrigarse, lo cual no significa darles todo lo que quieran. Simplemente, debes comprometerte a darles lo necesario. Si quieres ofrecerles algo más, que sea porque así lo deseas y no porque te sientas obligado a ello. Los extras no forman parte de los compromisos.

Lo mismo sucede con el empleado que se compromete a quedarse un rato más en la oficina para hacerle un favor a su jefe. Si quiere trabajar más, está muy bien, pero es una elección suya. Lo importante es que cumpla con su compromiso básico.

Cuando nos comprometemos a encontrarnos con alguien en un lugar y a una hora determinada, debemos respetar nuestro compromiso. Pues en la vida, existe otra ley natural: «Cosecharéis aquello que sembráis». De hecho, si no mantienes tus compromisos con los demás, eso mismo cosecharás.

No puedes desentenderte de tus responsabilidades, pues éstas te pertenecen. Pero siempre podrás desentenderte de algún compromiso adquirido. Sin embargo, es aconsejable tener en cuenta las consecuencias que esta acción te puede acarrear.

Muchas personas se desentienden continuamente de sus compromisos; otras se olvidan de ellos y no se preocupan en absoluto de las consecuencias. Al actuar así, se crean muchos problemas en sus relaciones con los demás. No olvides que cosechas aquello que siembras. Así pues, antes de tomar una decisión, detente un momento y pregúntate: «¿Cuáles serán las consecuencias que esta decisión tendrá en mis relaciones, en mi salud, en mi felicidad o en mi relación de pareja?» Si la situación no presenta ninguna gravedad o las consecuencias no van a ser demasiado drásticas y estás dispuesta a enfrentarte a ellas, podemos decir que ello no te costará demasiado caro.

Te has comprometido a encontrarte con alguien para salir una noche, pero un día antes te surge otro compromiso mucho más interesante. Sin embargo, no te atrevas a romper tu primer compromiso por que te sabe mal o porque temes ser criticado y juzgado duramente; una vez más, te sientes obligado a hacer algo que no te apetece. Con frecuencia, te comprometes demasiado de prisa y, después, enseguida te arrepientes. Si éste es tu caso, no dudes en cancelar tu compromiso.

No es tan complicado telefonar a alguien para decirle que has cambiado de idea. Muestrate claro y sincero con la otra persona: «Sé que quedé contigo para salir, pero ¿podríamos quedar para otro día?, pues te dije que sí demasiado de prisa».

Lo mismo sucede con respecto a ti mismo. Un buen día decides que, a partir de ahora, cada mañana practicarás algo de ejercicio. Acabas de comprometerte a hacer algo. Acabas de hacerte una promesa. Durante los primeros días, todo va muy bien, pero poco a poco, empiezas a descuidar tu compromiso. Ya no dispones de tanto tiempo para practicar tus ejercicios, a veces

te olvidas de hacerlos o no tienes ganas, etc. Y finalmente, llega lo inevitable: lo dejas todo. En lo sucesivo, te sentirás culpable e insatisfecho. Te reprocharás estar empezando siempre algo que nunca llegas a terminar. Después, no harás más que preguntarte si alguna vez llegarás a cambiar. Para evitar que aún te sientas peor contigo mismo, sería mejor que te dijese: «Bueno, adquirí un compromiso, prometí hacer unos ejercicios, pero he cambiado de idea. Me comprometí demasiado de prisa. Realmente, no dispongo del tiempo suficiente. Quizá pueda hacerlo más adelante». Así pues, liberándote del compromiso, evitas la posibilidad de sentirte culpable. Sin embargo, debes ser consciente de que si tomas como costumbre desentenderte de tus compromisos, terminarás por cosechar aquello que has sembrado. Los demás también se desentenderán de sus compromisos contigo. ¿Estas dispuesto a pagar este precio?

Cuando te decides a vivir con alguien, tienes que aprender a comprometerte. Si deseas vivir con dos, con tres o con más personas bajo un mismo techo, sería aconsejable que cada uno de vosotros se comprometiera individualmente con el fin de determinar cómo vivir esta vida en común. ¿Quién hará qué? Podemos imaginarnos a la joven pareja que decide casarse o irse a vivir juntos. Todo es muy bonito hasta que llega el momento en el que se dan cuenta de que no han decidido quién va a lavar los platos, hacer la compra, hacer la comida, limpiar el polvo, bajar la basura, etc. En una vida en común, es muy importante que todos adquiramos ciertos compromisos. En casa, al igual que en el lugar de trabajo, cada cual tiene una labor que cumplir. Así pues, si cuatro personas colaboran para ensuciar la casa, también deberían colaborar para limpiarla. Sugiero que todos los miembros de la casa se reúnan alrededor de una mesa y vayan enumerando por escrito las tareas a desempeñar. Si en un momento dado, no podemos cumplir nuestro compromiso, sería aconsejable prever quién podrá hacerlo en nuestro lugar, intercambiarnos

el trabajo o los turnos con alguna de las personas con las que convivimos, etc. Ésta es una forma de mejorar las relaciones en una vida en común. Saber adquirir unos compromisos y también saber cómo liberarse de ellos.

Lo mismo sucede con la pareja que se encuentra con uno o varios hijos. ¿Cuál es el papel de cada uno de ellos para llevar adelante la educación y la evolución de estos niños?

El ejercicio que deberás realizar en este capítulo es encontrar una situación en tu vida actual en la que pienses que hay alguien que es el responsable de lo que te está sucediendo. Intenta ver tu propia responsabilidad y, de ser necesario, contacta con esa otra persona para clarificar la situación. Después, encuentra una segunda situación en la que pienses tener alguna responsabilidad con respecto a otra persona. Acepta que la otra persona es la única responsable de su vida, de sus elecciones y de sus decisiones e intenta aclarar esta situación con ella.

Ahora, toma una hoja de papel y anota en ella todos los compromisos que hayas adquirido hasta este momento. ¿Respetas tus compromisos? ¿Eres capaz de liberarte de ellos? Enseguida te darás cuenta de que hay muchas cosas que te has sentido forzado a hacer por los demás pero que, en el fondo, no tenías ninguna intención de hacer. Escribe cuáles son los compromisos que has adquirido en tu vida, tanto hacia ti mismo como hacia los demás y, de nuevo, intenta aclarar cada una de las situaciones con la persona involucrada.

Ésta es la afirmación que te aconsejo que digas siempre que puedas, al menos hasta que empieces a leer el próximo capítulo:

YO SOY EL ÚNICO RESPONSABLE DE MI VIDA,
Y EN CONSECUENCIA DEJO QUE MIS FAMILIARES
TAMBIÉN LO SEAN DE LAS SUYAS.

Capítulo 4

Amor y Posesión

¡Amor! ¡Qué hermosa palabra! Durante estos últimos diecinueve años, he trabajado con millares de personas que me aseguraban que sabían amar... pero, ¡que eran los demás quienes no sabían!

¿Cómo te sientes frente a esta declaración? Según tú, ¿amas a tu hijo? ¿a tu pareja? ¿y a tus padres? Estoy segura de que contestarás que sí. Pero, sin embargo, ¿acaso no experimentas una cierta insatisfacción en alguna parte de tu ser? ¿Acaso, no has sentido la tentación de contestar: «Sí, los quiero... pero, creo que mis relaciones no funcionan tal y como desearía que funcionasen. ¡Me gustaría tanto poder cambiar algunas cosas!»

Esto es lo que suele decir la mayoría de la gente. Uno empieza a darse cuenta de que esta insatisfacción existe desde hace mucho tiempo. Presiente que en algún otro lugar tiene que haber algo mejor. La gran ley del amor es la mayor de todas las

leyes naturales y espirituales. Nos aporta cosas realmente maravillosas: lo único que requiere es que la pongamos en práctica en nuestras vidas.

Pero, ¿qué es el Amor? ¿Qué es el verdadero amor?, el que procede del corazón, el amor total e incondicional.

Es dejar todo el espacio y toda la libertad a los demás. También es concedernos nuestro propio espacio y nuestra propia libertad. Amar es respetar y aceptar lo que los demás desean llevar a cabo en sus vidas. Amar es aprender a respetar los deseos y las opiniones de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos o incluso aunque no los comprendamos. El amor también es dar, guiar y ayudar a los demás sin esperar nada a cambio.

A partir de ahora, tu cometido será el de aprender a amar con el corazón. Tu especialidad es la de amar con la cabeza. Estoy segura de que ya lo sabes, pues todos hacemos lo mismo. Creemos que amar es decirle al otro lo que «tiene» que hacer. Intentamos cambiar a la otra persona para evitar que cometa los mismos errores que nosotros hayamos podido cometer. Pensamos que si cambiase su forma de ser, de actuar, de hablar o de pensar, su vida podría mejorar. Pero, cuidado... lo que ocurra en la vida de los otros no te concierne en absoluto. estás aquí, en la Tierra, para cuidar de tu propia evolución personal y no de la de los demás.

Si analizamos y juzgamos constantemente el comportamiento de aquellos que nos rodean es porque esperamos algo de ellos. Esto no es más que un mero afán de poseer. Esto es amar con la cabeza. El verdadero amor es el de dar o guiar sin esperar nada a cambio. ¡La de veces que no hemos sabido amar! ¡Y la de veces y veces que nos hemos preguntado qué es lo que no funcionaba en nuestras vidas!

En cierta ocasión, una señora me confesó que, un buen día, su marido llegó a casa y le dijo que tenía la intención de hacer un pequeño jardín. El diálogo que mantuvieron pudo desarrollarse más o menos así:

«Querida, he decidido hacer un pequeño jardín.» «¿Estás loco?! Trabajas demasiado; cada día llegas a casa a las 8 o a las 9 de la noche. ¡Apenas te quedará tiempo para poder ocuparte de él!»

«Me apetece mucho tener un jardín. Y si no tengo bastante tiempo para ocuparme de él, le pediré a nuestro hijo que me ayude.»

Pero, «es que no conoces a nuestro hijo? ¡Nunca está cuando se le necesita! ¿Y qué harás entonces? ¿De dónde sacarás el tiempo para ocuparte del jardín? ¡Tu capricho sólo servirá para cargarte con más trabajo!»

Al final, y por no oírlo, el hombre se deja convencer y acaba renunciando a su jardín. Durante esa noche, la mujer se siente muy insatisfecha consigo misma. El marido, sentado en un rincón, se pasó todo el rato frente al televisor y sin pronunciar una sola palabra. Ella se puso a comer por hacer algo, pues se sentía muy arrepentida de haberle obligado a cambiar de opinión.

Si actuó así, en primer lugar, fue porque le amaba y, en segundo, porque deseaba evitarle una gran cantidad de trabajo inútil. Esto es lo que se llama amar con la cabeza. No lo ama con el corazón. Si lo hubiera amado con el corazón, le hubiese dicho: «Si lo que deseas es construirte un pequeño jardín; ¡adelante, empieza a plantar tu jardín!». Si no hubiese tenido tiempo para ocuparse de él, ¿acaso eso habría influido o cambiado en algo la vida de ella? ¿Ves?, amar es aceptar los deseos de los demás, incluso aunque no los comprendamos o no estemos de acuerdo con ellos. Estoy segura de que ese hombre se hubiese organizado para llegar un poco antes a casa, simplemente para poder disfrutar un poco de su jardín. Y aun en el caso en el que hubiese empezado a descuidarlo por no haber obtenido los resultados esperados o por falta de tiempo, hubiese tenido la satisfacción de haber hecho lo que le apetecía, al menos durante cierto tiempo.

Podría citaros muchos ejemplos como éste. Amar es respetar el espacio de la otra persona. Cada vez que intentamos dirigir

los pasos de otro, de cambiar o de modificar sus acciones, sus palabras o sus pensamientos, interferimos en su espacio. Cuando entras en el espacio de otra persona, pierdes el tuyo y ella el suyo. Al entremezclarse estos dos espacios, ambos vivís sofocados. Todo cuanto existe en la Tierra necesita su propio espacio para crecer y evolucionar. Si intentásemos hacer que crecieran cinco o seis árboles en el mismo sitio, en el mismo espacio, no funcionaría, ¿verdad? Pues, lo mismo sucede con el ser humano. El espacio vital es muy importante. Algunas personas necesitan más espacio que otras como, por ejemplo, alguien muy independiente y con un carácter fuerte, tanto si es un niño como si es adulto.

¿Te has dado cuenta de que los niños necesitan mucho espacio? Los niños de hoy están muy evolucionados; saben amar. Somos nosotros quienes les enseñamos a ser posesivos. Haríamos mejor en intentar observarlos más.

¿Empiezas ya a comprender lo que significa amar? Sin embargo, debes tener muy clara la diferencia entre aceptar y estar de acuerdo. Aceptar es comprobar que la cosa está ahí. Mientras que estar de acuerdo significa compartir una misma opinión. Amar verdaderamente es ser capaz de aceptar, incluso aunque no estemos de acuerdo. Esto es lo que más difícil le resulta al ser humano. Y, como siempre, sigue siendo el orgullo el que nos impide verlo de esta forma.

Resulta evidente que para un padre no es nada fácil ver cómo su hijo ha caído en las redes de la droga: «No puedo aceptar que mi hijo se drogue, no es bueno para él. No estoy de acuerdo con ello, es algo que no tiene ningún sentido». Quisiéramos que todos fuesen felices de acuerdo con nuestra idea de la felicidad. Pero, si el hijo siente la necesidad de tomar drogas, es porque tiene una experiencia que vivir a través de ellas. No incumbe a los padres ni a nadie de la sociedad juzgarlo, criticarlo o intentar controlar su vida. Esta responsabilidad sólo le pertenece a él. Será él quien deba decidir cuándo dejarla. Y, seguramente,

lo hará cuando haya aprendido lo que tenía que aprender. Él será el único que deberá asumir las consecuencias de su elección.

Para este chico, el peligro consistirá en verse rodeado por personas que no hagan más que recriminarle lo que hace y que se empeñen en impedirlo. Con esta actitud no harán más que aumentar sus deseos y el chico seguirá actuando así como una forma de venganza y de desafío hacia la autoridad. Una hermosa prueba de amor consistiría en decirle: «Personalmente, no estoy de acuerdo contigo. Soy consciente de que la droga entraña muchos peligros. Pero, se trata de tu propia vida y de tu responsabilidad; si esto te hace feliz, yo no puedo hacer nada por evitarlo, eres tú quien debe decidir. Sin embargo, deberías saber que esta elección implicará toda una serie de consecuencias que tendrás que aceptar, y a las que deberás hacer frente. ¿Has pensado ya en las consecuencias?».

Con esta actitud, el joven respetará mucho más a sus padres. No presionar a los demás equivale a respetar su elección. Respetarlos en su forma de ser.

Es muy importante que lleguemos a establecer una clara diferencia entre «ser» y «tener». Amar significa dejar que los otros sean quienes quieran «ser» y no tiene nada que ver con darles todo lo que quieran «tener». Si tus hijos deciden llevar el pelo largo, abandonar los estudios, comer de forma diferente o pensar de otra manera, no intentes impedirlo, pues se trata de su propia elección.

Hace ya varios años que trabajo dejándome guiar por este concepto de amor y no ceso de ver cómo se realizan milagros a mi alrededor. ¡Es fantástico! En cuanto las personas empiezan a poner esta idea en práctica en sus vidas, ya sea con su pareja, sus padres, sus hijos, sus amigos, sus empleados o, incluso, con sus jefes, los resultados son extraordinarios. El amor posee el poder de realizar cambios realmente beneficiosos para todos.

Te recomiendo que enseñes este concepto de amor a tus hijos desde su más tierna infancia, ya no sólo desde el momento de su nacimiento, sino también durante los nueve meses de embarazo. Durante el período de gestación, la madre ya puede empezar a comunicarse con el bebé, decirle que lo respetará y que será él quien decida sobre su propia vida. Este niño estará mucho más evolucionado que otros. En el momento de su nacimiento, estas enseñanzas podrán continuar y la madre deberá ir informándole de que todo cuanto le suceda dependerá exclusivamente de él.

Cuando una persona realiza una elección, siempre piensa que ésta será la mejor para ella. Por eso es importante que respetemos las elecciones de los demás. Si alguno de vuestros seres queridos os dice: «Me apetece hacer tal o tal cosa», aunque su decisión os disguste, no intentéis hacerle cambiar de idea. En lugar de ello, será mucho mejor que le digáis: «Si piensas que esto te hará feliz, hazlo. Yo te quiero y lo único que me importa es que seas feliz. Pero, ¿estás seguro de querer hacerlo? ¿Has pensado ya en las consecuencias? Si es así, adelante».

Si realmente es esto lo que quieres hacer, ¡hazlo! ¿Te imaginas lo que estas palabras pueden llegar a implicar en una relación?

¿Recuerdas si, de joven, te dijeron alguna vez estas palabras? ¿Te hubiese gustado que te hablasen así? ¡Vaya pregunta!

Cuando un niño dice algo realmente insensato a sus padres, un marido se lo dice a su mujer o viceversa, si su intención no es real y lo único que pretende es manipularlos, y ellos le contestan algo parecido a: «Mira, si esto es realmente lo que quieres y crees que te hará feliz, entonces, hazlo». Te aseguro que estas palabras le harán reflexionar y es muy posible que, pasados unos minutos, vuelva y te diga: «He cambiado de idea, lo he estado pensando y me he dado cuenta de que, realmente, no es esto lo que quiero hacer»: Éste es uno de los grandes poderes del amor.

Es importante que comprendamos la noción de «espacio». Algunas personas dependen de otras para ser felices. En estos casos, tú eres el único que debe decidir. Debes reafirmarte para evitar que los demás invadan tu espacio.

Por ejemplo: Una persona llega y te dice: «Me gustaría que esta noche vinieses al cine conmigo». Por desgracia, ya habías planificado otra cosa para esa misma noche. Si no te apetece ir al cine con ella, no tienes por qué hacerlo. Esto es lo que podrías contestarle: «Lo siento, has planificado algo sin contar conmigo y yo ya tengo otros planes». Sin embargo, si esta salida te interesa y realmente te apetece ir al cine y complacer así a la otra persona; ¡hazlo, pero sin esperar nada a cambio! La mayoría de las veces, las personas que hacen algo para agradar a los demás, suelen esperar algún tipo de recompensa y eso suele crear un sinfín de decepciones.

En este otro ejemplo el marido telefona a su mujer y le dice: «Querida, esta noche me encuentro en plena forma; he tenido una semana muy buena en el trabajo y he decidido invitarte a salir. Arréglate, ahora paso a buscarte y te llevaré a cenar a un buen restaurante». La noche transcurre felizmente y, además, la invita a todo cuanto le apetece. Sin embargo, ella ni siquiera se había planteado si eso era realmente lo que quería hacer. Ella se ha arreglado y ha salido con él para complacerle. Como recompensa por la agradable velada, el marido está convencido de que van a hacer el amor. Pero a ella no le apetece y tiene derecho a que sea así. ¿Ves cómo esperar cualquier tipo de recompensa casi siempre suele acarrear alguna decepción?

La versión de amar con el corazón sería esta: «Querida, esta noche me gustaría hacerte feliz, ¿qué es lo que preferirías hacer?». Tal vez ella elegiría pasar una velada tranquila en casa, rodeada de ternura y caricias, y si a él le apeteecía muchísimo salir esa noche, lo que tendría que haber hecho era preguntarle a su esposa si deseaba acompañarlo. Ella se lo hubiera pensado,

hubiese tenido la opción de elegir y, después, él no se hubiese sentido frustrado. Con una cierta claridad se pueden evitar muchos malentendidos.

Éste es uno de los motivos por los que existen tantos problemas en las relaciones de pareja, así como en las relaciones entre «padres e hijos» o entre «hijos y padres». Nada está claro. La comunicación es nula; todo se basa en la posesión y en la manipulación. Debes aceptar que no hay nadie en el mundo que sea responsable de la felicidad de otra persona. Cuando alguien desea hacerte feliz o cuando deseas hacer feliz a alguien, es algo que puedes comparar a los adornos de un pastel. Primero tienes que hacer la masa tú mismo y si una persona desea compartir tu felicidad, considéralo como algo que adorna el pastel. Ten en cuenta que nunca conseguirías un buen pastel si mezclas los adornos con la masa.

Es importante que jamás esperes que otra persona tenga la obligación de hacerte feliz.

¿Te gustaría cambiar muchas cosas de tu pareja? La pareja que has elegido (puesto que has sido tú quien la ha elegido) probablemente tenga algo que enseñarte. Si la dejases sin haber completado tu relación con ella, seguramente, esa misma situación volvería a repetirse con otra persona. Pero sin duda, llegará un momento en el que tendrás que completar tu relación con otra persona y, cada vez, resultará un poco más difícil.

Sería mucho más inteligente que aprendieses a amar a esa persona tal y como es y que aceptases su forma de ser. Si tenéis que separaros porque cada uno quiere vivir su propia vida, esta separación debería ser armónica, es decir, que ambos estuviéseis de acuerdo y convencidos de haber hecho lo mejor. Si una pareja rompiese a causa de un malentendido o por ser incapaz de aceptarse mutuamente y de convivir en armonía, esta separación no sería más que una huida y seguramente, un día u otro, ambos tendrán que volver a enfrentarse a esto. En esta vida no hay

manera de escaparse de ciertas situaciones. Mientras continuemos negándonos a amar, siempre se reproducirán las mismas circunstancias.

Otro ejemplo es el de una persona que cree estar dando amor, es decir con el corazón, pero con su conducta demuestra que lo está haciendo con la cabeza y al actuar así, no hace más que crearse toda una serie de falsas esperanzas. Es el cumpleaños de un amigo muy querido. Recorre un montón de tiendas en busca de algo que ella misma siempre había deseado tener y cuando finalmente lo encuentra, se lo compra a su amigo dando por sentado que le gustará. Le entrega el regalo, pero la persona no reacciona tal y como ella había esperado. Entonces, se siente frustrada y desilusionada, pues ha malgastado gran parte de su dinero y de su tiempo en conseguir el regalo. ¡Esto es amar con la cabeza! Si lo que deseas realmente es hacer feliz a alguien en el día de su cumpleaños, lo primero que tienes que hacer es preguntarle cuál es el regalo que más ilusión le haría recibir. Simplemente puedes decirle: «Mira, éste es mi presupuesto, ¿qué quieres que te regale?». Incluso, aunque tengas poco dinero, la intención es lo que cuenta. Puedes pedirle a la persona que te dé algunas ideas o sugerencias y, entonces, probablemente, no llegarás a tener falsas esperanzas ni a sentirte decepcionado. Quizá, la persona prefiera no recibir ningún regalo: «No quiero que me hagas ningún regalo; no hace falta que me compres nada, con tu presencia tengo más que suficiente». Lo único que tienes que hacer es respetar su elección: «Muy bien. Lo único que quiero es que seas feliz. Si no quieres que te haga ningún regalo, no te lo haré». Si, realmente, en el fondo de sí misma esta persona hubiese deseado recibir algún regalo, pero no se ha atrevido a pedirlo y se da cuenta de que has tomado sus deseos al pie de la letra, a partir de ahora seguramente tenderá a mostrarse mucho más sincera cuando se le presente otra ocasión.

Pero, si por el contrario, quieres darte el gusto de darle una sorpresa a alguien y comprarle algo, debes ser consciente de que, en primer lugar, el gusto te lo estás dando a ti mismo. Tú eres quien disfruta yendo de compras, eligiendo el regalo y envolviéndolo. Se sincero, ¡tú eres el primero en disfrutarlo! «Te he comprado una cosa, creo que te gustará, pero no estoy seguro. De todas formas, no hay problema, pues me he guardado el ticket y si no te gusta, podemos cambiarlo. Simplemente, te lo he comprado porque he querido hacerlo». La situación está clara, sin falsas esperanzas ni decepciones.

Si una persona te habla de sus proyectos, es porque ha realizado una elección a través de la cual vivirá toda una serie de experiencias. Lo único que tienes que hacer es aceptar la situación tal y como te la presente, sobre todo en el caso de que la persona no te haya pedido tu opinión. Si ves que no parece sentir ningún interés por conocerla, pero tú ardes en deseos por dársela, siempre puedes preguntarle: «¿quieres que te diga lo que opino sobre tus proyectos?». Si no quiere que le des tu opinión, no insistas, pues no es de tu incumbencia. Al fin y al cabo, se trata de su vida.

Tan sólo podrías sentirte involucrado si la elección de la otra persona interfiere en tu espacio. Si eres un padre de familia y tu hijo decide invitar a sus amigos a casa para tocar la batería a las dos de la mañana, esto sí interferiría en tu espacio y, en este caso, tendrás toda la razón si le dices: «Lo siento, pero éstas no son horas de ponerse a tocar la batería, sino de dormir. La casa es de todos y debemos respetarnos mutuamente». De todas formas, éste siempre podrá invitar a sus amigos durante tu ausencia.

Sin embargo, si un día tu hijo decidiese volver a casa un poco más tarde de lo habitual, aunque tú prefirieses que no lo hiciera, no harías más que preocuparte inútilmente, pues sería algo que no te concierne. Se trata de su vida y de su cuerpo. Si al día siguiente está cansado y muerto de sueño, será él quien sufra las consecuencias.

Cuando desees cambiar a alguien o dirigir su vida, deberías preguntarte: «Si esta persona cambiase, ¿en qué modificaría esto mi vida o mi forma de ser? ¿Qué cambiará en mi vida el que mi hijo se acueste tarde y al día siguiente esté cansado?». ¡Nada! tú seguirás haciendo lo mismo y, además, eso no interferirá para nada en tu espacio.

¿Por qué complicarnos la vida si una persona se peina o se viste de otra manera o si no tiene los mismos conceptos sobre la felicidad que podamos tener nosotros? La mayoría de las veces nos preocupamos tanto por los asuntos de los demás que apenas nos queda tiempo ni fuerzas para preocuparnos de los nuestros.

Tus relaciones serán mucho más fáciles cuando hayas aprendido a amarte a ti mismo. No sólo deberás aprender a aceptar a los demás tal y como son, sino que también deberás aprender a aceptarte a ti mismo y no pretender cambiar, a menos que sea por tu propio bien. Si ves que hay ciertas cosas que no compensan en absoluto tus esfuerzos, o que no estás dispuesto a tener que pagar un precio tan elevado para conseguirlas, es porque te estás decidiendo a cambiar. También tú tienes muchas experiencias que vivir. Las consecuencias de estas experiencias serán el resultado de tus decisiones y de tus elecciones. Eres el único que deberá aprender de ellas.

Lo más importante es que te ames y te respetes tanto a ti mismo como a los demás. No dejes que nadie te haga sentir culpable por nada. (Hablaemos detalladamente sobre la culpabilidad en otro capítulo).

Puesto que cosechas aquello que siembras, ¿por qué no siembras amor para poder cosecharlo a tu alrededor? Seguramente, protestarás y dirás que no es justo que seas tú el que tenga que hacer todos los esfuerzos. Sin duda, debes pensar que si los demás fuesen más amables, más pacientes y más agradables contigo, te resultaría mucho más fácil cambiar tu comportamiento. Esto es lo mismo que decir que cuando los demás decidan

sembrar zanahorias, ¡entonces, te las comerás! Tú eres el único que debe decidir aquello que quieres cosechar ¿Pero, qué puedes cosechar si no has sembrado nada? ¿Quieres zanahorias? ¡Pues, siembralas! Es la única forma de asegurarte la cosecha. Así pues, si quieres recibir amor, para poder disfrutar de él, antes que nada tendrás que sembrarlo.

El amor posee un gran poder de curación. El amor vibra. Cuando estás lleno de amor, estas vibraciones emanan de tal forma de ti mismo que quienes están a tu alrededor se sienten muy bien ante tu presencia. Y, en ese momento, es cuando cambian su actitud y se muestran diferentes con respecto a ti. Tendrás la impresión de que todos cambian a tu alrededor, pero esto no será más que el resultado de tus propias vibraciones.

Dejar de querer cambiar a los demás o dejar de querer cambiarse a uno mismo es lo que podríamos denominar «soltar». Cuando lo hayas soltado todo, empezará a tener lugar la transformación y, entonces, te darás cuenta de que, realmente, el amor hace milagros.

Cuanto más practiques el amor, más pequeñas victorias irás consiguiendo y te resultará más fácil seguir haciéndolo. No olvides que cuando juzgas o criticas a alguien, es porque piensas que tú eres igual que Dios y que el otro no lo es. Cualquiera persona, incluso el mayor de los criminales, ha nacido para amar y ser amado.

En la vida, no hay personas malas, sino personas que sufren.

Aceptando nuestro propio sufrimiento o el de los demás, nos resultará mucho más fácil aceptar aquellas cosas que pueden parecernos excesivamente desagradables o violentas. Si ves sufrimiento en un criminal, lo aceptas mejor, incluso aunque no estés de acuerdo con su comportamiento. Acepta que él también cosechará aquello que ha sembrado. Cuando haya sufrido lo suficiente, se transformará y descubrirá que él es el único que puede

dirigir su vida. Cuando se dé cuenta por sí mismo de lo mucho que le cuesta ser así, seguramente decidirá cambiar su forma de ser y de comportarse. Aprendiendo a amarte a ti mismo y a los demás, cosecharás mucho amor. Es como aprender a bailar. Cuanta más práctica y disciplina adquieras, más oportunidades de éxito tendrás.

El ejercicio que debes realizar en este capítulo es encontrar una situación en la que tengas que plantearte la siguiente pregunta: «¿Qué me haría feliz?»

Concedete este placer, haz aquello que realmente te haría feliz. Ahora, encuentra una situación similar, pero involucrando a otra persona, y pregúntale qué le haría feliz. Si la persona te habla a nivel de su «ser», de acuerdo. Pero si lo que la haría feliz está relacionado con su «tener», sería aconsejable que le especificaras el importe que estás dispuesto a gastar y el tiempo que podrías dedicarle. Resumiendo, en este ejercicio se trata de plantearte una situación con respecto a ti mismo y una situación con otra persona.

Esta es tu afirmación:

RESPECTO Y ACEPTO LOS DESEOS Y LAS OPINIONES
DE LOS DEMÁS, AUNQUE NO LAS COMPRENDA
O NO ESTÉ DE ACUERDO CON ELLAS Y, EN CONSECUENCIA,
RECIBO CADA VEZ MÁS AMOR.

Capítulo 5

La gran ley de causa y efecto

La ley de Causa y Efecto es la ley de «acción y reacción», la cual significa que «cosechas aquello que siembras». También se denomina la ley de «efecto boomerang», ya que todo aquello que lanzas, vuelve de nuevo hacia ti. Es una gran ley que no debe ser ignorada, pues te ayudará a convertirte en el dueño de tu propio destino.

No existe causa sin efecto, pues toda causa siempre genera un efecto. Esta gran ley pertenece al mundo físico, psíquico, mental, cósmico y espiritual. Es inmutable.

No creer en ella es tan insensato como negar la existencia de la ley de la gravedad y lanzarse al vacío desde un edificio de sesenta pisos o, bien, ingerir un veneno, pensando que no nos va a hacer nada porque el aspecto del líquido parece inofensivo.

La ley de causa y efecto es una ley irreversible. Está claro que si sembramos zanahorias, cosecharemos zanahorias y no patatas. Este mismo fenómeno también se produce en tu vida.

Cosechas lo que siembras. Todo aquello que cosechas ha sido sembrado por tus pensamientos conscientes e inconscientes.

Podría citarte miles de ejemplos. ¿Acaso, actualmente, podrías permitirte el lujo de vivir en una casa de medio millón de dólares? No. Imposible. Me dirás que eso no es para ti, que es sólo para ricos. Esto ya es suficiente para que coseches lo que piensas. Pero, ¿cómo puede ser que haya tantas personas que vivan en auténticos palacios? ¿Cómo puede haber tantos y tantos millonarios? ¿Por qué ellos y no tú? Simplemente, porque creen en sí mismos.

¿No te gustaría hacer un viaje que durase todo un año? ¡Imposible! ¿De dónde ibas a sacar el tiempo y el dinero? Esto es lo que cosechas, te quedas donde estás.

¿Crees que tienes una enfermedad hereditaria? ¿Sí? ¡Ah! Veo que no tienes elección y que vas a ser diabético como el resto de tu familia. Jamás podrás cosechar otra cosa pues, inconscientemente, ya has aceptado la idea de esa enfermedad como hereditaria. ¿Sabías que se ha demostrado que, realmente, existen muy pocas enfermedades hereditarias? La única que conozco es la de la forma de pensar transmitida de generación en generación...

«No puedo. No soy capaz. Jamás lo conseguiré»; ¡estas son algunas de las fórmulas para dar la espalda al éxito!

La gran ley de causa y efecto es la misma para todos los seres de la Tierra. Seamos ricos, pobres, clérigos, mendigos, hombres, mujeres o niños, esta ley existe para todos y cada uno de nosotros. Cada vez que transgredimos esta ley, somos nosotros quienes más sufrimos sus consecuencias.

Ser capaces de reconocer el efecto que provocará una causa, equivale a poseer una gran sabiduría.

Si te pasas la vida haciendo el vago y esperando que todo te caiga del cielo, jamás podrás cosechar lo mismo que aquel que se esfuerza por conseguir algo y se empeña en ello. Hay mucha

gente que lo único que hace es envidiar el éxito de los demás, resignándose a pensar que ellos jamás llegarán a tener esa suerte. Y, sin duda, acabarán cosechando aquello que han sembrado, es decir, nada.

Si no cosechas el suficiente amor en tu vida, ¿quién se olvidó de sembrarlo? Si no tienes todo el afecto que desearías ¿quién se olvidó de sembrarlo? Mostrar signos de afecto no se convertirá en una cosecha fructífera de forma automática. Todo dependerá de si lo haces con alguna expectativa de recompensa. Estas expectativas están tan sólo en nuestras mentes. Pero, aquí estoy hablando del «verdadero» afecto y del «verdadero» amor, es decir, de aquel que procede directamente del corazón y que no espera nada a cambio. No podrás cosechar el corazón de los demás si únicamente actúas con la cabeza.

Si quieres cambiar algunos de los efectos y reacciones que hay en tu vida, simplemente debes cambiar las causas. Mira qué es lo que estás cosechando y fíjate en lo que has sembrado. Sin lugar a dudas, ahí encontrarás la causa.

Puedes verificar la ley de causa y efecto con pequeños tests: si te acercas demasiado al fuego, te quemarás. Si tocas el hielo directamente con las manos, te helarás los dedos. ¿Demasiado simple? En realidad, esta gran ley de causa y efecto no es mucho más complicada.

Hagas lo que hagas, la reacción será igual a la acción, así como el efecto es igual a la causa y lo que cosechas es igual a lo que siembras. Con frecuencia, ante lo sencillo, el ser humano suele complicarse la vida. Duda, teme, se preocupa o se extravía para terminar de nuevo en el mismo punto de partida. Y durante todo ese tiempo ha vivido un sinnúmero de cosas desagradables que podría haber evitado si hubiese buscado la respuesta en sí mismo. La respuesta todavía sigue ahí.

Si ciertas situaciones siguen repitiéndose en tu vida sin que puedas llegar a entenderlas, acepta la idea de que lo que estás

cosechando, lo has sembrado anteriormente, posiblemente desde tu más tierna infancia. Sin duda, ya desde muy joven, decidiste compadecerte de ti mismo y esto es lo único que cosechas actualmente. Esta cosecha puede verse reflejada en una salud delicada, una enfermedad, una actitud violenta, etc. No recuerdas estas decisiones porque, normalmente, casi siempre fueron tomadas de forma inconsciente.

Sin embargo, no hace falta que retrocedas tanto en el tiempo para intentar comprender. Incluso, ni siquiera creo que sea absolutamente necesario que intentes comprenderlo. Podemos hacer borrón y cuenta nueva con el pasado y empezar una nueva vida desde ahora. Si lo deseas, puedes cambiar los efectos en tu vida, simplemente cambiando las causas. La decisión es tuya. Si decides que a partir de ahora lo que quieres cosechar es amor, ya puedes empezar a sembrarlo dónde quieras y cuándo quieras. No te preocupes del pasado ni de sus causas. A partir de ahora, todo será nuevo. Ólvdate del pasado; no son más que experiencias que ya has vivido.

Siembra aquello que deseas cosechar. Si deseas vivir en la abundancia, empieza a pensar con abundancia. Imagina que eres rico y que dispones de todo el dinero que necesitas. ¿Qué harás ahora? ¿Irás a comer a una fonda de tercera clase o bien a un restaurante de primera? Si eliges el de primera, ¡perfecto! Pero quizá me digas que no te lo puedes permitir ya que si fueras a comer a ese restaurante, probablemente no te quedaría bastante dinero para pagar el alquiler. ¿No te das cuenta de la causa que, con estas palabras, estás poniendo en movimiento? Acabas de decir que no tendrías suficiente dinero para pagar el alquiler y, sin lugar a dudas, finalmente, esto será lo que te sucederá.

Debes programarte continuamente afirmando cosas como: «soy rico, nado en la abundancia; no sé de dónde me vendrá toda esta riqueza, pero sé que estará aquí, disponible para mí».

Tampoco es necesario llegar hasta esos extremos. Empieza con cosas pequeñas, pero teniendo muy claro qué es lo que quieres cosechar. Estás listo para pasar a la acción.

Para conseguir la reacción deseada, es importante que pases a la acción. Permaneciendo en casa y conservándolo todo al nivel del pensamiento, los resultados serán muy lentos. Debes utilizar todas tus energías y actuar.

Si deseas renovar tu vestuario, deshazte de toda la ropa que ya no quieras y empieza a dejar sitio para la que te vas a comprar. Actúa de forma gradual, empezando por ir a buscar todo aquello que deseas realmente.

Seguramente, en estos mismos momentos, estarás pensando: «Es demasiado bonito para ser verdad; es casi imposible que esto pueda sucederme a mí» ¿Te das cuenta de cuáles son los mecanismos que pones en movimiento? Sé consciente de cada uno de tus pensamientos. ¿Qué piensas al leer estas líneas? ¿Crees en ello? ¿Estás dispuesto a vivirlo, o todavía albergas alguna duda? Sigue dudando y jamás conseguirás aquello que deseas.

Si lo que quieres conseguir es amigos, sentirte rodeado por ellos y llevar una vida activa, debes empezar a actuar en este sentido. Busca amigos; acércate a los demás, habla con la gente que pasa por la calle, de esta forma, pondrás una nueva causa en movimiento.

Debes visualizar aquello que deseas; empieza a ponerte en acción y, finalmente, eso será lo que cosecharás. La cosecha no será siempre instantánea y éste es el motivo por el cual la perseverancia es uno de los atributos indispensables para el ser humano.

Esta gran ley de causa y efecto existe para todos los seres humanos y se ocupa de que se coseche aquello que se ha sembrado. Entonces, ¿por qué intentar vengarnos o castigar a los demás? Guardar rencor, dejar de hablar, enfadarnos, querer cambiar al otro, todo esto es como decir: «Yo soy Dios y tú no lo eres; ¡te voy a enseñar a serlo!» Si tú eres Dios, el otro también lo

es. Si te han hecho daño, el castigo no es cosa tuya. El ser humano no tiene ningún derecho a castigar a los demás. La ley de causa y efecto se ocupará de la otra persona de acuerdo con las intenciones que ésta pudiera tener con respecto a ti. Le hará cosechar aquello que ha sembrado. Por eso es muy importante que nos limitemos a ocuparnos de nuestros propios asuntos y aprendamos a aceptar a las demás personas tal y como son.

El ejercicio de este capítulo consiste en hacer una lista de las cosas que te gustaría cosechar, tanto mañana como la semana que viene o, incluso, el año próximo. No hay nada imposible. No existe límite alguno, ya que todo cuanto existe en la Tierra ha sido creado para todos nosotros. Así pues, escribe en un papel aquello que deseas cosechar y, a partir de ahora, ponte manos a la obra.

Durante los tres próximos días, empieza a tomar más conciencia de tus actitudes negativas, es decir, de aquellas actitudes que podrían impedir o retrasar que coseches aquello que deseas. Transformalas en pensamientos positivos.

Esta afirmación deberás repetirla siempre que puedas:

A PARTIR DE AHORA, CON MIS PENSAMIENTOS,
CON MIS PALABRAS Y CON MIS ACTOS, SEMBRARÉ
Y COSECHARÉ AQUELLO QUE SEA MÁS BENEFICIOSO PARA MÍ.

Capítulo 6

Cortar las ataduras. El perdón

Debes entender como ataduras aquellos vínculos invisibles que se han ido formando desde que naciste. Estos vínculos han sido creados por tus reacciones, las cuales, a su vez, han sido provocadas por alguna autoridad: padre, madre, hermanos mayores, abuelos, tíos, cuidadores, maestros, etc. Las cosas que te negaste a aceptar en la forma de ser de estas personas, creó un vínculo invisible con cada una de ellas. ¿Quién crees que ha estado presente en tu vida hasta los 7 años, actuando como un padre y ejerciendo una influencia sobre ti?

Hasta los 7 años, el niño posee un instinto animal. No razona. Acepta las cosas tal y como le son presentadas, al igual que haría un animal. No obstante, aunque en el niño prevalezca el instinto, su estado consciente le permite poder tomar decisiones.

La primera decisión de tu vida fue la de escoger a tus padres. Al escogerlos, aceptaste amarlos tal y como eran. Pero, ya

desde tu nacimiento, hubieses cambiado de buen grado algunos de los rasgos de su carácter, pues había una parte de su forma de ser que te molestaba. Cada actitud no aceptada ha formado un vínculo. Este vínculo invisible, pero claramente presente entre vosotros, genera una irritación interior. Y está ahí para que tomes conciencia de que eres exactamente aquello que más odias en tus padres.

Toda actitud no aceptada continúa repitiéndose en la vida. Por ejemplo: Tu padre era una persona muy cerrada. Jamás expresaba sus sentimientos, se apartaba de los demás y prefería no hablar con nadie. Apenas existió comunicación alguna entre vosotros y nunca supo revelarte lo mucho que te amaba. Al no aceptar esta actitud, dejaste que la frustración se adueñase de ti. Mírate ahora: ¿Acaso desvelas tus sentimientos ante los demás? ¿Cuando hablas, dices exactamente aquello que piensas? ¿O bien tan sólo dices aquello que quiere oír la gente? ¡Te das cuenta! ¡Te has vuelto exactamente igual que tu padre!

¿Tu madre se inmiscuía en tus asuntos? ¿Te limitaba tu espacio? ¿Te sobreprotegía y te decía siempre lo que tenías que hacer? Según tú, eso era inaguantable, era algo inaceptable. Pero, ¿acaso no te das cuenta de que ahora estás haciendo exactamente lo mismo? Si te resulta imposible creer que tú también eres así, pregúntales a las personas que te rodean qué es lo que ven en ti. Todas dirán que eres el vivo retrato de tu madre.

Si siempre te negaste a aceptar la autoridad de tu padre, ahora la has adquirido, quizá la expreses de otra forma, pero no hay duda de que está ahí.

¿No aceptabas la sumisión de uno u otro de tus padres? Fíjate en tu vida: ¿Haces las cosas porque, realmente, así lo deseas o, bien, porque te obligan a hacerlas?

¿Tu madre era una maniática de la limpieza? ¿Y actualmente, a ti, también te molesta el desorden o la suciedad? Pues, es exactamente lo mismo.

Tras estos ejemplos, probablemente llegues a encontrar alguna cosa que no aceptabas de tu madre, pero de la que no encuentras ni un solo vestigio en tu actual comportamiento. Lo que sucede es que te esfuerzas tanto por actuar de forma contraria para evitar parecerle a ella, que lo único que consigues es dejar de ser tú mismo. Simplemente, estás reaccionando ante aquello que jamás llegaste a aceptar. Y en este caso, el vínculo será mucho más difícil de romper.

Actuar así equivale a oponerse a la gran ley del amor. Mientras, consciente o inconscientemente, sigas intentando convertirte en otra persona para evitar parecerle a aquellos que ejercieron alguna influencia sobre ti, jamás podrás conseguir la paz interior. Tus objetivos personales no serán más que una amalgama de proyectos confusos, y tu presencia, aquí en la Tierra, no será más que un simple extravío.

Las situaciones más difíciles de aceptar son aquellas que implican cualquier tipo de violencia. Si nunca aceptaste que te pegasen, porque pensabas que se estaba actuando de forma injusta o violenta hacia ti, deberás romper este vínculo a toda costa antes de que todo ese veneno penetre en tu interior. Quizá todavía no hayas sentido la necesidad de expresarte de una forma violenta, pero si buscas en lo más profundo de tu corazón, seguramente encontrarás una gran dosis de violencia dispuesta a manifestarse en cualquier momento. Y uno de estos días, esa dosis de violencia hará que te arrepientas de tus actos.

Quizá intentes ocultar todos tus sentimientos, pero esa lucha interior se eternizará y te convertirá en verdadera víctima. La única forma de hacer frente a este tipo de situaciones es rompiendo estos vínculos.

Date cuenta de que todo aquello que no ha sido aceptado por ti sigue repitiéndose sin cesar a lo largo de tu vida. De este modo, siempre terminas rodeado de personas (jefes, pareja, hijos, amigos, etc.) que te molestan continuamente debido a su

forma de actuar. Además, y sin lugar a dudas, esto seguirá ocurriéndote hasta que llegue el día en el que finalmente comprendas que, en alguna parte, todavía existe algún vínculo sin romper. Ten en cuenta que todo cuanto te sucede, te ocurre precisamente para que puedas extraer algún aprendizaje de ello.

Debes aprender a amar a pesar de la indiferencia, a pesar de la violencia, a pesar de la sobreprotección e, incluso, a pesar del rechazo. Si de joven te sentiste rechazado, si sentiste que los demás pasaban de ti olímpicamente, que no te querían o que no te aceptaban, seguirás viviendo este rechazo durante el resto de tu vida. Te sentirás rechazado continuamente por las personas que te rodean. Por ello debes cortar todos tus vínculos, ya que ésta será la única forma de poder progresar en tu evolución.

Y si, actualmente, ya eres padre de familia, ¿qué actitud mantienes frente a tus hijos? ¿También les riñes, los reprendes, los castigas y les dices cosas desagradables? ¿Verdad que lo haces por amor? En el fondo, los quieres mucho, pero tienes que hacerles comprender las cosas. Resulta muy frecuente ver cómo los padres pierden fácilmente la paciencia con sus hijos y esto se debe simplemente a que no actúan de la forma adecuada. No aman con el corazón, al igual que sus padres tampoco supieron amarles a ellos con el corazón. Para romper este vínculo con tus padres y, finalmente, poder llegar a ser tú mismo, debes aceptar que tanto tus padres como las personas que los representaron, actuaron lo mejor que pudieron y te quisieron lo mejor que sabían. No pudieron darte más, pues ésta fue la única forma de amor que les habían enseñado a ellos.

¿No te das cuenta de que la indiferencia expresada por los padres también puede ser un sinónimo de confianza? Quieren tanto a sus hijos que les dan entera libertad para que puedan vivir su propia vida. Confían tanto en ellos que les dejan tomar sus propias decisiones. Este tipo de indiferencia es una gran prueba de amor. Entonces, ¿por qué pensar que te ignoraron?

Quizá, observando más de cerca, nos daríamos cuenta de que nuestra interpretación de los hechos no es la más apropiada.

Los padres demasiado críticos o exigentes son aquellos que esperan demasiado de sus hijos. De acuerdo con su forma de ver las cosas, consideran a su hijo como alguien superior a ellos. Así pues, no pueden tolerar que hagan las cosas a medias. Esperan demasiado de ellos. Pero, de todos modos, detrás de cada crítica también se oculta un acto de amor puesto que, ante todo, consideran a su hijo como una persona realmente capaz de hacer muy bien las cosas.

Muchos padres harían cualquier cosa para evitar que sus hijos corriesen la misma suerte que ellos. Un hombre sumiso y más bien débil ante las adversidades de la vida, utilizará toda su violencia con sus hijos con el fin de que éstos se vuelvan tan fuertes e insensibles como él hubiese deseado ser. ¿Acaso no lo hace por amor? Utilizará la violencia con sus propios hijos, simplemente porque no le gusta su propia vida, es decir, una vida llena de resignación. La madre que se muestra superexigente hacia su hija también refleja perfectamente esta misma situación. Le exigirá a ésta que tenga éxito en todo cuanto emprenda con el fin de asegurarse de que su vida va a ser mucho mejor que la suya.

La mayoría de los padres desean que sus hijos sean mejores que ellos y que lleguen a conseguir muchas de las cosas que ellos no lograron. De esta forma es como empiezan a forjarse toda una serie de expectativas muy poco realistas. Cualquier protección desmesurada hacia los hijos, así como cualquier conducta excesivamente severa es la manifestación de un amor posesivo. Cuanto más tememos, más amamos con la cabeza.

Recuerda la definición del amor. Amar es aceptar a los demás, aunque no los comprendamos, o incluso aunque no este-mos de acuerdo con ellos. No hay ni un solo niño en la Tierra que esté totalmente de acuerdo con la idea de amor recibida de sus padres, porque cada persona es única. Cualquier niño, sea

cual sea su posición social, hubiese preferido ser amado de una forma distinta. Le hubiese gustado ser amado con más o menos afecto y haber disfrutado de más o menos atenciones. Pero nosotros no podemos cambiar a los demás. Todos los padres tienen su propia forma de ser. Son lo que son, según lo que han aprendido.

Tú tienes la oportunidad de aprender que existe una forma de amor mucho más elevada que el amor posesivo. El ser humano ha ignorado durante años la existencia de su propio potencial interior. Su amor tan sólo dependía de las personas que lo rodeaban. ¿Cómo podría enseñar algo que no conocía?

Si guardas en tu interior todo lo que te hubiese gustado cambiar en tus padres, si recuerdas todas las desavenencias y todos los reproches recibidos, te darás cuenta de que, con el transcurso de los años, tus ataduras han alcanzado un nivel inconmensurable. Conforme vayas tomando conciencia del amor que motivaba cada uno de sus gestos, de sus actos y de sus palabras, irás cortando poco a poco todos esos vínculos, todas estas ataduras y, finalmente, llegará el día en el que rebosarás de amor hacia ellos. Los verás de forma distinta y te darás cuenta de lo mucho que te querían realmente.

Cualquier rencor que puedas albergar con respecto a aquellas personas que llegaron a marcarte y a influenciar tu vida, forma un vínculo que te oprime. Probablemente, ésta sea una de las causas que provocan tu insatisfacción interior. Pero, ahora que sabes que en la Tierra existe algo muchísimo más extraordinario que lo que estás viviendo actualmente con respecto a estas personas, ¿no crees que liberándote de todos tus rencores, lograrías que tu corazón se hiciese mucho más grande?

Para romper con este tipo de vínculos, no se trata de intentar comprender a los padres: esto sería utilizar la cabeza. Bastará con vivir el sentimiento de amor que esta persona sentía hacia ti en aquellos momentos. Este sentimiento se halla en tu interior y no en tu cabeza. Evita cualquier tipo de razonamiento y utiliza

tu corazón. Debes intentar ir algo más allá del siguiente pensamiento: «Es cierto que su vida nunca fue fácil. Eran muchos de familia y eran tan pobres... Mamá tuvo que enfrentarse a muchas dificultades». Al ser humano le gusta tanto utilizar su razón que a menudo suele olvidarse de su corazón. Cuando aceptes realmente lo mucho que te quisieron tus padres (aunque sólo fuese con la cabeza), sentirás una gran oleada de amor hacia ellos.

Probablemente existan algunos vínculos entre los profesores de tus primeros años de escuela y tú. ¿Acaso eres exactamente igual que alguno de ellos? Observa todo aquello que te haya podido molestar.

Desde joven, siempre te sentiste de lo más predisposto contra esas personas y estabas tan preocupado ante el temor de parecerte a ellas que te olvidaste de ser tú mismo. Ese ser extraordinario que hay en ti grita para ser descubierto. ¿No escuchas las llamadas de tu alma? Tú eres la única persona que puede liberarla de sus cadenas y de su aislamiento. Tu alma necesita evolucionar, respirar libremente y disponer de su propio espacio tanto como los demás.

Otra manera de explicar cómo has llegado a tener la misma forma de ser que esa persona es dejándote dominar por la actitud de alguien. Si no aceptabas la autoridad, estabas dominando. Al desarrollar tu rencor con respecto a esta actitud, sin darte cuenta, decidiste que para poder sobrevivir y ganarte a los demás, tenías que actuar de la misma forma que ellos. Y, precisamente, esta decisión fue la que te convirtió en prisionero.

Si sigues albergando rencor hacia tus padres o hacia otras personas es porque te dejas dominar por el orgullo. Te niegas a aceptar las cosas tal y como son. Sin duda, estás convencido de que todo es una injusticia y una insensatez. Pero el precio que tendrás que pagar por ello será demasiado alto, pues seguirás viviendo rodeado por las mismas situaciones. Todo ello te costará muy caro en tus relaciones, en el amor que recibes, en tu felicidad

y en tu salud. Tu cuerpo y tu superconsciencia no cesarán de enviarte señales para que vayas al encuentro de las leyes del amor. No podrás escapar a ellas. Ni siquiera intentes imaginártelo.

La única solución es el perdón. Primero, debes pedir perdón por haber juzgado a la persona en cuestión. Después, perdonarle a esta persona aquello que le reprochas. Deberás pedirle perdón por haber estado resentido con ella y por no haberte dado cuenta de lo mucho que te quería. Todo esto deberás hacerlo interiormente, en tu corazón. Una vez que estés seguro de haberlo conseguido, deberás ir a ver a la persona y decírselo. Comparte con ella aquello que has vivido (sin tener por qué entrar en detalles): «Te pido perdón por no haberme dado cuenta de hasta qué punto me querías. Te encontraba demasiado... (Menciona todo lo que no te gustaba de esa persona).

Si la persona ya no estuviese en este mundo, retírate a un lugar tranquilo e instalate cómodamente. Relaja tu cuerpo. Una vez que estés realmente relajado, imagínate que estás en una habitación con esa persona a tu lado. Háblale, dile qué es lo que sientes y pídele perdón. Aunque el cuerpo de esta persona no pueda ser percibido físicamente, su alma siempre seguirá estando aquí.

Cualquier rencor te aprisiona y te vincula a la otra persona, la cual, a su vez, también se halla vinculada a ti de la misma forma. Este vínculo exige una gran energía tanto de una como de otra parte. Así pues, al liberarte a ti mismo de estos vínculos, automáticamente también liberarás a la otra persona. Le proporcionarás mucha más energía y más espacio para su propia evolución y lo mismo te sucederá a ti. Ayudarás a esta persona a seguir su camino, aunque ya haya fallecido.

Si te diriges a esta persona pensando que se apiadará de tu suerte, tan sólo cortarás los vínculos a medias. Si lo que esperas es que ésta te responda: «Pobre, jamás pensé haber podido causarte tanto daño», es porque no estás siendo sincero contigo mismo.

Te gustaría que la otra persona se hiciese responsable de tus emociones mientras que, en el fondo, has sido tú quien ha decidido que el otro no te quería.

Fíjate en todo lo que vives y en todo lo que experimentas cuando hablas con esta persona. ¿Hablas con ella para aprender a amarla o para que te comprenda? Expresarse significa manifestar todo aquello que sientes, todo aquello que procede de tu interior. Que la otra persona lo entienda o no, que esté o no de acuerdo contigo, realmente no tiene ninguna importancia. Es algo que haces por ti mismo porque deseas liberarte y no por la otra persona. Cuando dudas porque tienes miedo de herir a los demás o porque tienes miedo de que se rían de ti y de que no te comprendan, es porque tu orgullo puede más que tú. Y de nuevo, vuelves a ser el único que sale perdiendo en el asunto. ¿Deseas liberarte o no?

Si eres el hijo mayor, probablemente los vínculos entre y tus padres y tú serán mucho más fuertes que los del resto de tus hermanos. El primero de los hijos es siempre el que tiene menos espacio, ya que los padres quieren que sea perfecto y suelen mostrarse muchísimo más exigentes con él que con los demás. Si uno de los padres hubiese preferido tener un niño en lugar de una niña (o viceversa), esto podría indicar que uno u otro de los padres no ha logrado realizarse en la vida como hombre o como mujer. En este caso, quizá pudieras sentirte rechazado, pero no porque tu padre o tu madre no te amen, sino porque ni siquiera aman su propia vida.

Ten valor. Enfrentate a una sola situación a la vez y cuando llegue el momento, acabarás siendo capaz de cortar todas tus ataduras.

Una de las ataduras con la que nos topamos con más frecuencia tiene que ver con la actitud hacia el dinero. En la época de nuestros padres, el dinero era algo muy importante. Había que administrarlo. Su felicidad dependía exclusivamente de sus

bienes materiales. Para ellos, el dinero era sinónimo de seguridad y estaban convencidos de que para poder asegurarte la felicidad, tenías que ahorrar. Tus padres quieren que tengas dinero porque desean verte feliz. Éste es su concepto del amor. Si no otorgas ninguna importancia al dinero o eres un malgastador, probablemente ésta sea tu forma de reaccionar ante la actitud de tus padres.

Cualquiera que sea la situación, puedes estar seguro de que, de una u otra forma, en el fondo, tus padres te amaban. De acuerdo con las grandes leyes de la naturaleza, es imposible que los padres no amen a sus hijos, así como tampoco es posible que los hijos no amen a sus padres. Este amor les resulta algo realmente precioso. Tus padres son la primera elección de vuestra alma porque, incluso antes de llegar a este mundo, ésta ya sabía lo que iba a aprender con ellos. El bienestar que llegarás a experimentar cuando hayas cortado todos los vínculos, cuando hayas aprendido a amar a tus padres y a respetarlos, a perdonarte a ti mismo y a pedirles perdón también a ellos, será algo realmente maravilloso. Te sentirás tan liberado que incluso tendrás la impresión de haberte deshecho de un gran peso y te sentirás tan ligero como un pajarillo dispuesto a emprender el vuelo.

Si tu rencor se ha convertido en odio, es urgente que tomes una decisión. El odio está entre lo más destructivo para el ser humano. El odio implica tanta energía como el amor, pero en lugar de curar, lo único que hace es destruir. Vivir con odio provoca enfermedades. El odio destruye. A través de unas pruebas de laboratorio se ha demostrado que administrando el aliento de un ser humano, en un momento de odio, al cuerpo de una rata, ésta moría al instante. Cada pensamiento de odio es como un sorbo de veneno. Las ataduras y los vínculos provocados por el odio son tan fuertes que tus esfuerzos deberán ser mucho mayores y persistentes.

Antes de pasar al capítulo siguiente, toma una hoja de papel y escribe todo aquello que te haya podido molestar (hasta los 7 años) tanto de tus padres como de cualquier otra persona que haya podido ejercer alguna influencia sobre ti.

Es importante que realices este ejercicio antes de pasar al capítulo siguiente, no por mí, sino por ti.

Ésta es la afirmación que debes repetir con la máxima frecuencia posible:

PERDONO A TODOS CUANTOS HE JUZGADO Y ME LIBERO
DE LOS VÍNCULOS QUE ME IMPIDEN ESTAR EN ARMONÍA.

CADA VEZ AMO MÁS CON MI CORAZÓN.

Si existe alguna persona en particular a la que te cueste mucho demostrarle todo tu amor, esta afirmación te ayudará a abrir tu corazón:

LE PERDONO TODO A.....POR.....

(LA ACTITUD EN CUESTIÓN) Y NO LE DESEO
MÁS QUE BIEN. EN CONSECUENCIA, ME PERDONO
A MÍ MISMO POR HABER ADOPTADO ESTA ACTITUD
(PUES ME HE CONVERTIDO EN AQUELLO QUE JUZGABA)

Capítulo 7

La fe/La oración

¿Qué es la fe? Muchos confunden la palabra fe con la palabra creencia. Creer significa considerar algo como cierto. Si estás seguro de estar en posesión de la verdad, vive esta verdad y, si te resulta beneficiosa, propágala. Que quienes la acepten, la adopten y quienes la rechacen, la ignoren. Las verdades y las creencias cambian. Cada cual tiene sus propias verdades y sus propias creencias.

La fe es algo mucho más profundo. Las Sagradas Escrituras definen la fe como «la seguridad en aquello que esperamos y la evidencia de lo que no vemos». Cuando te sientas motivado por la fe, ten la certidumbre de que vas a obtener lo que deseas. Esto es lo que distingue la fe de la creencia.

Jesús vino a la Tierra para enseñarnos el Amor y la Fe. Ya es hora de que pongamos en práctica todas sus enseñanzas. Han tenido que pasar dos mil años para que las personas hayan podido empezar a comprender y a creer en su poder. Tener fe es creer,

con una confianza inquebrantable, en la presencia de Dios en nuestro interior. A todos nos enseñaron a rezar diciendo: «Dios mío, ayúdame». Al hacerlo así, nos dirigimos al Dios que está en nuestro interior. Si piensas en Dios como en una entidad alejada que tiene que ocuparse de toda la Tierra, realmente, te resultará muy difícil creer que tus plegarias puedan ser escuchadas. Cuando reconozcas la existencia de tu propio Dios interior, es decir, de Dios, el Padre, que está en tu corazón y en el corazón de todos aquellos que te rodean, cuando te sientas como una manifestación de ese Dios, cuando creas que ese gran poder se halla en tu interior, entonces, podrás conseguir todo aquello cuanto desees. Así es la fe.

Hay un relato que me encanta y que describe a la perfección lo que es la fe. Un pueblecito estaba sufriendo una gran sequía y los granjeros estaban muy preocupados a causa de la cosecha. Tras la misa del domingo, le pidieron consejo al cura. «Tenemos que adoptar alguna medida. No ha llovido desde hace más de un mes y si seguimos así, perderemos nuestras cosechas. ¿Qué podemos hacer?». El cura les contestó: «Lo único que tenéis que hacer es rezar con fe. No olvidéis que una plegaria sin fe no es realmente una plegaria». Los granjeros se reunieron dos veces al día para rezar y para pedir que lloviera. Al domingo siguiente, volvieron a ir a ver al cura. «Señor cura, esto no ha funcionado. Nos hemos reunido varias veces al día y hemos rezado para que lloviese, pero no hemos conseguido nada». Entonces, el cura les preguntó: «Pero, ¿realmente, habéis rezado con fe?» Y todos contestaron que sí. Sin embargo, el cura les dijo: «Sé que no habéis rezado con fe porque ninguno de vosotros ha tomado el paraguas esta mañana». Este pequeño relato ilustra a la perfección lo que significa rezar y actuar con fe.

Cuando tenemos fe, estamos convencidos de poder conseguir aquello que deseamos. Con frecuencia ejercitamos nuestra fe de forma inconsciente. Realizas un acto de fe cuando apoyas

el dedo sobre el interruptor para encender la luz. Sabes sin duda que la luz se encenderá.

Cuando encargas un coche nuevo escoges el modelo, el color y los accesorios y firmas un contrato con el concesionario, éste te dice: «No se preocupe, usted tendrá su coche aquí dentro de diez semanas. Le llamaré en cuanto lo recibamos». Este es otro acto de fe. Durante las diez semanas siguientes, estás completamente seguro de que tu coche te va a ser entregado tal y como lo habías pedido. Durante ese período te empiezas a fijar en todos los coches iguales al tuyo, diciendote a ti mismo: «este coche es igual que el mío». Ya te imaginas sentado en su interior y conduciéndolo. Una vez transcurrido el tiempo establecido, el concesionario te llama por teléfono y te dice que ya puedes pasar a recoger el coche. ¿Realizaste un acto de fe, no es así?

De esta misma forma, podrías conseguir todo aquello que desees: pídelo una sola vez, dando por sentado el resultado. Cuando pides la misma cosa más de una vez, es porque dudas de poder conseguirla. El gran poder que existe en tu interior puede hacer que consigas todo aquello que desees. Tan sólo tendrás que proporcionarle el tiempo necesario para que pueda llegar a manifestar estos deseos.

Si realizas una afirmación generalizada, sin poner demasiada energía, lo que haces es rezar. Pero si además de ello, también la visualizas, entonces rezas con fe.

Imagínate cuáles son los resultados que esperas obtener, vé aquello que deseas reflejado en una imagen y lo conseguirás.

Así lo expresó Jesús en el Evangelio según San Marcos: «Todo aquello que pidáis en oración os será concedido». Tenemos que ver nuestros deseos como algo realizado. Para el que cree, todo es posible. La fe puede mover montañas.

Tu Dios interior está vinculado a este gran poder universal que se ocupa de todo cuanto existe en la Tierra, en todos los planetas y en todo el Cosmos. Mira un poco a tu alrededor. No

podrás evitar despertar tu fe al contemplar la hermosa armonía que existe en toda esa parte de la naturaleza que todavía no ha sido maleada por el hombre. Te maravillarás ante la belleza de una puesta de sol, ante la inmensidad del océano o ante la paz de un cielo repleto de estrellas. El universo está en armonía. El Sol sale todos los días y la Luna aparece todas las noches, los planetas evolucionan en el espacio y las mareas suben y bajan. Una gran planificación divina rige toda esta armonía. ¿Por qué no formar parte de ella?

Todo está aquí. ¡Ésta es nuestra herencia divina! ¡Sólo tienes que pedir! Dios te ha concedido el libre albedrío, es decir, te permite vivir tu vida tal y como la has elegido. Puedes pedir todo aquello que desees, menos lo que pertenezca al prójimo. En estos casos, siempre podrás pedir algo similar; el universo es lo bastante generoso como para poder colmar las necesidades de todos. Somos millones y millones de seres los que nos beneficiamos del sol, del aire o de la electricidad y hay bastante para todos. Esta gran ley de la abundancia se aplica a todo cuanto existe. ¿Por qué las grandes riquezas de la Tierra, las joyas, los tejidos, las mansiones o las cualidades del ser humano, tales como la paciencia, la belleza interior o el amor tan sólo van a existir para unos pocos? Todo cuanto esté relacionado con el «ser» o el «tener» nos pertenece. Lo único que tenemos que hacer es reclamarlo. No temas, no le estás quitando nada a nadie. La herencia divina es universal.

La única diferencia que existe entre otras personas y tú, entre las cosas hermosas que éstas hacen o poseen y que tú consideras imposibles de alcanzar, es el nivel de la fe. Tan sólo debes decidirte y afirmar: «Sí puedo. Todo lo que necesito para conseguir el éxito está en mi interior». Seguramente, habrá algunas cosas que no te interesen y que considerarás destinadas a otras personas. Pero todo aquello que te gustaría hacer te pertenece y, por lo tanto, puedes conseguirlo.

La fe no procede de la cabeza. Procede de tu superconsciencia, la cual te conecta con Dios. Puedes imaginarte a Dios como un gran sol; la fe es el rayo de sol que te une a Dios. Al contrario que el razonamiento, la fe lo acepta todo sin preguntar cómo ni por qué. Cuando poseemos fe, poseemos la certeza; sabemos que aquello que deseamos ya está aquí y que podremos conseguir todo cuanto nos propongamos. Todas las creaciones, todas las grandes obras han sido engendradas por la fe. Aquellos que «si no lo ven, no lo creen», no poseen ninguna fe. Si toda la humanidad pensase así, en la Tierra realmente existirían muy pocas cosas.

Cada vez que dices: «Cuando tenga esto o aquello, seré feliz y, entonces, podré vivir tranquilo», lo único que haces es demostrar una gran falta de fe. Con la fe, el «ser» pasa a ser mucho más importante que el «tener». Decides aquello que te haría feliz (ser), actúas en consecuencia y estás totalmente convencido de que lo conseguirás (tener).

Si el hecho de irte de vacaciones con tu familia es algo que realmente te haría muy feliz, el acto de fe consistirá en ir a hacer las reservas, aunque todavía no estés totalmente seguro de poder disponer de todo el dinero necesario. Una vez que hayas tomado esta decisión e incluso ya hayas dejado una pequeña señal a la hora de hacer las reservas, habrás dado el primer paso hacia tus vacaciones. Esto es un acto de fe.

Quizá pienses que es muy fácil creer que, al despertar, habrá salido el sol o que si plantas judías, lo que cosecharás también serán judías. ¿Verdad que crees que son acontecimientos naturales? Pues conseguir aquello que desees en la vida también es algo natural. Posees el mismo poder que Dios, pues eres una manifestación suya. Si Dios puede hacer que el sol salga todos los días o lograr que germine una semilla, también tú podrás gozar de una vida llena de maravillas.

Dios es un gran poder universal al que me gustaría comparar con la electricidad. No la vemos, ni sabemos de dónde viene y, sin embargo, sabemos que existe. Si cuando entras en una habitación, ésta se encuentra a oscuras, ¿significará esto que no hay electricidad? No, simplemente significará que te has olvidado de accionar el interruptor. Todo acto de fe es similar al acto de accionar el interruptor para conseguir la luz deseada. Cada vez que nos planteamos un acto de fe, aumentamos nuestra luz. Cuantos más actos de fe realicemos, más se intensificará esta luz y todo se volverá cada vez mucho más claro y más fácil.

Es fácil, ¿verdad? Apoyando el dedo sobre el interruptor, obtienes la luz. ¿Acaso la luz procede de ti? No, procede de quién sabe dónde. Lo mismo sucede con tu vida. Cada vez que utilizas tu fe, es Dios quien está utilizando un canal para crear. Todos los seres humanos poseen las mismas posibilidades. Al aceptar tu Dios interior, también aceptas que Dios se sirva de ti para manifestarse. Sin embargo, si utilizas esta gran fuerza para perjudicar a alguien, deberás atenerte a las consecuencias, al igual que si utilizas la electricidad o el fuego para destruir. Dios nos da el libre albedrío para poder utilizar su poder, de una forma beneficiosa o no.

Todo cuanto existe en el mundo visible, antes ha tomado forma en el mundo invisible. Sea un gran hotel, un avión o incluso la ropa que llevas puesta, antes de convertirse en realidad ha tomado forma en el pensamiento de alguien. El poder del ser humano estriba en saber utilizar este gran poder universal para crear.

Somos incapaces de pensar en algo que no existe, pues el pensamiento está conectado al gran pensamiento universal, como las células están conectadas al cuerpo humano. Si cierras los ojos y te imaginas una hermosa playa, es porque ésta ya existe o llegará a existir algún día en la Tierra. En el mundo visible, no podemos imaginar nada que no sea real o no esté previsto en

el mundo invisible. Ahora se trata de hacerlo llegar aquí, a través de tus pensamientos y de tus actos. Todo pensamiento cobra forma en el mundo invisible; cuanto más pienses, más energía depositas y cuanto más alimentes esta energía, más posibilidades tendrás de llegar a concretarla en el universo material y visible. Así es cómo se crea un elemento.

A fuerza de alimentar aquello que has creado en tus pensamientos, darás con las personas adecuadas, sabrás qué pasos seguir y encontrarás el lugar idóneo para materializar esos pensamientos. Si te han ocurrido cosas que no eran beneficiosas para ti es porque ya las habías creado en el mundo invisible. Utiliza tu fe para crear cosas benéficas; hay muchas, las suficientes para todos y cada uno de nosotros. De ti depende ir a buscar tu parte.

Imaginate que en tu país existiesen unas reservas increíbles de trigo. El hecho de que la gente se desplazase o no para ir a reclamar su parte no cambiaría nada en cuanto a las cantidades disponibles. En el momento en el que creas un deseo, también estás creando todo lo que te hace falta para llegar a materializarlo. ¡Lo único que tienes que hacer es utilizar esta gran reserva!

No pierdas ni un solo minuto y empieza a utilizar este gran poder interior; desarrolla tu fe. Si empiezas a crear cosas agradables, tu vida adquirirá otros matices, serás más feliz y podrás compartir esta felicidad con los demás. No se puede dar aquello que no se posee. Si estás lleno de dudas, de miedos y de inquietudes, no podrás proporcionar felicidad a nadie. Empieza por pensar en ti mismo y por rodearte de cosas agradables. Automáticamente, empezarás a sembrarlas a tu alrededor. Cuando decides salir de viaje, ya sabes a dónde quieres ir y no tienes ninguna duda al respecto. Tanto si escojes el coche, el tren o el avión, dejarás que te lleven hasta tu destino. Sabes que el coche seguirá la ruta adecuada y que aquellos que dirigen el tren o pilotan el avión conocen el itinerario a la perfección y llegarán a

su destino. Con el amor, la felicidad y la paz interior sucede lo mismo. Debes dejarte guiar; dejarte llevar y abandonarte totalmente. Tienes que estar convencido de que todo lo que necesites para llegar a convertir en realidad tus deseos, está en tu interior. «Pedid y se os dará».

Cuando poseas fe en ti mismo, también la poseerás en los demás. Será algo maravilloso. Ya no te dejarás influenciar por aquellos que encuentran la vida horrible. Te darás cuenta de que todo tiene lugar en tu interior. Aunque aquellos que tienen fe también pueden atravesar momentos difíciles, sin duda alguna conocerán esta era de amor que se aproxima.

Jesús nos describió la fe en estos términos: «No os preocupéis por vuestras vidas ni os angustiéis ante la idea de no encontrar nada con lo que alimentaros, con lo que abrigaros o con lo que saciar vuestra sed. ¿Acaso no es la vida más importante que los alimentos? ¿No es más importante el cuerpo que la ropa que lleváis puesta? Mirad los pájaros, no siembran ni cosechan, no poseen graneros ni bodegas y, sin embargo, el Padre Celestial los alimenta a todos. ¿No valéis vosotros, al menos, tanto como ellos? ¿Acaso creéis que al angustiarnos así, vais a conseguir algo? ¿Por qué preocuparos por vuestras ropas? Mirad cómo crecen los lirios del valle. No trabajan, ni tejen sus ropas y, sin embargo, ni siquiera Salomón con toda su gloria y esplendor, llegó a estar nunca tan ricamente vestido. Si Dios se cuida incluso de una simple florecilla que, probablemente, alguien cortará mañana, ¿cómo no va a preocuparse por vestiros a vosotros, hombres de poca fe? Dejad de preguntaros: “¿Qué comeremos, qué beberemos o con qué vamos a cubrir nuestros cuerpos?”. Únicamente los paganos se preocupan de estas cosas. Vuestro Padre Celestial conoce vuestras necesidades. Buscad el Reino de Dios y su Justicia y el resto os llegará por añadidura. No os preocupéis por el día de mañana, pues cuando llegue el momento, las

cosas se solucionarán por sí mismas. Ahora, ya tenéis bastante con los problemas del presente».

Estas palabras de Jesús nos invitan a vivir el momento presente. De nada sirve preocuparse por el mañana. Y si eres el primero en aceptar que posees el poder de conseguir todo aquello que necesites conforme vayan apareciendo tus necesidades, así será.

No necesitas amasar una gran fortuna para tu vejez, ni tienes por qué contratar un sinfín de planes de jubilación. Si actúas así es porque piensas que ahora posees bastante poder como para conseguir todo este dinero, pero que dejarás de poseerlo en cuanto cumplas los 60, 65 o 70 años. Aunque creas que, en estos momentos Dios está en tu interior, en el fondo estás convencido de que esto no será algo permanente. En lugar de eso, lo que debes pensar es que, conforme vayas envejeciendo, tu sabiduría y tu experiencia te permitirán conseguir con más facilidad todo aquello que desees. ¿Por qué intentar amasar tantas riquezas? Lo único que importa es que puedas saciar tus necesidades del momento. Incluso aunque tuvieses cuatro neveras llenas a rebosar de alimentos, ¿te los comerías todos en un solo día? ¡Por supuesto que no!

Lo que importa realmente es vivir bien, estar rodeados de belleza y poder responder a nuestras necesidades del momento. Dando las gracias por lo que recibes cada día y viviendo el momento presente, seguirás consiguiendo todo aquello que necesites. El mañana depende del hoy. Si te preocupas por el mañana, lo único que conseguirás es vivir rodeado de cosas desagradables. Sin embargo, si vives rodeado de pensamientos agradables, tu vida también se convertirá en algo placentero.

Para dar por finalizado este capítulo, debes pasar a la acción. Realiza un acto de fe, sea cual sea. Elige algo que siempre hayas deseado tener, algo que te haría realmente feliz y decide que posees el poder necesario para conseguirlo. Desde este mismo momento debes empezar a poner en movimiento tus pensamientos.

Quizá tengas que hacer alguna reserva o entrar en contacto con alguien. Actúa sin demora. En la vida, la realidad se basa en el «ser» antes que en el «tener». Si piensas: «Cuando haya ganado una gran suma de dinero con la lotería, me compraré la casa de mis sueños y allí seré feliz», no harás más que ir totalmente en contra de las leyes de la naturaleza. Lo primero que tienes que hacer es ser feliz, después actuar en consecuencia y, finalmente, conseguir aquello que desees.

Mientras pasas a la acción y, antes de empezar el siguiente capítulo, repite con frecuencia esta afirmación:

CREO EN LA GRAN RIQUEZA DIVINA QUE HAY
EN MI INTERIOR Y DE ELLA EXTRAIGO TODO
CUANTO NECESITO, EN TODO MOMENTO Y EN TODO LUGAR.

Capítulo 8

La energía

¿Crees que tienes mucha energía? ¿Te gustaría tener más? Un especialista que lleva investigando este tema desde hace varios años afirma que el cuerpo humano posee suficiente energía como para poder mantener una ciudad como Montreal o Nueva York iluminada durante todo un mes. ¿Impresionante, verdad?

Seguramente, estarás de acuerdo conmigo cuando te diga que la motivación y la satisfacción de poder hacer aquello que nos gusta engendra automáticamente un aumento de energía en nosotros. Esta energía favorece la realización y la materialización de cualquier proyecto.

Un ejemplo: Una joven vuelve a casa tras una dura jornada de trabajo. Está tan cansada que no tiene ganas ni de cenar. Está a punto de meterse en la cama cuando de repente suena el teléfono. Un amigo al que aprecia realmente le dice que dentro de una media hora estará en su casa. Podemos imaginarnos a la

joven apresurándose a ordenar el apartamento, a hacer la cama, a esconder los platos sucios e ir corriendo a la tienda de la esquina para comprar una botella de vino. Lllaman al timbre a la hora prevista. La joven se encuentra en plena forma y todo está milagrosamente limpio y arreglado para recibir a este amigo. ¿De dónde ha salido tanta energía? La fuente de toda esta energía es, sin sombra de dudas, la motivación.

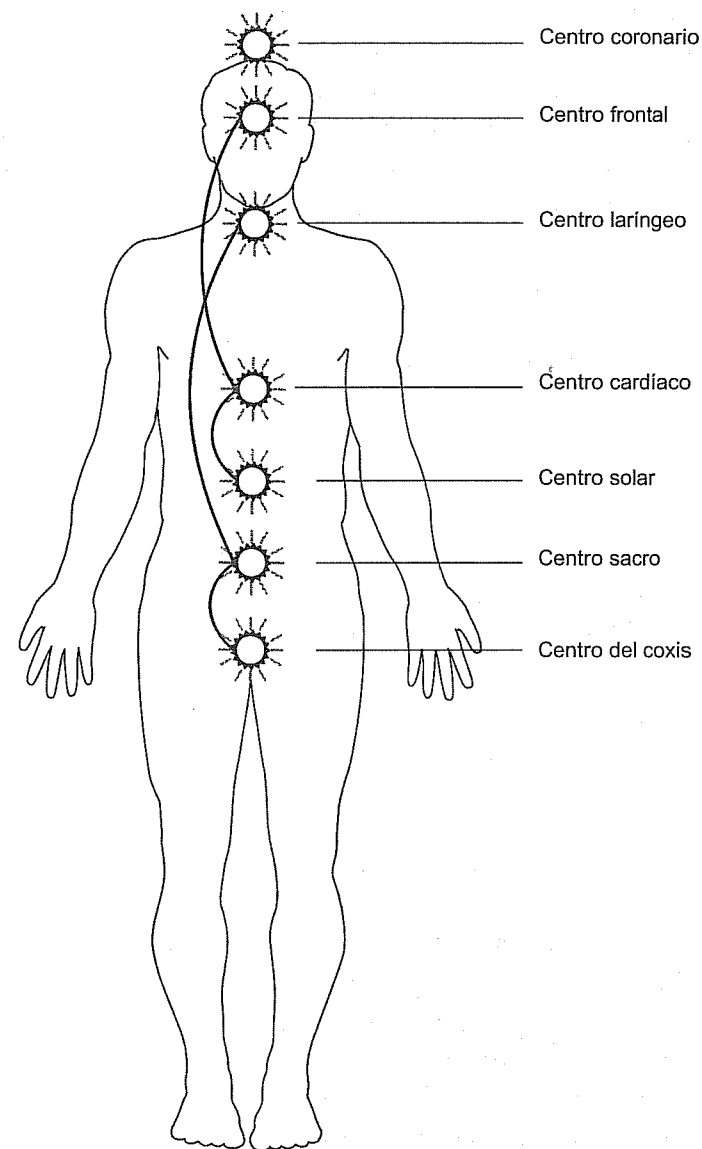
La falta de energía es una señal que te envía tu cuerpo y tu superconsciencia advirtiéndote que estás actuando, pensando y viviendo de una forma que no te resulta beneficiosa y que, en consecuencia, te falta vida y motivación.

Utilizar la energía de forma inadecuada también puede provocar una falta de vitalidad. El cuerpo físico está rodeado por otro cuerpo sutil e invisible denominado cuerpo energético o cuerpo vital. Este cuerpo se halla formado por millares de pequeñas líneas que rodean el cuerpo físico. En siete lugares específicos del cuerpo, veintiuna de estas líneas se entrecruzan para formar un centro de energía. Allí, la energía se halla mucho más concentrada. En sánscrito, a estos centros de energía se les denomina los «chakras» del cuerpo humano. Están situados entre la base de la columna vertebral y la parte superior de la cabeza.

El dibujo de la página siguiente muestra claramente la localización de los distintos centros de energía.

El primer centro es el centro del coxis. Está situado en la base de la columna vertebral. Es el centro de la fuerza física y de la supervivencia. Utilizamos esta energía cuando sentimos ira, dolor o miedo. Si te sientes inseguro con respecto a tu supervivencia, es decir, con respecto a la comida o al alojamiento, esta energía también resultará afectada. Un exceso de energía concentrada en este lugar puede provocar dolores de espalda y trastornos en la base de la espalda. Como consecuencia, el centro del coxis afecta directamente a las glándulas suprarrenales que

CENTROS ENERGÉTICOS - CHAKRAS



producen la cortisona y la adrenalina, ambas hormonas necesarias para el cuerpo. Al vivir rodeados de inseguridad, de miedo y de rabia, agotas tus niveles de energía, mientras que podrías estar utilizándolos para muchas otras cosas más constructivas.

El segundo centro de energía, el centro sacro, se encuentra situado detrás de los órganos sexuales, entre el pubis y el ombligo. El cruce de las veintiuna líneas está situado detrás de la columna vertebral. Esta zona es el centro en el que generas el poder de dirigir tu vida tal y como deseas. Esta energía es la misma que utilizas para las actividades sexuales.

La reproducción es el objetivo principal de los órganos sexuales. Están aquí para crear. Este centro afecta al de la garganta el cual, a su vez, representa al centro de la creatividad. Cuando el centro sacro es demasiado activo, o si la energía está excesiva o insuficientemente concentrada, las glándulas sexuales, así como la garganta, pueden resultar afectadas. Esta energía es utilizada para toda actividad sexual, así como para la pasión, el odio, la ira, el orgullo, los celos, el egoísmo y la posesión.

Si los momentos de deseo, de posesión, de celos, de ira y de odio llegan a dominar tu vida, es porque deseas ejercer un gran poder sobre los demás. De esta forma, no haces nada más que disminuir tu energía, una energía que podrás utilizar para tu vida sexual y tu creatividad. Esto provoca muchos problemas a nivel de los órganos sexuales, tanto en el hombre como en la mujer, pudiendo llegar a producir incluso una inflamación en el bajo vientre. Cuando hayas aprendido a liberarte de estas emociones destructivas, a cambiar tu forma de ser y a dominar tu orgullo, una gran energía se elevará hasta el centro de tu garganta y te ayudará a crear y a desarrollar todos tus dones y talentos.

El tercer centro es el centro solar (plexo solar) y está situado por encima del ombligo, entre éste y el corazón. Es el centro de las emociones y de los deseos. Cuando experimentas fuertes deseos o emociones y te dejas perturbar por ellos sin llegar a

expresarlos exteriormente, bloqueas este centro de energía. De esta forma, la energía se concentra en un mismo sitio, sin circular. Es lo que provoca la falta de energía que aparece cada vez que experimentas algún sentimiento de culpabilidad, de desengaño, de agresividad o de dolor. Este centro actúa directamente sobre el páncreas y el sistema digestivo.

El centro del coxis, el centro sacro y el centro solar son los tres primeros centros del ser humano en los que predomina la actividad. Tanto si una persona vive llena de inseguridades como si se deja llevar por sus emociones, su energía es canalizada hacia la parte inferior del cuerpo, donde están situados estos tres centros.

El objetivo del ser humano es el de conseguir que esta energía suba hacia la parte espiritual de su ser.

Los dos primeros centros representan el instinto animal del ser humano. El centro solar se halla a medio camino entre el instinto y la espiritualidad. Los tres primeros centros están relacionados con el «tener» y los otros cuatro con el «ser» de la persona.

El cuarto se llama centro cardíaco. Está situado en la zona del corazón. Es un centro muy importante. Es la fuente del amor y de la compasión. Este centro está relacionado con una glándula llamada timo, que ayuda a crear la inmunidad hacia las enfermedades. Resulta decepcionante ver el elevado porcentaje de personas que tienen bloqueada la energía del corazón. Este bloqueo es provocado por un exceso de energía intelectual o emocional. Lo que tiene que ver con el corazón queda relegado y tiene lugar el bloqueo. Conforme vayas aprendiendo a aceptar la noción de responsabilidad, a dominar tus emociones y a amar a los demás, la energía de tu centro emocional se dirigirá hacia el corazón. Cuanto más libremente circule la energía de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, dispondrás de más energía para poder llegar a realizar aquello que deseas en la vida. Cada uno de tus actos de amor crea una pequeña apertura que permite circular la energía a nivel del centro cardíaco.

El quinto se llama centro laríngeo. Está situado al nivel de la garganta. Afecta directamente a la glándula tiroidea y ésta, a su vez, afecta a todo el sistema nervioso, al metabolismo, al control muscular y a la producción de calor en el cuerpo. El centro laríngeo es el centro de la creatividad y de la expresión.

Este centro está relacionado con el centro sacro, es decir con el centro en el que se encuentra la energía sexual. Como sabemos, la energía de este centro es la mayor que posee el ser humano. Así pues, siempre hay algo de esta energía sexual que sube hacia la garganta. Si tu nivel de creatividad no está lo bastante explotado en tu vida cotidiana y si no te muestras sincero en el momento de expresarte, es porque utilizas tu energía de forma inadecuada. Esta carencia en el uso de la energía se manifiesta al nivel de la garganta y puede ocasionar problemas en la voz, laringitis o dolores de garganta. La glándula tiroidea también se puede ver afectada.

Para hacer que este centro sea más armónico, debes dar rienda suelta a tu aspecto creativo. Tu creatividad puede ser de tipo artístico, literario, musical o incluso floral. También puede ser expresada a través del trabajo, de algún pasatiempo o, lo más importante, cuando creas tu vida tal y como deseas que sea ésta. Con el fin de profundizar esta armonía, debes mostrarte sincero en tu expresión, tanto en pensamiento, como en palabras o en acciones. Si te esfuerzas diariamente, tus esfuerzos se verán recompensados. Es muy difícil encontrarse con personas que sean sinceras al 100%, pero es posible y realizable. Se trata de proponérselo. El pensamiento, la interpretación y la realización de una cosa debe ser lo mismo desde el principio hasta el fin. A este centro se le llama la puerta de la liberación. Cuando hayas aprendido a amar con el corazón y a ser sincero, tu energía circulará y se desplazará hacia tu parte más espiritual, es decir, hacia los dos últimos centros.

El sexto es el centro frontal. Está situado encima de la nariz, entre las cejas. Ayuda al desarrollo del tercer ojo. Es la fuente de la que proceden todos los dones y poderes paranormales, así como la intuición y la clarividencia. Su función principal es la de desarrollar la verdadera individualidad del hombre. La individualidad toma forma a partir del centro laríngeo. Los tres últimos centros mencionados, es decir, el centro solar, el cardíaco y el laríngeo, representan la individualidad del ser humano. Si la persona permanece en el nivel de los centros inferiores, no desarrollará su personalidad. Si lo que pretendes es imitar a los demás, es porque no posees tu propia individualidad. Debes adquirirla para poder ser tú mismo, tu propio maestro.

El séptimo centro se llama centro coronario. Está situado en la parte superior de la cabeza. Es el centro de la iluminación. Su alta frecuencia es la que genera el halo, es decir, esa especie de aureola que rodea la cabeza de los santos y de los seres espiritualmente elevados. Suele representarse con frecuencia en las reproducciones de carácter religioso. Cuando este centro se halla desarrollado al máximo, el ser humano puede vivir la experiencia del Yo Soy, es decir, de su completa unión con Dios. Jesús logró alcanzar esta gran unión.

Los dos últimos centros, es decir, el centro frontal y el coronario, te permiten acceder hacia un nivel superior a través de la meditación y del servicio a los demás. Estos servicios deben ser realizados de forma voluntaria y totalmente desinteresada, es decir, sin esperar nada a cambio y siempre por amor, con ese gran amor hacia la humanidad que te permitirá convertirte en un ser realmente espiritual.

Como puedes ver, la energía del cuerpo humano procede de distintas fuentes: del agua que bebemos, del aire que respiramos, de los alimentos que ingerimos, de los pensamientos que creamos en la mente y de la actividad del cuerpo energético (su parte de energía es la más abundante de todas).

Las personas de las generaciones anteriores no eran lo suficientemente conscientes como para darse cuenta de que podían conseguir energía a través del poder de su pensamiento. Además, su necesidad de alimentarse era muy grande. Cuanto más elevados son los pensamientos de una persona, más se purifica ésta y más pequeña es su necesidad de alimentarse. Al poseer un cuerpo energético en armonía, la energía circula libremente y aporta al ser humano una mayor ración de energía, sin contar aquella que éste pueda llegar a conseguir a través del aire y del agua.

Todo cuanto existe es energía. Es muy importante que ésta pueda ser repartida equitativamente, es decir, que exista un justo punto medio: dar y recibir.

Si, continuamente, no haces más que dar toda tu energía a los demás y te niegas a recibir alguna a cambio, te costará muchísimo llegar a alcanzar la armonía interior. Cuanto más equilibrada sea la circulación de energía, más beneficiosa resultará ésta para el ser humano. Cuanta más energía utilices para llevar a cabo tus deseos, con más rapidez conseguirás realizarlos. Aquellos que desean recibir sin hacer ningún esfuerzo a cambio, ignoran la existencia de la ley de la energía, así como su poder. Tiene que existir un intercambio de energías. Una vida de pareja en la que el intercambio de energías sea desigual no podrá durar demasiado. Se trata de que los dos miembros de la pareja se complementen y no de que se necesiten el uno al otro. Están juntos para ayudarse mutuamente y para evolucionar. Lo mismo sucede entre padres e hijos. Tiene que existir un intercambio de energías equitativo. Seguramente, tus experiencias personales así te lo habrán demostrado.

La impresión, el sentimiento y la sensación de vivir en una casa que te han dado jamás llegará a satisfacerte tanto como si la hubieses ganado tú o si la hubieses construido con tus propias manos. Cuanta más energía se utilice para conseguir aquello que se desea, más importante será su valor.

Es una pena ver cómo ciertas personas están convencidas de que son merecedores de todo y de que pueden conseguir cualquier cosa a cambio de nada. Precisamente, éste es el motivo por el cual existe tanto desequilibrio. Tomemos el ejemplo de una joven impedida, postrada en su silla de ruedas. Siente un fuerte resentimiento contra la sociedad debido a que jamás podrá aspirar a todas las cosas que quisiera. Le gustaría recibirlo todo, pero sin tener que dar nada a cambio. Desearía que la sociedad y el gobierno se ocupasen de ella y se aísla en su silla de ruedas, pues no sabe hacer otra cosa. No se da cuenta de que para que esta situación pueda convertirse en algo enriquecedor, también tiene que intentar poner algo de su parte. Está demasiado ocupada en alimentar su odio y su rencor hacia la sociedad y hacia Dios. Y de esta forma, se siente cada vez más desgraciada, atrae hacia ella un sinnúmero de enfermedades y no hace más que agravar su situación.

Para dar por finalizado este capítulo, te aconsejo que te sientes y realices un poco de introspección, es decir, que analices tu vida cotidiana, tu vida afectiva, tu vida laboral y, sobre todo, tu vida interior. ¿Tienes la impresión de gastar toda tu energía en los demás? ¿Aceptas hacerlo todo por los demás y, en consecuencia, quedarte sin energía para ti mismo? Si es así, es porque cuando das, esperas algo a cambio, sin embargo tienes dificultades a la hora de recibirlo y, automáticamente, eso te provoca un estrés del que nace una insatisfacción crónica.

Si esta situación tiene lugar con tus hijos porque te entregas a ellos por completo y no les pides nada a cambio por miedo a herirlos o molestarlos, debes cambiar inmediatamente este tipo de relación ya que, seguramente, ésta no te beneficiará en absoluto. Ante todo, intenta explicar a tus hijos el por qué de esta nueva decisión, diles que debería existir un intercambio de energía entre vosotros. Si esta misma situación también tiene lugar con tu pareja o en tu trabajo, eres tú quien deberá adoptar

Escucha a tu Cuerpo

la decisión de realizar nuevos cambios y quien deberá tomar las riendas del asunto, sin miedo a lo que puedan pensar los demás. Lo que haces, lo haces por ti mismo y eres el único en beneficiarte.

Cuando hayas adoptado la decisión de equilibrar un poco más tu energía en todos y cada uno de los aspectos de tu vida, podrás pasar al siguiente capítulo. Esta es la afirmación que tendrás que repetir con la máxima frecuencia posible:

AHORA SOY MÁS CONSCIENTE DE
MI GRAN ENERGÍA Y ESTOY VOLVIENDO
A APRENDER A UTILIZARLA CON MÁS SABIDURÍA.

Segunda Parte

A LA ESCUCHA DEL CUERPO FÍSICO

Capítulo 9

Enfermedades y Accidentes

Ignoro lo que puede representar una enfermedad o un accidente para ti, pero la realidad no es siempre lo que se piensa. La mayoría de la gente considera a las enfermedades como una desgracia, como una injusticia, sobre todo si dicha enfermedad es hereditaria o ha sido contraída a través de otra persona. Pensar así es ir en contra de la gran ley de la responsabilidad.

Cualquier enfermedad o accidente que haya tenido lugar en tu vida ha sido provocado por ti mismo. «Pero, ¿quién puede llegar a desear una enfermedad?» me preguntarás. Se trata de algo totalmente inconsciente. La enfermedad no es más que una señal de tu cuerpo. Tu superconsciencia, tu parte divina, tu Dios interior te está enviando un mensaje, pues en tus acciones, pensamientos y palabras hay algo que está actuando en contra de la gran ley del amor, de la ley de la responsabilidad. De nada sirve mostrarse resentido contra la naturaleza ni dejarse amedrentar por una enfermedad; es preferible que intentes captar su mensaje

y le agradezcas a Arom habértelo enviado. Si no logras comprender el mensaje, bastará con que te hagas algunas preguntas: «Arom, ayúdame a descubrir el significado de este mensaje, pues no consigo entenderlo». Al intentar comprenderlo, realizas un acto de amor hacia ti mismo. «¿Es posible que haya vuelto a pillar la gripe? ¡Ya estoy harto de tanta gripe!», «¡Qué horror, ya me está volviendo a doler la cabeza!», o bien, «¡No hay forma que se me pase el dolor de espalda!», etc. Con este tipo de exclamaciones, aceptas o rechazas tu responsabilidad. Plantéate unas buenas preguntas y tu superconsciencia te responderá ya que, de lo contrario, la frecuencia de tus enfermedades o de tus accidentes irá en aumento.

Una vez hayas comprendido el mensaje, deberás actuar en consecuencia, es decir, pasar a la acción. Un ejemplo que lo explica a la perfección: Es de noche, tu vecino llega hasta tu casa para decirte que te has dejado los faros del coche encendidos. Si no le abres la puerta, él insistirá una y otra vez, no para molestarte, sino porque te aprecia y desea ayudarte. Pero si te sigues negando a escucharle, finalmente desistirá en su empeño y, al día siguiente, serás tú quien se encontrará la batería del coche descargada.

Tu superconsciencia actúa de esta misma forma. Si te niegas a escuchar su primer mensaje o si no lo comprendes, te seguirá enviando mensajes hasta que llegue el día en el que pueda llegar a provocar en ti algo tan poderoso como para lograr impactarte y obligarte a reaccionar. Por ejemplo, un terrible cáncer o un fulminante ataque al corazón. Pero, si después de todas estas advertencias, todavía te resistes a hacerle caso y te niegas a reaccionar, terminarás tan muerto como la batería de tu coche.

Así pues, ¿no sería preferible que te mostrases mucho más atento y más pendiente de estos mensajes antes de que se conviertan en algo realmente grave e irreversible?

Si le das las gracias a tu vecino por haberse molestado en avisarte y le prometes que te ocuparás de ello, debes realizar una

acción inmediata: ponerte el abrigo, salir a la calle y apagar los faros del coche. Pero si le dices que vas a ocuparte de ello y no lo haces, tu vecino pensará que quizá no le has entendido y volverá a visitarte para avisarte de nuevo. Tu superconsciencia hace exactamente lo mismo. A través de sus continuos mensajes, te indica cómo retomar el buen camino.

¿No es extraordinario poder contar con un amigo que nos guía cuando nos equivocamos y que está siempre disponible cuando lo necesitamos?

Cualquier enfermedad o indisposición es un mensaje en sí misma. Pero el dolor no es tan sólo físico. La metafísica, que significa ver más allá de lo físico, está aquí para demostrarlo. Te lo explicaré con ejemplos. Al principio, quizás te sientas algo escéptico. Pero, ¿acaso tienes algo que perder abriéndote y verificándolo por ti mismo?

La gravedad de una enfermedad es tan fuerte como su mensaje. Si la enfermedad persiste, es porque ha llegado el momento de tomar conciencia de ella y si es grave, seguramente es porque ya hace tiempo que se ha adueñado de ti. Tu alma es la que está pidiendo «auxilio». Ha llegado el momento de retomar el camino del amor.

Estas son las causas más probables de algunas enfermedades e indisposiciones. Por ejemplo, padecer artritis significa que estamos convencidos de que los demás abusan de nosotros, aunque no nos atrevamos a exponerlo abiertamente. La artritis ataca a aquellas personas que no saben decir que no y esto es lo que emiten en sus vibraciones. Los demás reaccionan y actúan frente a ellas de acuerdo con lo que reciben, es decir, abusando de ellas. Puedes interpretar este mensaje referente a la artritis tal y como sigue: «Deja de pensar que todo el mundo quiere aprovecharse de ti... No te dejes dominar por los demás... Haz prevalecer tus derechos y di que no siempre que lo consideres oportuno. Cuando decidas ayudar a alguien, hazlo de buen grado, pero sin

esperar nada a cambio. Y, sobre todo, deja de criticar y de intentar cambiar a los demás».

Sufrir dolor en las rodillas equivale a mostrarse demasiado inflexible y obstinado y, con frecuencia, también suele indicar que el orgullo domina tus pensamientos. Se trata de una persona excesivamente autoritaria, que jamás cede en sus opiniones, aferrándose a sus ideas con gran obstinación y casi siempre suele tener miedo de lo que puedan pensar los demás. Si te duele la rodilla, ese dolor te está avisando de que tienes que mostrarte más flexible, escuchar lo que opinen los demás y, sobre todo, dejar de tener miedo «del qué dirán». ¿Hay alguna persona en tu vida que quisieras que tuviese la misma opinión que ti? tu cuerpo te está avisando de que tu actitud no te resulta benéfica y que vas en contra del amor.

La boca también nos habla. Cualquier problema bucal suele ser indicio de unas opiniones demasiado estrictas. Tu espíritu es demasiado cerrado. Te niegas a reconocer cualquier mensaje en las opiniones de los demás. Si tienes dolor de muelas, es porque ha llegado el momento de que tomes una decisión. Si te resistes a tomarla es porque te dan miedo los resultados. Seguramente, debe de existir alguna situación en tu vida actual en la que debes tomar una decisión. Tu cuerpo te dice: «No tienes nada que temer. Sea cual sea tu elección, ésta te pertenece y serás capaz de llevarla a cabo. Puedes potenciar aquellos acontecimientos que te ayuden a lograrlo». Si lo que te duele son las encías, es porque debes reforzar esta decisión. Tu cuerpo te dice: «No tengas miedo. Has tomado una decisión, ahora debes actuar en consecuencia».

Si tienes la impresión de carecer de cualquier tipo de apoyo o de sostén en tu vida y ello te desagrada, tu cuerpo te lo comunicará a través de un dolor de espalda. La columna vertebral es lo que sostiene el cuerpo. Sin duda, eres la típica persona empeñada en cargar con todas las responsabilidades de los

demás sobre tu espalda y no puedes evitar sentirte responsable de la felicidad o de la desgracia de aquellos que te rodean. Pero esta responsabilidad te resulta tan pesada que deberás contar con un apoyo adicional y esto es precisamente con lo que no cuentas. Tu superconsciencia te envía el siguiente mensaje: «Deja de pensar que eres responsable de la felicidad o de la desgracia de los demás. Si quieres ayudar a alguien, hazlo; pero hazlo con amor y con total convicción y no porque te sientas obligado. Eres el único responsable de tu decisión». Si el hecho de adoptar responsabilidades te ayuda a realizarte, es porque estás preparado para tomarlas, tanto en el trabajo como en cualquier otro ámbito de tu vida. En este caso, no necesitas ningún apoyo. Si no pudieras cumplir con tus responsabilidades, seguramente ni siquiera te plantearías ocuparte de tantas cosas.

Normalmente, cuando una persona no cuenta con la suficiente ayuda es porque resulta imposible ayudarla, pues aunque desea que todos la apoyen, en el momento en el que los demás intentan ofrecerle su ayuda, nunca está satisfecha. Normalmente, aquellos que la rodean se desaniman y terminan por dejar de prestarle su ayuda o su apoyo.

Si lo que te duele es la parte superior de la espalda, el trastorno estará relacionado con tu aspecto afectivo, mientras que la parte inferior está relacionada con el aspecto material y económico.

Con frecuencia, la fiebre suele ser reflejo de una gran ira interior, dispuesta a estallar en cualquier momento. La única forma de conseguirlo es a través de una subida de temperatura. Todos tus deseos ocultos estallan y tu cuerpo intenta hacerte comprender que «tienes que decir lo que tengas que decir conforme se te vayan presentando las situaciones. Deja de almacenar tantos resentimientos y tantos rencores. La ira no te resulta en absoluto benéfica y lo único que consigues con ella es castigarte a ti mismo».

Cuando los problemas tienen lugar en los brazos, es porque no eres consciente de tu utilidad ni de tu valía. Con frecuencia, te imaginas que los demás no te aprecian y tiendes a subvalorarte. Tu cuerpo tiene algo que decirte: «Mira lo útil que eres. Los demás te necesitan y te aprecian realmente». Esta manifestación también puede revelar que, actualmente, está teniendo lugar una situación benéfica en tu vida que no te atreves a aprovechar. Quizá también puede ser la forma en que utilizas tus brazos o tus manos lo que no te satisface y preferirías hacer otra cosa. Con frecuencia, esto es algo que suele suceder en el ámbito laboral. ¿El trabajo que estás realizando actualmente, responde realmente a tus aspiraciones? Vigila el momento en el que aparece el dolor. Lo que tu cuerpo intenta decirte es: «Adelante, actúa de acuerdo con tus deseos y deja de tener miedo».

Dado que necesitas las piernas para andar y para ir donde quieres ir, los problemas y los dolores en las piernas indican que tienes miedo de avanzar, es decir, miedo al futuro. Tu superconsciencia está aquí para decirte que no tienes nada que temer y que eres capaz de hacer todo lo que te propongas. Puedes conseguirlo en el momento en que lo necesites. Si estás pensando en cambiar de trabajo pero temes por tu seguridad económica, tu dolor de piernas te avisa de que ya ha llegado el momento de tomar una decisión y que no tienes por qué tener miedo.

Muchas personas atribuyen el dolor de garganta a un resfriado o a un abuso de las cuerdas vocales. La garganta es la vía que utilizamos para expresarnos. Tu superconsciencia te aconseja que intentes expresar todos tus sentimientos ante los demás. Pero, a veces, seguramente te asuste el hacerlo y prefieras disimularlo en forma de ira. En más de una ocasión te habrás sentido afectado por alguna herida de tipo emocional y te has quedado tan sobrecogido que ni siquiera has logrado pronunciar palabra, te has tragado todo lo que pensabas y no has sido capaz de ver el amor en cada una de las palabras escuchadas. Muchas

veces, no somos conscientes de que algunas palabras nos han herido, preferimos pensar que nos han dejado indiferentes. Así resulta mucho menos amenazador pero tu ser interno (alma) lo sabe y, de esta forma, tu actitud se transforma en un dolor de garganta. Lo que tienes que hacer es ir a ver a la persona cuyas palabras han podido afectarte y compartir con ella todo aquello que llegó a herirte en su momento.

En el caso de una laringitis, no sólo te da miedo expresarte, sino también dar tu opinión. Seguramente, al enfrentarte a alguien con más autoridad, te habrás callado en lugar de responder. Para evitar su reacción, preferiste omitir tu opinión. No debes dejarte impresionar. Di aquello que pienses y verás cómo tu interlocutor se siente satisfecho, tanto por el interés manifestado como por la honradez de tus propósitos.

Si tras tu laringitis se ocultan la ira y el rencor, debes liberarte de ello y expresar tus sentimientos a quien corresponda. Esto es lo que te sugiero que digas: «En estos momentos, me asusta tu reacción. Temo que mis palabras puedan herirte, pero tengo que hablarte. Lo hago por mí, necesito darte mi opinión». Si tardas en expresar aquello que piensas, no harás más que ir acumulando cada vez más ira y más rencor. Además, debes saber que actuar así no te resulta en absoluto beneficioso. Si persiste la laringitis, es porque no le estás haciendo el suficiente caso a tu cuerpo.

La incontinencia urinaria en los niños (hacerse pis en la cama) suele indicar que el niño siente un gran miedo hacia uno de los padres. Puede ser hacia el padre, hacia la madre o, incluso, hacia cualquiera de las personas con autoridad con las que se relaciona. El miedo no tiene por qué ser necesariamente físico. El niño puede llegar a querer tanto a esa persona que tenga miedo de disgustarla. Jamás se atreverá a actuar en contra de sus deseos y esta actitud no le resulta para nada beneficiosa. Lo único que hace el niño es privarse de su propio bienestar y no llegar

nunca a ser él mismo. Es muy importante que reconozcamos este fenómeno e intentemos cortar las ataduras con la persona involucrada.

Si tienes un hijo con este problema, explícale que no tiene por qué complacer a su padre, a su madre ni a ninguna otra persona mayor. Dile que tiene que vivir sus propias experiencias y que, haga lo que haga, jamás deberá sentir miedo de desagradar a los demás. Si lo animas en lugar de reprenderlo, verás cómo se siente mucho más seguro.

Alguien que tose con frecuencia y como costumbre, es un ser que se siente angustiado por la vida. Siempre está nervioso y se deja agobiar fácilmente por cualquier cosa. Sin embargo, una tos temporal u ocasional, suele ser indicio de enfado o de crítica. La tos aparece en el momento mismo en el que el individuo se siente molesto y se critica a sí mismo o a otra persona. Su cuerpo intenta decirle: «¿Quieres dejar de criticar o de sentirte molesto? En lugar de ello, procura descifrar el mensaje que te está siendo enviado y trata de comprender lo que te está ocurriendo en estos momentos».

Los intestinos son el lugar del cuerpo en el que se asimilan los alimentos para ser transformados en elementos nutritivos. Las ideas siguen este mismo camino. Cuando una persona sufre de estreñimiento, es por que se apega demasiado a sus viejas ideas y no deja espacio para las nuevas. También puede reflejar una cierta mezquindad, es decir, a alguien que intenta a toda costa conservar sus cosas, sus bienes materiales. Su superconsciencia le está avisando de que ha llegado el momento de liberarse, de mirar hacia delante y olvidarse de las cosas del pasado.

Tener diarrea significa todo lo contrario. Las ideas se deslizan demasiado rápido y la persona se niega a conservar las anteriores porque tiene miedo de lo que pueda ocurrir. Desearía que todo ocurriese más deprisa, que todo estuviese hecho, vivido. Con frecuencia, la diarrea también suele ser indicio de rechazo,

es decir, que el individuo puede tender a rechazarse a sí mismo o bien temer ser rechazado por los demás. El cuerpo envía el mensaje de que es inútil tener miedo, que tus miedos tan sólo son fruto de tu imaginación.

Sin embargo, en la vida también existen algunos miedos que pueden llegar a resultar muy beneficiosos. Por ejemplo, te dispones a cruzar la calle cuando, de repente, ante ti aparece un camión. En este caso, el miedo resultará positivo, pues será el que te detenga y te haga retroceder para evitar que te atropellen. Estas señales las recibes únicamente cuando el miedo no es beneficioso.

Los problemas en los riñones suelen afectar a aquellas personas con tendencia a criticar a los demás o a sentirse decepcionadas y frustradas. Están convencidas de fracasar en todo cuanto emprenden y sienten lástima de sí mismas. Estos pensamientos no les resultan beneficiosos en absoluto y así se lo hace saber su superconsciencia. Son ellas las que provocan lo que les sucede y, por ello, deben ser ellas mismas quienes asuman cualquier responsabilidad.

Un dolor en el pecho suele ser señal de una actitud excesivamente autoritaria o demasiado tajante hacia alguien en particular. Esta actitud no resulta en absoluto beneficiosa para ninguna de las personas implicadas.

Sufrir molestias en los ojos suele ser indicio de que te molesta lo que ves a tu alrededor. Tu cuerpo te avisa de que no es asunto tuyo. Pero, si ello te concierne o interfiere en tu espacio deberás adoptar las medidas necesarias para cambiar la situación. Lo mismo sucede con los oídos, es decir, que te sientes molesto por lo que escuchas, así como con la nariz, que te señala que te está molestando alguien o algo que no puedes ni «oler». Todo esto son avisos que te envía tu cuerpo para demostrarte que no estás bien así y que no te resulta en absoluto beneficioso que

estas cosas puedan llegar a molestarte. Si fueran beneficiosas, no tendrías por qué recibir estos mensajes.

Un accidente puede reflejar un cierto sentimiento de culpabilidad. Por ejemplo, te rompes un brazo accidentalmente. Es cierto que el brazo te duele, pero el mero hecho de haber provocado este accidente, revela la presencia de una culpabilidad. El ser humano tiende a borrar sus propias culpas a través del castigo. Por ejemplo, te pones a pelar patatas y, mientras tanto, empiezas a pensar en otra cosa. De repente, te dices a ti mismo «me he olvidado de hacer esto o aquello... ¡seré idiota!» Te sientes tan culpable por ello que, sin querer, con el cuchillo te haces un pequeño corte en el dedo. En cuanto te sientes culpable por algo, tu cuerpo se apresura a hacértelo saber a través de un incidente o, mejor dicho, un accidente.

El accidente es una advertencia para que tomes conciencia de lo inútil que resulta que te sientas culpable. Te pasas toda la vida experimentando culpabilidades por cosas de las que en realidad ni siquiera eres culpable. Haz un balance de tus accidentes y lo comprenderás.

Lo que acabas de leer es un pequeño resumen de la metafísica, palabra que significa ir más allá de lo físico. En cuanto tenga lugar algún trastorno o enfermedad, no sólo deberás intentar solventar la causa física, sino también la metafísica.

En mi libro *Obedece a tu cuerpo*, ámate podrás leer la descripción completa de todos los trastornos y de todas las enfermedades conocidas.

Para finalizar este capítulo, siéntate y haz una lista con todas tus dolencias. En segundo lugar, agrádecele a Arom los mensajes recibidos y pídele a tu superconsciencia que te revele su significado.

Cree, pues, que cualquier dolencia, enfermedad o accidente no son más que avisos. Tanto las enfermedades como las molestias cesarán en cuanto hayas comprendido su mensaje. Las

mismas energías son las que se utilizan para hacer aparecer una enfermedad y para hacerla desaparecer. La única diferencia estriba en que, en el primer caso, se trata de energías mal utilizadas. Una vez desaparecida la enfermedad (o las molestias) observa cuánta energía suplementaria tienes. Es que, hace falta bastante energía para ponerse enfermo.

Una enfermedad que se alarga y parece no tener fin significa que, con esta enfermedad, deseas ejercer tu poder sobre alguien. Si éste es tu caso, fíjate en la persona sobre la cual deseas ejercer tu poder. No es muy inteligente querer conseguir el poder a través de la enfermedad. ¡El verdadero poder es el del amor!

Antes de pasar al siguiente capítulo, como mínimo deberás ocuparte de una de tus dolencias. Puedes escoger la más pequeña, averiguar su significado y hacerla desaparecer. Así, crecerás con más rapidez.

Esta es tu afirmación. Antes de iniciar el próximo capítulo, repítela cuantas veces te sea posible.

CADA VEZ TENGO MÁS CONFIANZA EN MI CUERPO,
QUE ES MI GUÍA. A CAMBIO, ÉSTE DEJA DE REBELARSE,
AYUDÁNDOME A RECUPERAR LA PAZ,
LA SALUD, EL AMOR Y LA ARMONÍA.

Capítulo 10

Alimentas tu cuerpo físico de la misma forma en que diriges tu vida

Tu cuerpo es la máquina más extraordinaria que existe sobre la Tierra. Ningún ser humano ha conseguido llegar a concebir o a construir una réplica de esta maravilla. Se dice que un ordenador con las mismas funciones que el cerebro humano, sería tan voluminoso como la propia Tierra. Por el momento, el ser humano utiliza entre un 5% y un 10% de las facultades de su cerebro.

Desde el momento del nacimiento, el cuerpo sabe cómo ser un cuerpo. No hay necesidad de enseñarle a dormir, a tener sed, a llorar, a estornudar, a sudar, a tener frío o calor, a digerir, a bostezar, a vomitar, a tragar, a reírse, a moverse, a sangrar, a cicatrizar, etc. Es algo que sabe hacer instintivamente, del mismo modo que también conoce sus verdaderas necesidades: sueño, alimentación, elementos nutritivos, etc. Simplemente, nos olvidamos de confiar en él a este respecto.

La madre confía en el bebé que acaba de nacer. Espera que sea éste quien le reclame el biberón, conoce sus lloros y está

pendiente de su sueño. Sin embargo, en cuanto le salen los primeros dientes, empieza a decidir por él la frecuencia de sus comidas: no menos de tres al día.

Así pues, tras algunos meses de vida, al niño ya no se le permite seguir confiando en su cuerpo físico. Sin embargo, él conoce sus verdaderas necesidades. Aunque hasta los 7 años no razona, el niño acumula todo cuanto se le enseña. Aprende a alimentar su cuerpo siguiendo las decisiones de sus padres. Al no confiar en él, se le impide que pueda descubrir aquello que necesita realmente, así como el momento en el que lo necesita. Una vez adulto, ese niño no sabrá reconocer las verdaderas necesidades de su cuerpo.

Por ello es importante tomar conciencia de que nuestra forma de alimentarnos se corresponde totalmente con nuestra forma de vivir.

¿De qué forma te alimentas? ¿Te alimentas de forma rutinaria, es decir, desayunas, comes y cenas siguiendo un determinado horario? ¿Te alimentas sin plantearte ningún tipo de pregunta, pues estás convencido de que así es como tiene que ser? Si es así, en tu vida también actúas de la misma forma. En muchas de las situaciones de tu vida, no eres tú quien dirige los acontecimientos. Haces las cosas porque sí, porque crees que así es cómo debes hacerlas. Ignoras el porqué, simplemente supones que tiene que ser así.

A este respecto, me encanta explicar la historia de una recién casada que siempre cortaba las dos extremidades del jamón antes de ponerlo a cocer en la olla. Intrigado por este gesto, finalmente, un día su marido le preguntó por qué lo hacía y ella le contestó: «No sé, mi madre también hacía lo mismo». Picado por la curiosidad, cuando se le presentó la oportunidad, el joven le preguntó a su suegra por qué cortaba las dos extremidades del jamón. Su respuesta fue la siguiente:

«No sé, mi madre también lo cocía así». El joven aprovechó una reunión familiar para hacerle esta misma pregunta a la abuela de su esposa. Ésta le dijo: «Mira, cuando yo era joven, mi familia era muy pobre. Tan sólo disponíamos de una olla y como era demasiado pequeña para que cupiese todo el jamón, no teníamos más remedio que cortarle los dos extremos». Esta historia refleja muy bien todo cuanto puede llegar a hacerse en la vida sin saber exactamente por qué. Tendemos a repetir los mismos gestos, simplemente por rutina.

¿Otorgas una gran importancia a los principios y a las tradiciones? Si es así, revisa tu alimentación. Seguramente comerás siempre a las mismas horas. Comes por principio, porque crees que tienes que comer y tienes miedo a sentir hambre si no lo haces. Si una noche tienes que ausentarte y aun a pesar de no tener ganas, cenas antes de salir por miedo a tener hambre más tarde es que, en tu vida, también actúas de esta misma forma. Actúas por miedo a... Actúas por miedo a lo que puedan pensar o decir los demás. No eres tú mismo. Al igual que con tu alimentación, decides de antemano lo que tiene que hacerse.

Tu cuerpo sabe muy bien cuándo tiene hambre. Es capaz de permanecer semanas sin alimentarse, sin necesidad de que te pongas enfermo. Si tienes hambre y todavía te faltan dos o tres horas para poder comer, hablale así a tu cuerpo: «Espera, Arom, ya no falta mucho, te daré de comer un poco más tarde».

Tampoco debes preocuparte por comer demasiado. Cuando le das a tu cuerpo aquello que necesita y en el momento en que lo necesita, éste sabe perfectamente cuándo tiene que parar.

Si descubres que eres una persona con muchas costumbres en lo que se refiere a tus hábitos alimenticios, te darás cuenta de que los «¿Qué van a pensar?», «¿Qué van a decir?» o «¿Qué van a hacer?» también poseen una enorme importancia para ti. Y entonces, en lugar de pensar, de actuar o de vestirte a tu manera, es decir, tal y como tú lo concibes, temes la reacción de los demás

y dejas de ser tú mismo. Por pequeños que sean, todos estos detalles te crean una gran insatisfacción... ¡Deja de preocuparte por las apariencias y aprende a conocer tus verdaderas necesidades!

Alimentarte por costumbre, es decir, como algo rutinario, también revela que la noción del «bien» y del «mal» posee una enorme influencia sobre ti. Seguramente, debes ser una persona excesivamente categórica. Decides que esto está bien o que esto está mal cuando, en realidad, en la vida no existe ni el bien, ni el mal. Lo que está «bien» para una persona, puede estar «mal» para otra. Por ello, te aconsejo que utilices las palabras «beneficioso» o «no beneficioso», en lugar de «bien» o «mal». Mira lo que resulta beneficioso o no beneficioso para ti. Las vivencias de los demás, tan sólo les pertenecen a ellos. Esto es algo que ya aprenderán por sí mismos. Incluso, aunque su forma de ser o de actuar pueda parecer «mal», a ellos puede permitirles el llegar a cosechar algo realmente fantástico.

Puedes alimentarte por costumbre y también actuar por costumbre. Ello pertenece al ámbito mental. Pero, si decides observar tu forma de alimentarte, también puedes situarte en el ámbito emocional.

Cuando eras pequeño, comías y bebías guiado por las emociones, pues, a menudo, la comida era un sinónimo de recompensa. Mira cómo actúas actualmente... Cuando un niño se cae o se hace daño, se le da un caramelo o una galleta para consolarlo. Cuando necesita atención, se le da algo de comer para que se entretenga. Si está de mal humor, si está enfadado o si se ha peleado con alguno de sus amiguitos, también lo manipulamos con comida, diciéndole cosas como ésta:

«Si eres bueno y te portas bien, te llevaré a comer a ese restaurante que tanto te gusta, o bien te compraré un gran helado de chocolate para recompensarte». O, por el contrario, también se le suele castigar privándole del postre o de la merienda. La mayoría de las madres acostumbran a actuar así y este hecho

adquiere una gran importancia en la vida de sus hijos y, por consiguiente, también en su vida de adultos. Las cosas que más te impresionaron hasta los siete años, han tenido una gran repercusión en tu expresión actual física, mental y emocional. Tus reacciones de ayer (de 0 a 7 años) son las huellas que deberás seguir para descubrir el origen de tus actuales vivencias.

¿Qué haces ahora? ¿Comes o bebes guiado por las emociones, para matar el tiempo, para consolarte o, bien, como una forma de recompensa? Si éste es tu caso, dejas que tu aspecto emocional controle tu vida, en lugar de ser tú su único dueño. En otro capítulo, te explicaré la forma de llegar a dominar tus emociones.

Si comes o bebes por apetencia, es porque tu físico posee una enorme influencia sobre ti. ¿Qué significa «comer por apetencia»? «Comer por apetencia» significa desear comer algo para satisfacer nuestros sentidos. Por ejemplo: No tienes hambre, pero al pasar por delante de una pastelería, te fijas en el escaparate y se te hace la boca agua. No puedes resistir la tentación, entras en la tienda y te compras un pastel que devoras con fruición, mientras que hace tan sólo unos minutos, en lo último en lo que se te hubiese ocurrido pensar era en comer. El simple hecho de haberte fijado en un escaparate lleno de cosas apetecibles, ha despertado en ti el deseo de comer. Cuando tus sentidos despiertan en ti el deseo de comer o de beber algo que, de no haberlo visto, probado, tocado, olido u oído hablar de él, ni siquiera se te hubiese ocurrido pensar en ello, entonces es que tus sentidos dominan tanto éste como otros muchos momentos de tu vida. Otro ejemplo: Entras en un cine tras una copiosa comida. Realmente, estás lleno a rebosar. Sin embargo, el olor de las palomitas de maíz empieza a excitar tus sentidos y no puedes evitar comprarte una bolsa. Esto es comer por capricho, es decir, por apetencia.

Por el contrario, si son las once de la mañana, estás en tu trabajo y te entran ganas de comerte una pasta pero no te la compras

hasta la hora de comer, no se trata de apetencia. No son tus sentidos los que han despertado tus deseos de comer. Has deseado la pasta antes de verla, de olerla o de haber oído hablar de ella. Has pensado en ella antes de que tus sentidos suscitasen repentinamente esta elección. Sin embargo, debes comprobar si tienes hambre realmente y de no ser así, es que tu deseo de comerte una pasta puede haber sido provocado por una emoción.

Hay muchas cosas más que puedes hacer por apetencia, es decir por capricho, como por ejemplo: ir de compras, dormir, hacer el amor, etc. Observate un poco: ¿Cuáles son las cosas que haces por capricho? ¿Tienes alguna dificultad a la hora de dominar tus sentidos? Si éste es tu caso, es porque no logras controlar el ámbito de lo físico y no estás en armonía con él.

Si te das cuenta de que, la mayoría de las veces sueles actuar por capricho, es porque estás recibiendo un mensaje de tu superconsciencia. Arom te está avisando de que uno o varios de tus sentidos no están satisfechos psicológicamente. Puede tratarse de la vista, del oído, del olfato, del gusto o, incluso, del tacto.

LA VISTA: Te dejas molestar por todo lo que ves. Tu cuerpo te dice: «Aquello que te molesta en las cosas que ves, no te concierne. No es asunto tuyo» o bien: «Intenta hacer algo al respecto en lugar de dejar que esas cosas te molesten».

EL OÍDO: Te dejas molestar por aquello que oyes, tanto en casa como fuera. Ya es hora de que intentes arreglarlo.

EL OLFATO: ¿Hay algo o alguien al que no puedas ni «oler»? ¿Tu vecina, tu jefe, o los muebles de tu comedor?

EL TACTO: ¿Tu vida afectiva te satisface? Si no cuentas con el suficiente afecto, ¿quién se ha olvidado de sembrarlo? Si quieres cosecharlo, ¡siembralo! Las muestras de afecto son sencillas y numerosas: una mirada, una postal, una flor, unas palabras de amor, un gesto cariñoso, etc. ¡Puedes prodigarte

afecto a ti mismo! ¡No lo olvides! Empieza a sembrarlo a tu alrededor y verás como también lo cosechas.

EL GUSTO: Si comes por capricho, para satisfacer tu apetencia, es porque tu vida sexual es insatisfactoria. A ti te corresponde realizar los cambios necesarios.

Cada vez que uno de tus sentidos no se siente satisfecho y ello te atañe personalmente, tienes que actuar. Si ello concierne a otra persona a la que te gustaría cambiar con el fin de ser más feliz, tu cuerpo te dirá que te ocupes de tus propios asuntos y que dejes vivir a la otra persona tal y como desea. Realmente, es muy peligroso hacer que nuestra felicidad dependa de otra persona.

Sea cual sea el aspecto que más influya en tu vida, debes llegar a dominarlo. Si es el aspecto mental, deberás hacerte más preguntas. Seguramente, muchas de las cosas que haces, las haces por costumbre, como algo rutinario. Así pues, resultaría muy interesante que antes de hablar o de actuar, te detuvieses unos instantes y te formularas la siguiente pregunta: «¿es esto lo que quiero hacer? ¿Es esto lo que me haría feliz? ¿De verdad lo necesito?». Siempre puedes tomarte tu tiempo para plantearte este tipo de preguntas.

Si lo que más influye en tu vida es el aspecto emocional, aprende a expresar tus emociones (volveremos a hablar de ello más adelante).

Y si se trata del aspecto físico, detente unos instantes y pregúntate: «¿Cual de mis sentidos no está satisfecho?». Repasalos uno a uno hasta identificar de dónde procede tu insatisfacción. Puede ser aquello que ves, aquello que oyes o lo que hueles, pero también puede tratarse de tu vida afectiva o de tu vida sexual. Escudriña en tu interior y obtendrás la respuesta.

Siguiendo este método, descubrirás muchas cosas sobre ti mismo. Verás cómo vas pasando de una dimensión a otra, pero

siempre hay una dimensión menos armónica o más deficiente que otra.

Con el tiempo, llegarás a darte cuenta de que tus impulsos alimenticios vienen provocados por el hambre. A raíz de ello, sabrás que se han producido algunos cambios internos. Y conforme vayas cambiando tu forma de pensar, tus gustos también se transformarán.

Tu cuerpo es tan extraordinario que sabe exactamente lo que necesita y en qué momento tiene que manifestar esta necesidad. El cuerpo está formado por seis elementos esenciales: los seis elementos nutritivos. Está compuesto de agua, de proteínas, de vitaminas, de glucosa (azúcares e hidratos de carbono), de lípidos (grasas esenciales) y de minerales. Así pues, cada vez que el cuerpo sufre una carencia de uno o varios de estos elementos, envía un mensaje a tu cerebro para hacérselo saber y, entonces, éste hace que te apetezca comer algo que responda a esta carencia.

Como ves, no tienes por qué preocuparte en cuanto a la elección de tus alimentos ni tampoco del momento adecuado para consumirlos. Si confías plenamente en tu cuerpo, sabrás realmente cuándo tienes hambre y cuáles son los alimentos que necesitas. Resultará inútil alimentar tu cuerpo (en el caso que tengas hambre) si en este preciso momento no carece de nada. Sea cual sea la carencia (hierro, proteínas, calcio, grasas o azúcares), tu cuerpo se encargará de despertar en ti la necesidad de comer aquello que necesitas. Tu cerebro, ese gran ordenador, ha almacenado en su memoria todos los alimentos que ha probado desde tu nacimiento y sabe perfectamente lo que contiene cada uno de ellos. En el preciso momento en que tu cuerpo tenga necesidad de algo, enviará el mensaje a tu cerebro.

No tienes por qué tomar ninguna decisión en nombre de tu cuerpo. A tu cuerpo le corresponde la responsabilidad de advertir al cerebro de sus necesidades. Una persona que está haciendo régimen, le dicta a su cuerpo qué comer y cuándo hacerlo. Actuar

así es ir en contra de las leyes de la naturaleza. Al seguir un régimen, lo único que hacéis es transmitirle a vuestro cerebro un mensaje parecido a éste: «A partir de ahora, seré yo quien elija lo que te hace falta, el momento en el que lo necesitas y con qué frecuencia». Sin embargo, resultaría mucho más fácil confiar en el propio cuerpo, nuestro gran amigo.

Hay personas que sólo comen una vez al día. Algunas no necesitan desayunar y otras acostumbran a no cenar. También las hay que hacen cinco comidas ligeras al día o, bien, que prefieren ir picando de acuerdo con el hambre que tengan. Tú eres quien debe decidir lo que mejor te convenga. Cada persona es única y aquello que es beneficioso para una persona, puede no serlo para otra.

Tu cuerpo puede asimilar todo el calcio o rechazar una parte. También puede experimentar una cierta dificultad a la hora de eliminar el colesterol. Estos dos ejemplos te demostrarán que no eres consciente de todas las funciones de tu cuerpo. Todavía no has adquirido un nivel de conciencia como para poder darte cuenta de todo cuanto sucede en tu interior. Por ejemplo, no tienes por qué dirigir a tu cuerpo en lo que se refiere a la digestión. No tienes por qué decirle que haga bajar la comida del estómago a los intestinos, ni ordenarle que ponga en funcionamiento el hígado y después el páncreas, etc. Tu superconciencia es quien se ocupa de todo esto. Ella se cuida de todo tu proceso de digestión, de asimilación y de eliminación.

Tu única responsabilidad es la de ayudar a tu cuerpo mediante todo aquello que puedas hacer conscientemente. Tú eres el único responsable de tu cuerpo. Conforme vaya aumentando tu estado de conciencia, te irá resultando cada vez más fácil poder reconocer los mensajes y actuar en consecuencia. Cumple con tu parte y tu cuerpo cumplirá con la suya. Así, la energía se repartirá de forma equilibrada y la armonía te ayudará a mantenerte sano.

En su alimentación habitual, muchas personas utilizan ciertos ingredientes que no están entre los elementos nutritivos que el cuerpo necesita. A este tipo de alimentos se les llama los «venenos del cuerpo».

Eliminan energía del cuerpo humano en lugar de proporcionársela. Entre estos venenos, podemos destacar el alcohol, el azúcar refinado (y cualquier otro alimento que no sea integral como, por ejemplo, la harina, el arroz o el pan), la cafeína, la sal, el tabaco, las grasas no esenciales y todos los productos químicos como los medicamentos y las sustancias químicas utilizadas como colorantes o para la conservación de los alimentos, etc.

Puesto que este libro no ha sido concebido para informar sobre la importancia del valor nutritivo de los alimentos, a aquellos que les interese este tema y deseen profundizar más en él, les sugiero que consulten los libros apropiados.

¿Cómo te alimentas? ¿Los alimentos que proporcionas a tu cuerpo forman parte de los seis elementos nutritivos? Si es así, es porque amas y cuidas de verdad a tu cuerpo. Quizá, todavía no hayas conseguido un perfecto equilibrio a nivel mental o emocional, pero al menos respetas la parte física de tu cuerpo y esto ya es un gran paso hacia delante.

Algunas personas vegetarianas creen haber ordenado sus vidas y están convencidas de haber alcanzado una gran paz y armonía, sin embargo la alimentación no es más que uno de los muchos aspectos del ser humano.

No obstante, alimentarte correctamente es algo que está muy bien. Ello conservará sanas todas las células de tu cuerpo y te facilitará mejorar tanto tu aspecto mental como emocional.

Todo cuanto he mencionado desde el principio del libro, afecta a tus células.

Los fritos, las comidas picantes, con mucha sal o con mucha grasa hacen que tu cuerpo tenga el doble de trabajo. La digestión será mucho más lenta, ya que no le habrás proporcionado más

que «venenos». Hacerle asimilar bebidas químicas, licores, alimentos excesivamente dulces o con demasiados productos químicos es señal de que hay algo en ti que no amas en absoluto. Al obligarle a trabajar tanto, no haces más que demostrar muy poco respeto hacia tu cuerpo y no debes sorprenderte si éste se rebela en lugar de responder a tus necesidades. También él es capaz de rebelarse: «¿Qué haces tú por mí? ¿Por qué tengo que ser yo el que siempre haga algo por ti?». Sin embargo, si tomas conciencia de todo lo que puedes hacer, podrás ayudarte a ti y también a tu cuerpo.

Si te gustan las cosas muy azucaradas, es porque hace falta más dulzura en tu vida y te muestras reacio a la hora de permitirte ciertos placeres. Si te gustan las cosas con mucha sal, es porque eres una persona con tendencia a autocriticarse. Si utilizas muchas especias en las comidas, es porque tu vida carece de sabor y te hace falta algo más de excitación y, si tomas demasiado café, es porque hace falta más estímulo en tu vida.

Antes de pasar al capítulo siguiente, te recomiendo que esperes una semana. En lugar de proseguir con la lectura te aconsejo que vuelvas a leer atentamente este capítulo y anotes en un papel todo cuanto comas y bebas durante esta semana. Antes de comer o de beber algo, deberás preguntarte si realmente tienes hambre o sed y si esto es lo que necesitas. De esta forma aprenderás a conocerte mejor. Al final del día, deberías anotar todo y mencionar si has actuado motivado por el hambre, por las emociones, por la costumbre o por capricho. No conviertas esto en un régimen, pues no se trata de eso, sino de un simple ejercicio de observación. Esto te permitirá ver quién domina tu vida y qué parte o aspecto de ella necesita de una atención especial, ya sea el aspecto mental, físico o emocional. Éste es un medio suplementario para aprender a conocerte mejor.

Escucha a tu Cuerpo

En algunos de los cursos impartidos en el Centro «Escucha a tu Cuerpo», los participantes deben realizar este examen. Es de gran ayuda, los resultados lo confirman.

Esta es tu afirmación:

CADA VEZ ESTOY MÁS PENDIENTE Y MÁS ATENTO
A LO QUE MOTIVA MI ALIMENTACIÓN Y ESPERO A QUE
SEA MI CUERPO EL QUE ME INDIQUE SUS NECESIDADES
EN EL MOMENTO EN QUE TENGA HAMBRE.

Capítulo 11

Los problemas de peso

Cuando hablamos de problemas de peso, no sólo nos referimos al exceso de peso, sino también a la falta de peso. Estar excesivamente delgado indica que tu vida material no alcanza un nivel de importancia satisfactoria. Tu falta de peso significa que una cierta culpabilidad te domina cuando admiras las cosas materiales o cuando sientes la necesidad de proporcionarte algún pequeño placer de tipo material.

También puede indicar una gran inquietud hacia los problemas del mundo. Te preocupas por todo cuanto te rodea y la delgadez de tu cuerpo está aquí para recordártelo. Te envía un mensaje diciéndote que tu forma de ser no es la más apropiada y que los problemas de los demás deben ser vividos por los demás, no por ti.

La tercera posibilidad es que, probablemente, des más de lo que recibes. Debes aprender a recibir más en tu vida. Conforme vayas transformado tu forma de ser, tu cuerpo irá recuperando su

peso ideal. Es importante que sigas el ritmo de tu cuerpo y que aprendas a escucharlo.

El problema contrario, es decir, el exceso de peso o el engordar con demasiada facilidad, puede tener varios significados. La persona que decide seguir una dieta rechaza tomar en sus manos la responsabilidad de su vida. Quiere curar el efecto sin buscar la causa. Puede tener éxito con un régimen, o incluso con varios, pero llegará el momento en que su cuerpo se rebelará y recuperará lo perdido. Las estadísticas muestran que la mayoría de quienes hacen un régimen recuperan su peso dentro del año siguiente. Y a veces, un poco más. El éxito momentáneo es tan sólo una ilusión.

Cada vez que adelgazas y luego vuelves a engordar, recuperas algunos kilos de más. Es la forma que el cuerpo tiene de rebelarse. Tu cuerpo es tu gran amigo y te habla a través de esos mensajes. Tú, sin embargo quieres cambiarlo llegando a detestar su imagen. Obligarlo a seguir un régimen es actuar al contrario de lo que deberías hacer. En lugar de ello, trata de identificar la causa del problema, poco a poco, percibirás el mensaje y tu peso disminuirá a la velocidad ideal para el cuerpo, que puede variar mucho de una persona a otra. En un mismo periodo de tiempo, unas personas pueden perder entre diez y quince kilos, mientras que otra sólo perderá dos. Pero ello poco importa. Antes deberás haber descubierto la causa. Esos kilos se han acumulado en el transcurso de varios años, ¿por qué habría que perderlos ahora en un mes o dos? Dale a tu cuerpo el tiempo que necesita para realizar los cambios internos. El resultado dependerá de tu transformación. En el momento en que cambies tu forma de pensar, el resto seguirá.

Los mensajes varían de una persona a otra, es decir, la causa no siempre es la misma. El exceso de peso puede ser debido a tu tendencia a comer por rutina, o bien cada vez que te sientes dominado por alguna emoción, así como por capricho, como ya

hemos señalado en el capítulo anterior. Es normal que una alimentación excesivamente abundante con respecto a las necesidades de tu cuerpo se transforme en grasa. Sin embargo, esto no ocurre en todos los seres humanos, pero es una forma de transmitirte un mensaje del que, seguramente, tendrás algo que aprender. Si conoces a alguien que coma en exceso sin ganar nada de peso, es porque su metabolismo es muy rápido. En este caso, lo que sucede es que la persona va quemando todas las calorías a medida que las engulle. El cuerpo trabaja sin descanso y el sistema digestivo está activado constantemente. Estas personas se estropean y envejecen con excesiva rapidez. Cada cual recibe su mensaje. Si actuamos en contra de nuestras necesidades, el cuerpo, nuestro gran amigo, siempre encontrará la forma de avisarnos.

Lo primero que tendrás que intentar es comer sólo cuando realmente tengas hambre. Esto podría ser suficiente para empezar a perder el peso deseado. No sirve de nada tener que esperar a una hora determinada para comer, tu guía es tu superconsciencia. No tienes más que dejarte llevar por ella.

El exceso de peso también puede ser reflejo de pensamientos de acumulación. Esto no tiene por qué significar una acumulación de cosas materiales, también puede significar una acumulación de pensamientos. El individuo que tiene muchos pensamientos de acumulación, en el fondo, es porque tiene miedo de carecer de algo. Siempre quiere más. También puede tratarse de una persona a la que, por el momento, no le falte nada pero que tenga un gran temor a que le pueda faltar algún día. Entre este tipo de individuos, podemos encontrar a la típica persona que, cada año, paga un montón de seguros para proteger su futuro. Puedes ser de aquellos que acumulan una, dos o tres casas o que conservan una gran cantidad de bienes materiales. Si ello te resulta beneficioso, no recibirás ningún mensaje. Sin embargo, si los bienes, los seguros y el dinero te influyen en exceso,

será una señal de que este tipo de inseguridad te perjudica a ti y a tu evolución.

Quizás te gustaría poseer muchas cosas, pero no te lo permites. Intentas convencerte de que las cosas materiales carecen de importancia y que no significan nada para ti pero, en realidad, disfrutas con todo aquello que pueda darte el dinero. En este caso tu mensaje es: «Tienes derecho a utilizar todas estas cosas. Lo material forma parte de la espiritualidad».

El exceso de peso también puede indicar la no aceptación de uno mismo o el no quererse a sí mismo. Esto hace que la persona siempre vaya en busca del amor de los demás, que experimente un gran temor a sentirse rechazada, que crea que los demás son mejores que ella y esté convencida de que no vale nada. El rechazo tan sólo existe en tu mente. Recibirás tanto amor como des. Mira a tu alrededor, te quieren mucho más de lo que piensas.

La obesidad también puede ser provocada por frustraciones sexuales, por no aceptar el propio sexo. El origen puede remontarse al momento de tu nacimiento, en que tus padres hubiesen preferido que hubieses sido un niño en lugar de una niña o viceversa. Ello ha debido influirte lo bastante como para que llegues a pensar que te quieren menos. ¿Si pertenecieras al otro sexo, crees que tu vida sería más fácil? ¿Has oído comentar a tus padres que hubiesen preferido tener un niño en lugar de una niña o viceversa? ¿Se han quejado ellos alguna vez de su vida como hombre o como mujer? Con frecuencia, estas frustraciones sexuales suelen acarrear graves repercusiones durante la adolescencia. La persona se muestra intimidada ante el otro sexo y casi siempre suele sentirse muy insegura frente a alguna autoridad del sexo opuesto. Descuida su apariencia física (espalda encorvada, exceso de peso, etc.) para evitar que el otro sexo pueda sentirse atraído por ella.

En este caso, tu superconsciencia te aconseja que aceptes tu sexo. Si has elegido venir a este mundo como hombre o como mujer, seguramente es porque tienes que vivir alguna experiencia con este sexo. Si de joven, solías pensar que pertenecer al otro sexo te hubiese hecho más feliz, este pensamiento no te ha resultado en absoluto beneficioso y ahora sufres sus consecuencias. Ha llegado el momento de aceptar tu propio sexo.

La obesidad también puede ser debida a algún vínculo o atadura que deba ser cortado. La influencia puede proceder de alguna persona con exceso de peso (padre, madre, abuelo, abuela, etc.) a la que nunca aceptaste. Alimentaste el miedo de parecerle a ella y, precisamente, esto es lo que conseguiste. Tu exceso de peso te indica que debes aceptar a esa persona tal y como es, tanto física como mentalmente.

Quizás alguna persona obesa ejerciera una notable influencia durante tu juventud. Si admiras las cualidades de esta persona, puedes desearlas para ti, pero sin tener por qué aceptar su físico.

Si vives el problema de la obesidad desde el momento de tu nacimiento, la causa podría proceder de una vida anterior. Es como la persona que nace con un defecto físico. Este defecto le es necesario para su evolución. Tendrás que aprender a amarte y a aceptarte tal y como eres. Deberás vivir así toda la vida hasta que comprendas que este defecto físico, mental o emocional encierra un mensaje para ti. A partir de ese momento, todo podrá cambiar. La persona que padece de algún defecto físico puede experimentar un milagro y llegar a recuperarse totalmente y este mismo fenómeno también puede tener lugar con los problemas de peso. Una persona no tiene por qué vivir toda su vida marcada por su destino o por el «karma» de una vida anterior. Tú eres quien debe decidir cuándo cambiarlo.

Algunas personas muy creyentes y espirituales pueden sufrir algún problema de peso pues su alma, al poseer algunos vagos recuerdos de las dimensiones anteriores a su vida en la

Tierra, preferiría estar en otro lugar que no fuese éste. Estas personas siempre se preguntan: «¿Qué estoy haciendo aquí, en la Tierra?» y de ellas se dice que siempre «están en las nubes». Acostumbran a rezar con bastante frecuencia, ya que son piadosas por naturaleza. Podemos reconocer a estas personas por sus pensamientos: «Me parece que estar muerta sería mucho más agradable que estar viva». Estas personas no tienen por qué pensar necesariamente en el suicidio, pero saben que existe un lugar muchísimo más fantástico que la Tierra.

Es como si su exceso de peso fuese lo que les permite permanecer bien sujetas sobre la tierra. El mensaje de la superconsciencia es el siguiente: «Acepta de una vez por todas que estás en la Tierra y que tienes algo que hacer aquí. Necesitas aprender a amarte a ti mismo y a los demás». Si éste es tu problema, contempla la naturaleza, así como toda la belleza que hay en la Tierra. Empieza por amarte a ti mismo y a todo cuanto existe a tu alrededor.

Otra posibilidad: recibir más de lo que se da. ¿Tienes miedo a mostrarte? ¿Experimentas un cierto miedo cuando llega el momento de tener que compartir algo con los demás? Eres la típica persona que suele decir: « ¡Si quieren saber algo, que se espabilen! ¡Yo no pienso decirles nada...! ».

¿Por qué quieres guardarlo todo para ti? ¿Tienes miedo de herir a los demás? ¿Tienes miedo de no ser aceptado o de que no te quieran lo suficiente? ¿Acostumbras a escuchar las confidencias y las quejas de los demás, pero sin atreverte a compartir las tuyas? Un exceso de acumulación significa que recibes mucho más de lo que das y tu cuerpo también tenderá a acumular más kilos de los necesarios.

Cualquiera que sea su significado, el cuerpo tiene mil y una formas de hablarte para que tomes conciencia de tus acciones, de tus pensamientos y de tus palabras. Tu superconsciencia puede utilizar otros mensajes como el acné, las erupciones cutáneas o

cualquier tipo de enfermedad interna, ya sea visible o no al ojo humano. Hay un montón de formas de recibir mensajes. Tú eres quien debe captarlos.

En lugar de intentar curar el efecto mediante un régimen sería mucho más interesante que decidieses investigar aquello que trastorna realmente tu interior. Ganarás mucho más si atacas directamente a la causa.

Intentar remediar el efecto no arregla en absoluto la situación. Por ejemplo, una persona tiene un problema muy grande. Con el fin de olvidarlo, decide irse a tomar una copa y acaba emborrachándose. Al día siguiente, cuando se despierta el problema todavía sigue allí e incluso le parece mucho mayor que la noche anterior.

Seguir un régimen lleva a estos mismos resultados. Incluso aunque logres curar el efecto temporalmente, la causa siempre continuará persistiendo y seguiría provocándote una constante insatisfacción interior. ¿Por qué no dirigirnos directamente a la causa, es decir, al verdadero origen del mensaje?

No te preocupes por lo que pueda tardar tu cuerpo en perder peso. Sigue tu ritmo. Para conocer la verdadera felicidad, lo único que importa es que aprendas a convertirte en tu propio dueño.

Ante todo, la labor que tendrás que realizar en este capítulo será la de olvidarte de palabras tales como régimen o hacer trampas. Nadie puede hacer trampas con su propia vida. Si crees que estás haciendo trampas es porque, aunque sólo sea interiormente, todavía estás siguiendo un régimen. Esta forma de actuar no te resulta en absoluto beneficiosa. Pídele perdón a tu cuerpo por haberle dado algo que no necesitaba. «Perdóname, Arom, por haber abusado de ti, por haberte dado demasiada comida y por haberme negado a escucharte. Te pido perdón y te aseguro que, a partir de ahora, intentaré arreglarlo. Verás cómo, al final, acabaré consiguiéndolo y verás lo bien que vamos a entendernos los dos».

De esta forma evitarás sentirte culpable. La culpabilidad nos hace caer de nuevo en el mismo error. Ahora, detente unos instantes y haz una lista con todos los alimentos de los que te privas actualmente. Esta lista debe representar todo aquello que te gustaría comer o beber, pero no te atreves por miedo a engordar o a hacer trampas. Hay una parte de ti que todavía sigue haciendo régimen. Debes aceptar la idea de que puedes comer todo aquello que quieras y cuando quieras. Se trata de tu cuerpo. No tienes por qué rendir cuentas a nadie más que a ti mismo. Di: «Sí, puedo comer lo que quiera y cuando quiera. Pero, ¿tengo verdadera necesidad de hacerlo? ¿Estoy realmente dispuesto a asumir las consecuencias?» Tú eres quien debe elegir. Este método te resultará mucho más eficaz que decirte: «¡No debo hacerlo, no debo hacerlo, no debo hacerlo!» Estas palabras no harán más que obsesionarte y terminarás por actuar al revés de lo que deseas.

Lo más inteligente sería que te olvidases de palabras tales como «régimen» o «hacer trampas». Estas palabras deben dejar de formar parte de tu vocabulario.

La afirmación:

ME ACEPTO TAL Y COMO SOY EN ESTOS MOMENTOS.

MI GRAN PODER INTERIOR ME AYUDA A ALCANZAR
Y A MANTENER MI PESO IDEAL.

Capítulo 12

La sexualidad

Hablar sobre sexualidad es algo que siempre resulta delicado. Por muy sorprendente que pueda parecernos, todavía hoy son minoría las personas que aceptan la sexualidad. De generación en generación, se han ido conservando miedos y culpabilidades a propósito de la palabra «sexo». En realidad, no hace tanto tiempo, la palabra sexo aún era considerada como un pecado en sí misma. Los confesionarios estaban abiertos para que pudiéramos acusarnos de nuestros pecados, pero cualquier pensamiento o acción relacionada con el sexo y considerada como pecado, difícilmente llegaba a ser confesada y seguíamos viviendo dominados por la culpabilidad.

¿De dónde procede esta gran importancia del sexo en la vida del ser humano? No nos cansaremos de repetir que todo cuanto existe en el plano visible, existe también en el invisible y que todo lo que está arriba es igual que lo que está abajo, así como todo lo que está abajo es igual que lo que está arriba.

El acto sexual es la expresión física de la mayor fusión posible, es decir, de la fusión del alma y del espíritu. El gran objetivo del ser humano es la fusión del cuerpo inferior con el cuerpo superior y es precisamente por ello por lo que el acto sexual posee tanta importancia. El alma desea alcanzar esta fusión y se eleva hacia la más completa felicidad, representada por la fusión con el espíritu.

Por ello las necesidades sexuales suelen ser tan numerosas, y a menudo también tan decepcionantes. Ya desde muy jóvenes, los adultos, incluyendo también a nuestros padres, nos hablaron de engaños y de frustraciones sexuales. Con el fin de evitar que sus hijos tengan que pasar por estas mismas frustraciones, intentan retrasar su desarrollo sexual. Y estos niños, una vez llegados a una edad adulta, reaccionarán de la misma forma con sus propios hijos. Al negárselo a sí mismos y también a sus hijos, se vuelven cada vez más obsesivos con el sexo y se sienten cada vez más culpables. Su comportamiento tiende a los dos extremos: o demasiada o muy poca actividad sexual.

El acto sexual no es una forma de intentar acercarse o de comprometerse con alguien. Una relación basada en la sexualidad carece de una base sólida. Cuanto más tiempo profundice una pareja en su amistad antes de iniciar una relación sexual, más sólida será la base de esa relación.

Los problemas sexuales son tan numerosos como indican la gran cantidad de enfermedades relacionadas con los órganos genitales del hombre y de la mujer. Los problemas menstruales reflejan algún tipo de rechazo a nivel de la sexualidad. Esta función natural del cuerpo femenino no tendría por qué representar ninguna enfermedad o situación de malestar.

Como ya dije al principio de este libro, el ser humano posee una gran energía sexual. La energía sexual no puede ser utilizada continuamente para el acto sexual y, por ello, asciende al nivel de la garganta con el fin de activar los impulsos creativos. La

creatividad es muy importante. Las personas de las generaciones anteriores eran relativamente poco creativas. Vivían en la monotonía y en la rutina y utilizaban muy poco su energía sexual, tanto a la hora de crear como de hacer el amor.

Éste es el motivo por el cual tenían tantos pensamientos de índole sexual. Hoy en día, la vida nos ofrece la oportunidad de una mayor creatividad, ya que cada vez existe una mayor aceptación para todo. Los jóvenes explotan mucho más su creatividad, tanto en su forma de vestir como de peinarse, etc.

Podemos observar que existe mucha más culpabilidad sexual en las niñas que en los niños. Durante su juventud, se les vigilaba y se les prohibía muchas más cosas. Por ejemplo, la niña no podía pasearse desnuda por la casa, mientras que el niño sí podía hacerlo. Los padres siempre temían que pudiera sucederle algo, mientras que en el caso del chico, la gravedad era menor. Claro, la chica siempre corría el peligro de quedarse embarazada.

Existen un montón de tabúes sexuales a nivel inconsciente. Debemos deshacernos de ellos pues lo único que hacen es impedirnos alcanzar esa paz interior que tanto deseamos. El adulto adoptó ya importantes decisiones relacionadas con el sexo siendo niño. Si un niño sorprende a sus padres en el momento en el que están teniendo una relación sexual y éstos intentan ocultarse o bien pretenden castigarlo, esto es suficiente para que el niño piense que se trata de algo «malo» y, a partir de ese momento, sus ideas sobre lo que está «bien» y lo que está «mal» resultarán falseadas.

El complejo de Edipo y el de Electra, es algo de lo más normal entre los niños de entre 3 y 6 años. A esta edad, se desarrolla la energía sexual del pequeño: el niño se enamora de su madre y la niña de su padre, y eso, en todos los sentidos, incluyendo el amor físico. El niño tiene celos de su padre. Una parte de sí mismo lo admira, mientras que, al mismo tiempo, también le gustaría ocupar su puesto y esta ambigüedad le hace sentirse atrapado

entre estas dos posturas. No debemos fomentar este complejo dejando que el niño se acueste continuamente con su madre ya que, así, no hacemos más que responder a sus deseos. Hay que explicarle con gran delicadeza que papá y mamá tienen su propia habitación, al igual que él también tiene la suya.

Por su parte, la niña suele mostrarse muy sensual con respecto a su padre. Lo abraza y lo acaricia con frecuencia e incluso puede llegar a interferir si se da cuenta de que la atención de éste se desvía hacia la madre. No hay que fomentar esta actitud. Con cuidado y sin tratarla bruscamente, hay que hacerle comprender que aunque su padre la quiere mucho, cada cual tiene su propio lugar. Yo suelo animar bastante a los padres a que hablen con sus hijos como si fuesen adultos y a que les expliquen lo que les sucede. Los niños comprenden mucho mejor las cosas de lo que nosotros pensamos.

El complejo de Edipo desaparecerá una vez que el niño haya cumplido los seis años. Tanto el niño como la niña respetarán más a su padre o a su madre y su admiración hacia él o hacia ella sustituirán a los celos. El niño se identificará con el padre de su mismo sexo y, en lugar de rechazarlo, se esforzará por amarlo e imitarlo.

Muchos de los problemas sexuales se deben a que el complejo de Edipo y el de Electra no ha desaparecido ni siquiera en la edad adulta. La joven busca a su padre sexualmente y el joven a su madre. Si te sientes identificado con esta situación, es inútil que pienses que está mal. Lo que tienes que hacer es tomar la decisión de cortar este vínculo y aceptar que un padre no puede ser también un amante. El amor paternal o maternal y el amor de pareja son dos cosas muy distintas. Éste es uno de los principales motivos por los que ha habido tantos casos de incesto. Debo confesaros mi sorpresa al ver que una de cada cinco personas de las que frecuentan el Centro «Escucha tu Cuerpo», confiesa haber vivido alguna experiencia incestuosa durante su

juventud. Es algo muy corriente. Sin embargo, actualmente, se habla mucho más de ello.

¿De dónde proceden las experiencias incestuosas? La joven es totalmente inconsciente de la sensualidad que despierta en los demás y provoca una reacción en su padre. No intento disculpar las experiencias incestuosas, pero me gustaría señalar que, a menudo, el padre suele ser el único acusado. El padre que vive una experiencia de este tipo con su hija no puede llegar a controlarse. Es un hombre que sufre. Se siente desgraciado, pues está haciendo algo que va en contra de una ley natural y que traumatiza a su hija. ¿Por qué vive esta experiencia con su propia hija en lugar de hacerlo con otra persona? Es porque existe una vibración entre los dos. A menudo, también suele tratarse de un hombre inmaduro sexualmente y con un gran miedo a sentirse rechazado. La vida sexual con su mujer no le satisface y le resulta mucho más fácil buscar esta satisfacción en su propia casa. Existe mucho menos riesgo de sentirse rechazado. Paradójicamente y, por lo general, casi siempre suele tratarse de un hombre que da una gran importancia a la vida familiar.

Mi trabajo me permite relacionarme con mucha gente y la mayoría de las personas que han sufrido alguna experiencia incestuosa, casi siempre suelen culpar a los padres. ¡Pero, cuidado antes de acusar a alguien! ¡No debemos olvidar que cosechamos aquello que sembramos!

Conozco casos en los que el incesto empezó cuando la niña era muy pequeña y se prolongó hasta la edad de dieciocho años. Una joven adolescente me confesó que le tenía mucho miedo a su padre y que la única forma que tenía de poder salir y relacionarse con sus nuevos amigos era haciendo lo que él quería. ¿Creés que con dieciocho años, una joven no puede decir que no a esta situación? Algo sucede a nivel inconsciente. Normalmente, el problema suele provenir de una necesidad de amor fundamentalmente legítimo por parte del hijo pero, que al no ser

totalmente satisfecho, se vuelve desmesurado. La pequeña adora a su padre, pero no se siente amada por él y, por ello, cuando recibe amor por parte del padre a través del incesto, al principio, esto puede llegar incluso a gustarle.

Sin embargo, conforme va pasando el tiempo, en su fuero interno el hijo se siente culpable de que le guste esta forma de amor, pues su concepto de lo que está «bien» y lo que está «mal», le indica que lo que está haciendo está muy mal. Además, la joven se siente culpable por haber usurpado el lugar de su madre. Por otra parte, la esposa de un hombre incestuoso prefiere ignorarlo todo por miedo a descubrir la verdad. Así pues, con frecuencia, la niña también suele odiar a su madre por haber ignorado la situación y por no haber hecho nada para intentar corregirla o protegerla.

Los casos en los que es el niño el que vive una experiencia incestuosa con la madre, suelen ser mucho menos frecuentes. No obstante, la experiencia suele resultar mucho más traumática ya que el vínculo «madre-hijo» queda destruido. Como sabes, el principio «madre» simboliza la fuente de toda vida. Al haber perdido esta fuente, el niño se siente totalmente solo.

Si has vivido alguna experiencia similar con tu padre, con tu madre, con un hermano o hermana mayor, con alguno de tus tíos o de tus abuelos, es importante que los perdones y que aceptes que son personas que sufren. También debes perdonarte a ti mismo y aceptar que tenías todo el derecho de amar así por ser ésta la única forma de amor que podíais recibir de esta persona.

El odio que se ha ido desarrollando en tu interior envenena tu vida y no resulta beneficioso para nadie. Aquí es donde el perdón adquiere toda su importancia. (Consultar el Cáp. 6.) Para poner fin a este círculo vicioso, es primordial que llegues a cortar este vínculo. La purificación tiene que empezar de alguna forma y erés tú quien puede iniciar esta transformación. No tienes por qué juzgar a las personas implicadas. Es mucho más

inteligente aceptar que, en la vida, no hay personas malas ni violentas, sino tan sólo personas que sufren.

El acto sexual únicamente debería ser realizado por amor. Amar a una persona significa desear fusionarse con ella para poder sentirla aún más. El acto sexual jamás debería convertirse en objeto de mercancía. Miles de mujeres se someten a este acto porque están convencidas de que, gracias a él, podrán obtener algún tipo de recompensa. Muchos hombres temen no ser normales si no adoptan una apariencia muy sexual y, por ello, se obligan a sí mismos a ser ellos quienes den siempre el primer paso porque creen que esto es lo que esperan de ellos las mujeres.

Así pues, siempre que inicies una nueva relación con alguien, es muy importante que la empieces con buen pie. No debes considerar el sexo como una forma de atadura. Esto no es lo que conservará a una persona a tu lado. Si ya hace muchos años que mantienes una misma relación, sería muy interesante que mantuvieses una conversación sobre tus intereses sexuales. Habla de lo que sientes actualmente con respecto al sexo y de lo que habías sentido siendo joven.

Es muy importante que aprendas a comunicarte y a hablar sobre este tema. ¿Te has sentado alguna vez con tu pareja para confesarle todos los detalles de tu primera experiencia sexual o de tus primeros placeres sexuales? ¿Te acuerdas del lugar, de la fecha y de la persona? No tener ningún recuerdo de este tipo puede ser indicio de un bloqueo a este nivel.

También es importante que aceptes el hecho de que hacer el amor es uno de los mayores placeres que existen en la Tierra; es el símbolo material de la fusión espiritual con Dios. Desear hacer el amor con alguien no es tan sólo un instinto animal, aunque puede convertirse en ello si el acto es realizado como un simple placer sensual, es decir, sin que se compartan los sentimientos con la otra persona. En esos momentos, tu cuerpo inferior es el único que entra en acción. Sin embargo, si realizas el

acto sexual por amor, tu cuerpo superior te proporcionará una gran alegría interior, incluso después de haberlo realizado.

Algunas personas, sobre todo las mujeres muy espirituales, creen que hacer el amor es sinónimo de envilecimiento. Has nacido en la Tierra y hacer el amor es un placer terrestre. No tienes por qué sentirte culpable pues, en el amor, no existen ni el bien ni el mal.

A la hora de hacer el amor, también es muy importante que sepas elegir a tu pareja. La mujer recibe mucho del hombre durante el acto sexual, al igual que el hombre también recibe mucho de la mujer. No sólo recibimos físicamente, sino también emocionalmente, a través del cuerpo astral, es decir, emocional. Por ello resultará primordial que conozcas bien a la persona con la que vas a hacer el amor. Si esta persona se siente dominada por el odio, por el rencor o, incluso, por el miedo, también puedes llegar a sufrir esta influencia. El hombre y la mujer intercambian sus vibraciones a través de la unión de los cuerpos sutiles, de los cuerpos invisibles.

No es difícil darse cuenta de que existe una gran insatisfacción sexual sobre la Tierra. En el sexo, las personas buscan continuamente una compensación a algo que les falta. En este mundo material, la fusión sexual es como una especie de anticipación de la fusión espiritual del alma y del espíritu.

En cuanto a lo que se refiere a la homosexualidad, por regla general, esta decisión suele proceder de un complejo de Edipo o de Electra no superado. De hecho, el hijo (niño o niña), además de estar enamorado del progenitor del sexo opuesto (etapa normal del desarrollo del niño), también se ha identificado con esta persona en lugar de haberse identificado con el progenitor del mismo sexo.

El hombre homosexual, en lugar de amar como su padre, desea ser amado por él, actuando igual que la madre. Normalmente, las experiencias homosexuales suelen implicar muchos

trastornos a nivel emocional. A veces, la homosexualidad no es más que una experiencia más para llegar a encontrarse totalmente uno mismo, es decir, para llegar a alcanzar esa gran paz interior. Estas experiencias no resultan nada fáciles de vivir. En lugar de aceptar someterte a ellas, intenta ir más allá todavía y esfuérzate por encontrar su origen. Aprende a mirar en el fondo de ti mismo, busca tus verdaderas motivaciones y mira cómo puedes solucionar tu problema.

No debes juzgar a nadie. Las personas que se entregan a la prostitución o que viven experiencias incestuosas u homosexuales es porque tienen algo que aprender con respecto a su elección. Esta decisión tan sólo les concierne a ellas. Si juzgas severamente a alguien, fíjate en lo que esto despierta en ti. ¿Qué intentas ocultarte? Es mejor que te enfrentes a ello inmediatamente ya que si no se trata de algo beneficioso, te resultará mucho más fácil cambiarlo.

Es cierto que este tipo de experiencias suelen crear momentos traumáticos y difíciles a la persona que los vive, pero también es cierto que ésta saldrá mucho más fortalecida. En lugar de juzgar a los demás, lo que tienes que hacer es observarte a ti mismo con respecto a tu vida sexual. Tú eres el único y verdadero dueño de tu sexualidad.

Para terminar este capítulo, lo ideal sería que realices un profundo examen de conciencia y observes tu actual vida sexual, retrocediendo en el tiempo lo máximo posible. Si estas pesquisas resultan insatisfactorias, intenta ir más allá. Esta experiencia es una de las más importantes de tu vida y puede llegar a influenciarte enormemente. El día en el que llegues a reafirmarte en tu vida sexual, también podrán cambiar muchos otros aspectos de tu vida personal. Haz un examen de conciencia después de haber mantenido tu próxima relación sexual. ¿La aceptas? ¿Es por amor? ¿Acaso son tus ideas sobre el bien y el mal las que te impiden vivir esta relación en toda su plenitud?

Escucha a tu Cuerpo

Esta es la afirmación:

SOY UNA MANIFESTACIÓN DE DIOS EN LA TIERRA,
Y POR ELLO MI SEXUALIDAD TAMBIÉN ES UNA MANIFESTACIÓN
DE DIOS. UTILIZO MI SEXUALIDAD PARA ELEVARME.

Capítulo 13

Las necesidades del cuerpo físico

Con las necesidades fundamentales del cuerpo humano, daremos por terminada la parte «física» de este libro. No estar pendientes de estas necesidades equivale a ir en contra de las leyes naturales físicas. El cuerpo puede rebelarse a través de alguna dolencia o, peor aún, de alguna enfermedad.

La primera necesidad, por orden de importancia, es la de RESPIRAR.

Si dejas de respirar durante unos minutos o, incluso durante unos instantes, ya sabes lo que te ocurrirá. Para vivir, el cuerpo necesita aire y, a este respecto, no existe duda alguna. El aire contiene todos los elementos nutritivos que necesita el cuerpo. Si respiras bien, irás en busca de la vida de este aire. Esta vida se denomina Prana y está concebida para tu cuerpo físico. El aire es tan nutritivo que si sabes respirar correctamente, incluso podrás llegar a ahorrarte una comida al día. De lo único que se trata es de que, siempre que respires, tomes conciencia de ello.

Respirar bien consiste en tomar una buena cantidad de aire, retenerlo y expirarlo durante el doble de tiempo de lo que haya podido durar la inspiración. Si al inspirar, has contado hasta 2, al expirar debes contar hasta 4. Con el tiempo, y si te ejercitas de forma asidua, podrás llegar a aumentar este número. Respira profundamente, hasta expandir el vientre y di: «Hago que toda esta vida penetre en mí» Cada una de estas respiraciones te aportará algún cambio en tu estado de ánimo.

Para responder a las necesidades físicas, no basta con aspirar el aire, también hay que aspirar la vida. Si te sientes sofocado por los acontecimientos y tienes problemas en los pulmones o problemas de respiración, es porque no aspiras la vida. Cuando tiendes a rechazarla, lo único que consigues es provocarte problemas de corazón, al igual que quienes se toman la vida demasiado en serio y no ven en ella más que el trabajo y las penalidades. Cuando tu corazón o tus pulmones se quejan, es porque te están avisando de que no aspiras la vida lo suficiente. Esta necesidad física es muy importante e indispensable para todos.

La segunda necesidad es la INGESTIÓN.

Ingerir significa hacer penetrar el agua y los alimentos en tu cuerpo. La carencia de agua provoca la muerte, al igual que una gran falta de alimentos. No tengo necesidad de convencerte de que el agua es una gran necesidad física. ¿Qué clase de agua le proporcionas a tu cuerpo? Desgraciadamente, el agua de la red es de pésima calidad en la mayoría de las ciudades. La cantidad de agua que necesita tu cuerpo es tan importante como su calidad. Deberías beber de dos a tres litros diarios de agua. Actualmente, existen bastantes tipos de agua en el mercado. Puedes probarlas y decidir cuál de ellas es la mejor para ti.

Como ya hemos tratado del tema de la alimentación en otro capítulo de este libro, ahora sólo me gustaría añadir que la alimentación de los animales comestibles es bastante superior a

la nuestra. Si alimentásemos a los animales con harina o azúcar refinado y pan blanco, no tardarían en perecer.

¿Te has dado cuenta de que la carne que consumes procede de animales herbívoros? Comer carne equivale a alimentarse de cadáveres. Antes de morir, y una vez conducido al matadero, el animal está muy asustado. El olor a sangre provoca en él grandes miedos y estas reacciones le hacen producir una enorme cantidad de adrenalina. La adrenalina permanecerá en su cuerpo durante varios meses y se convertirá en un veneno para el ser humano que se lo coma. También ingieres sus emociones, es decir, sus miedos, su cólera, su agresividad, etc. Y éste es el motivo por el cual las personas que consumen carne en grandes cantidades casi siempre suelen ser tan agresivas.

Así pues, antes de introducir cualquier alimento en tu boca, te aconsejo que te detengas durante unos instantes y escuches las verdaderas necesidades de tu cuerpo. No te digo que te hagas vegetariano de un día para otro o que no vuelvas a probar jamás el agua del grifo. No pretendo asustarte con mis palabras, sino hacer que te vuelvas algo más consciente. Tienes que actuar de forma gradual y, conforme vayas purificándote interiormente, aprenderás a amarte más. Ya no tendrás los mismos gustos que antes y cada vez consumirás menos carne, hasta que llegue un momento en el que ya ni la desees, de la misma forma en la que también perderás el gusto por el agua contaminada. Muéstrate siempre alerta a las necesidades de tu cuerpo. Tómate todo el tiempo que necesites y si la respuesta que obtienes no te resulta satisfactoria, no dudes en volver a cuestionarte las cosas más de una vez. Cuando, de repente, te apetezca comer algo en particular, pregúntate si esta necesidad es real o si, por el contrario, procede de alguna influencia externa. Si después de haber reflexionado, todavía sigues sintiendo ese deseo, entonces, ¡adelante!

Al igual que la variedad de alimentos y de agua que ingerimos, el tipo de ideas que absorbemos también afectan a nuestro

cuerpo. Si tienes dificultades en aceptar nuevas ideas (que puedan resultarte beneficiosas) tanto tuyas como de otras personas, puedes llegar a causarte problemas bucales.

El siguiente ejemplo es algo que me sucedió hace tiempo. Estaba reunida con las personas del Centro con el fin de tomar algunas decisiones importantes. Una de ellas tenía que ver con el futuro del Centro «Escucha tu Cuerpo». Una de las personas nos presentó una idea totalmente innovadora y yo pensé: « ¡Vaya idea, no tiene pies ni cabeza! De todas formas, no importa. Al fin y al cabo, soy yo quien tiene la última palabra! ». Realmente, me negaba a aceptar aquella idea. Al momento, empecé a notar una pequeña llaga en la boca. Mi reacción fue instantánea y me dije a mí misma «Qué raro, de repente me duele la boca». Algunos minutos más tarde, la llaga había adquirido un tamaño considerable. Comprendí que la idea que me empeñaba en rechazar, podía resultarme beneficiosa. Cuando permanecemos atentos a nuestro cuerpo, advertimos todas sus señales. Es algo extraordinario. Este gran amigo interior me aconsejaba que no ignorase esa idea. Así pues, la estudié a fondo y me di cuenta de que ofrecía un sinnúmero de posibilidades. Al cabo de media hora, la llaga había desaparecido...

Tu cuerpo te habla, debes mostrarte alerta desde sus primeras señales. Así te resultará más fácil volver al buen camino.

La tercera necesidad es la DIGESTIÓN.

Para tu cuerpo es primordial digerir los alimentos. No sólo se trata de digerir la comida, sino también las nuevas ideas. En algún momento de tu vida, quizás has aceptado la idea de alguien, es decir, la has digerido pero, de repente, decides oponerte a ella: «No, realmente, no tiene ningún sentido». Al negarte a digerir aquello que es nuevo para ti, te arriesgas a provocar una indigestión: la del rechazo, de esta idea. Tu cuerpo te indica que este rechazo no te resulta en absoluto beneficioso. Esta actitud puede llegar a provocarte algunos trastornos en la digestión

y si no intentas remediarla, estos trastornos pueden llegar incluso a afectar a todo tu sistema digestivo, es decir, al estómago, al hígado y al páncreas.

El hígado es el foco en el que se asienta la cólera reprimida. Encolerizarse significa ir en contra de la gran ley del amor. Debes aprender que las personas son tan perfectas como puedan serlo en cada momento. Cada una de sus palabras y de sus gestos expresan su forma de amar. Aceptando que hay amor en cada una de sus palabras y de sus actos, ya no vivirás más momentos de cólera y dejarás de tener problemas digestivos. Digerir nuevas ideas dejará de ser un obstáculo para ti.

Los problemas relacionados con el páncreas son representados por la diabetes o por la hipoglucemia. Estas enfermedades suelen ser típicas de aquellas personas que no se consideran merecedoras de ningún placer. A estas personas les gusta complacer y hacer felices a los demás, pero no a ellas mismas. La vida les resulta de lo más gris. Experimentan una gran tristeza interior, que a menudo disimulan. No aceptan ni digieren las situaciones agradables que puedan presentarse a su alrededor. Aspiran a la felicidad pero, en el fondo, están convencidas de que jamás la conseguirán.

Desde hace algunos años, he tenido la ocasión de ver cómo centenares de personas han conseguido liberarse de su hipoglucemia por el simple hecho de proporcionarse algún placer. Resulta más difícil liberarse de la diabetes, pues la enfermedad es más grave y, por lo tanto, el mensaje es más fuerte. Pero no hay nada imposible. Yo misma he podido ser testigo de varias curaciones.

La masticación favorece la digestión. Es aconsejable masticar los alimentos hasta que éstos hayan perdido todo su sabor y hayan pasado al estado líquido. De esta forma, el esfuerzo que hagamos al tragar será mínimo. Tu cuerpo apreciará esta sana costumbre. Tu saliva contiene los enzimas que tu cuerpo necesita para poder digerir los alimentos (sobre todo, los hidratos de

carbono). Una masticación prolongada convierte los alimentos en líquido y ello ayuda a la digestión en el estómago.

Cada vez que te tragas algo sin masticar, incluso aquellos alimentos que debido a su textura apenas necesitan ser masticados como, por ejemplo, la pasta, la gelatina o los postres en general, dificultas tu digestión. Antes de tragarlos, es importante que mastiques y mezcles bien los alimentos con tu saliva durante todo el tiempo que puedas.

La cuarta necesidad es la ELIMINACIÓN.

Para conseguir una buena eliminación, tanto la masticación como la digestión son de primordial importancia. Las fibras también desempeñan un papel esencial. Las fibras son una parte de los alimentos que el cuerpo no digiere y forman una especie de hebras que ayudan a limpiar los intestinos.

También es importante saber eliminar las ideas y no aferrarse a ellas. El actual ritmo de vida, así como la rapidez con que evolucionan las cosas hoy en día, suelen causar muchos problemas a aquellas personas que se aferran demasiado a sus viejas ideas. Estos problemas se manifiestan como estreñimiento, hemorroides, problemas de vejiga, inflamaciones o retención de líquidos, ya que la eliminación no sólo se efectúa por medio de los intestinos y del recto, sino también a través de los riñones. Estos trastornos del organismo indican que existe un bloqueo a nivel de los pensamientos y de las ideas. Los problemas de riñones (retención de líquidos, inflamaciones y estreñimiento) pueden significar que temes perder alguno de tus bienes materiales a los que te sientes muy apegado o, bien, también pueden reflejar unas ideas mezquinas.

Este tipo de trastornos son un mensaje de tu superconciencia Arom. Ésta te dice: «No tiemes porque tener miedo de perder nada. Lo que tienes ahora, podrás volver a conseguirlo en cualquier momento». Cuanto más demos en la vida, más recibiremos de ella. Así debería ser el intercambio de energías. Si te aferras

demasiado a tus bienes materiales o a tus pensamientos, no te atreves a dejar espacio para nada más. Si sufres de hemorroides, es porque tu cuerpo te está enviando otro mensaje: te dice que tienes miedo a ceder, que experimentas muchas tensiones, que te sientes realmente desbordado por todo cuanto sucede actualmente en tu vida y que estás lleno de resentimiento. Si tienes diarrea es porque tienes mucho miedo de sentirte rechazado. Tu superconciencia te sugiere que te dejes llevar por los acontecimientos y que permitas que cada cual pueda tener sus propias ideas. Acepta su ayuda y libérate de cualquier oposición que no te resulte beneficiosa.

La quinta necesidad es la EXPLORACIÓN.

Explorar es una necesidad primordial del ser humano. Aquel que permanece inactivo y no utiliza sus sentidos para avanzar es porque, seguramente, debe de estar enfermo. Si te has pasado algunas semanas postrado en cama, sabrás muy bien lo que quiero decir. El ser humano necesita mantenerse en movimiento y utilizar su energía. Mantener una actividad física de forma asidua resulta de lo más beneficioso para el cuerpo.

Andar es el mejor de todos los ejercicios físicos. Es el más sencillo, el menos caro y también el menos violento. Proporciona un gran equilibrio al cuerpo. Caminar no es sólo un ejercicio físico, también supone un cierto esparcimiento y relajación. Esta actividad permite que hagamos trabajar los músculos de las piernas, del abdomen y del tórax. Proporciona oxígeno a nuestro cuerpo y mantiene en forma el corazón. Las vibraciones que se desencadenan tras cada uno de los pasos, masajean el hígado, el páncreas, el bazo y los intestinos, lo cual favorece la digestión. Caminar acelera el metabolismo, activa la circulación y resulta indispensable para el buen funcionamiento de las articulaciones. Es un ejercicio que se practica sin dificultad alguna y que puede ser interrumpido a la menor señal de cansancio. Practicar este deporte es una forma de luchar con eficacia tanto contra el

abotargamiento del cuerpo como del espíritu, así como de mejorar las defensas naturales del organismo y de retrasar un poco su envejecimiento. Caminar nos ayuda a mantenernos en forma y disminuye los riesgos de infarto y de arteriosclerosis. Lo automático de sus movimientos libera el cuerpo despejando la mente.

Sea cual sea la actividad física que elijas, deberás practicarla unas cuatro veces a la semana o, bien, según las necesidades de tu cuerpo.

La exploración psíquica también es muy importante de cara a su efecto físico en el cuerpo. Si tus actos, pensamientos y palabras te impiden avanzar en la vida, empezarás a tener problemas relacionados con las piernas, los brazos, los ojos, los oídos o la nariz. Un dolor en la cadera significa que, en tu exploración, hay algo que no funciona. tu cuerpo te indica que tienes miedo de adoptar decisiones importantes. Eres consciente de lo que debería hacerse, pero tus temores te impiden llevarlo a cabo. Sin embargo, no tienes nada que temer, tu superconsciencia está ahí, tras cada una de tus decisiones. Si te duelen las piernas, es porque sientes un gran temor hacia el futuro. Sin duda, tienes que enfrentarte a algún cambio que podría modificar tu destino. Podría tratarse de tu trabajo y, probablemente, esta nueva responsabilidad que se te presenta sea la que ha originado este dolor. Tienes miedo a avanzar.

Los pies también poseen el mismo significado. Los dedos de los pies tienen que ver con los pequeños detalles relacionados con el futuro. Estas preocupaciones no te resultan beneficiosas en absoluto. Tener callos en los dedos de los pies es sinónimo de que no piensas ni actúas de una forma benéfica.

Cualquier malestar que pùedas experimentar te indica que no piensas ni actúas de una forma benéfica.

Un dolor en el brazo es señal de que no vives con alegría tus experiencias actuales. ¿Qué quieres hacer realmente? Ya es hora de que colmes tus necesidades. Un dolor en el codo te indica

que no eres lo bastante flexible como para aceptar una nueva experiencia. No tengas miedo de sentirte acorralado, todo tiene solución.

La artritis revela que tu exploración no está en armonía. Si tiene lugar en las manos, en las piernas, en los brazos o en las caderas, es porque estás convencido de que la gente abusa de ti. En realidad, no expresas aquello que deseas. Siempre aceptas sacrificarte por los demás y después los criticas; tu cuerpo te indica que ha llegado el momento de reafirmarte.

¿Te das cuenta de lo extraordinario y maravilloso que es tu cuerpo? Como no hay ni bien ni mal, ya no tienes por qué preocuparte. Hagas lo que hagas, pienses lo que pienses, digas lo que digas o sientas lo que sientas, si no te resulta beneficioso, tu superconsciencia te enviará una señal. Tu única responsabilidad es la de permanecer alerta. Vigila tus dolencias, tus enfermedades, tu falta de energía, tus emociones y tu consumo de alimentos. Siempre que tu cuerpo te envía una señal es porque algo no funciona. Te avisa de que has tomado el camino equivocado e intenta conducirte de nuevo por el buen camino, es decir, por el camino del amor, donde serás mucho más feliz.

Estoy segura de que conoces perfectamente esta teoría sobre las necesidades físicas y que, por este mismo motivo, quizá no dudes en exclamar: «¡Todo el mundo sabe lo que necesita el cuerpo!». Estoy totalmente de acuerdo. Pero, ¿qué es lo que hacemos al respecto? ¿De qué nos sirve tener tantos conocimientos si no los utilizamos?

Hay una gran cantidad de personas que saben muchas cosas, pero simplemente todo se queda en el plano de los conocimientos. Conocerlo todo no cambia absolutamente nada en la vida. Es a través de la práctica cómo aprendemos a transformar estos «conocimientos» en «saber». Hay mucha gente que cuenta con un gran número de diplomas, que asiste a un cursillo tras otro y que posee una amplia gama de teorías, pero esto no cambia

Escucha a tu Cuerpo

en absoluto sus vidas. ¿Por qué? Pues, porque no llevan a la práctica nada de lo que aprenden y utilizan sus conocimientos para intentar impresionar o cambiar a los demás.

Seguramente, ya has empezado a experimentar algunos cambios y transformaciones a este nivel y, poco a poco, vas tomando conciencia de tu gran poder interior.

Antes de dar por terminado este capítulo y de pasar al siguiente, haz una lista con las cinco necesidades fundamentales del cuerpo físico. Al lado de cada una de ellas, indica las señales que hayas podido percibir. Tú eres quien debe tomar las decisiones y dar a tu cuerpo lo que realmente necesita. Tú eres el único que saldrá ganando. Adelante, ¡no tienes nada que perder! Tomándote en consideración, proporcionándote algún placer de vez en cuando y escuchando todo cuanto te diga tu cuerpo, no tardarás en transformar tu vida.

Tu labor no ha hecho más que empezar. Ahora estudiaremos el aspecto mental y el aspecto emocional del ser humano. Mántente alerta. Éste es mi más ferviente deseo.

Ésta es tu afirmación.

A PARTIR DE AHORA HE DECIDIDO RESPETAR
LAS NECESIDADES DE MI CUERPO Y, DE ESTA FORMA,
VOLVER A RECUPERAR LA SALUD.

Tercera Parte

A LA ESCUCHA DE TU CUERPO MENTAL

Capítulo 14

El bien y el mal

El bien y el mal han dirigido el mundo desde sus comienzos. Es una pena comprobar que esta creación procede del aspecto humano y no de la parte divina del hombre. El mal es un concepto creado por el miedo. Todo está a nivel de la mente. Si pensamos que una cosa está «mal», automáticamente se convertirá en algo malo y, por ello, se suele decir que la persona se convierte en aquello que piensa. Sin embargo, otra persona, puede interpretar ese mal como bien. Así pues, una misma cosa puede convertirse en buena o en mala de acuerdo con la percepción de cada individuo. En realidad, todo cuanto pueda ser considerado como «mal» forma parte del plano divino y está permitido, aquí en la Tierra, para ayudar a evolucionar al hombre.

Este es el ejemplo de un hombre que, por la mañana, hace footing bajo los cálidos rayos de un sol de invierno. Corre con el torso desnudo. Para él, lo que hace está bien pues, a pesar del frío, se siente vivificado y le gusta sentir los rayos de sol sobre su

cuerpo. Mientras corre, no siente frío alguno, al contrario, se siente reanimado y se llena de energía para todo el día. Sin embargo, si se cruzase con algún transeúnte, seguramente, éste se extrañaría ante su indumentaria y exclamaría: «¡Dios mío, qué horror, va a coger una pulmonía!». Su reacción indica que si fuese él quien hiciera esto, no tardaría ni un minuto en pescar la gripe. En su cabeza, ha llegado a la conclusión de que aquello estaba mal.

Los ejemplos sobre el bien y el mal son muy numerosos. Sabemos que comer está bien. Tenemos que hacerlo para alimentarnos y para proporcionar la energía necesaria a nuestro cuerpo físico. Entonces, si comer está bien, comer más todavía tendría que estar mucho mejor... ¡No! Alimentarse en exceso no es beneficioso para nadie; lo único que conseguimos con ello es obligar a trabajar más a nuestro cuerpo.

El bien y el mal no son más que un concepto del ser humano. ¿Durante cuántas horas al día diriges tu vida según el bien y el mal? ¿Cuántas veces te prohibes hacer aquello que te gustaría por que crees que está mal o, simplemente, porque te preocupa lo que puedan llegar a decir o a pensar los demás? Negarnos a realizar aquello que nos gusta hace que caigamos en la monotonía. Actuando así, no hacemos más que aceptar el concepto de bien y de mal procedente del exterior.

Como el hecho de aceptar que lo más aconsejable es tomar un buen desayuno por la mañana. Se dice que esto es lo mejor para nosotros. Pero, ¿de dónde procede este principio? Sin duda, esto debía de ser algo excelente para las generaciones anteriores. La mayoría de nuestros abuelos, así como de nuestros antepasados, vivían en granjas y se levantaban muy temprano, a las 4 o a las 5 de la mañana. Resulta evidente que hacia las 8 sentían la imperiosa necesidad de comer algo consistente. Debemos recordar que estas personas extraían todas sus energías de los alimentos. Ignoraban que la energía también podía adquirirse a través

del pensamiento. Sus facultades mentales estaban menos desarrolladas. Hemos seguido aceptando este hecho tal y como lo aceptaron nuestros padres. Aunque algunas personas necesitan comer algo nada más levantarse, a otras les resulta prácticamente imposible. Si desayunamos mucho nada más levantarnos, cuando el cuerpo todavía no ha terminado de asimilar la cena de la noche anterior, lo único que hacemos es darle más trabajo. Le obligamos a digerir, a asimilar y a eliminar aquello que ni siquiera nos ha pedido.

¿Te dejas incomodar por aquellas cosas que provocan en ti un gran número de emociones, de miedos y de culpabilidades? Si es así es porque, en tu mente, le atribuyes el mal. Si tienes algún pensamiento o cometes alguna acción que para ti está mal, es porque, interiormente, te sientes atormentado.

Las palabras «pecado», «Satán», «diablo», «demonio», etc., no son más que meras invenciones del ser humano; pues Dios es amor. Él es perfecto y está en todas partes. ¿Si Él está en todas partes, dónde está Satán? ¿Es posible que la mitad del Cosmos tenga un Dios y que la otra mitad tenga un Satán? Entonces, ¿qué sucede cuando aceptas que Dios está en todas partes pero, al mismo tiempo, también crees en la existencia de Satán? Desconfía de quienes siempre te hablan del «diablo» y del «pecado». Intentan inculcarte la noción de miedo. ¿Acaso Dios pretende darte miedo? ¡Por supuesto que no! Dios es justo y ama a todo el mundo.

Todos queremos y debemos vivir en paz y en armonía, desprovistos de todo miedo. El único momento en el que el ser humano debe pagar por algo es cuando se enfrenta a las leyes naturales. Estas leyes son las que rigen el cosmos. El efecto provocado por nuestros pensamientos no es malo, ni tampoco es pecado. Simplemente, se trata de la ley de Causa y Efecto; la gran ley que nos enseña y nos ayuda a volvernos más conscientes. No existen errores, sino experiencias.

La palabra «error» es otra invención del ser humano. Si las palabras Satán, pecado, mal, error, engaño, así como muchas otras no existieran, es decir, no apareciesen en el diccionario, ¿pensarías en ellas? Todo este vocabulario ha sido inventado y aceptado desde hace mucho tiempo. Algunas personas que creían conocer las grandes leyes naturales mejor que Dios empezaron a establecer sus propias leyes. Pero, la sed de poder pudo más que el ser humano y éste se dejó influenciar por ella. Ahora, se halla en una fase en la que vuelve a sentir la necesidad de regresar a la perfección del principio de los tiempos, es decir, a la perfección que corresponde a la gran armonía natural, la única que debería existir.

Los valores, los métodos, las costumbres y los principios son tan importantes para el ser humano que acaban dirigiendo su vida.

Ha llegado el momento de detenerte unos instantes y de observarte a través de tus propios valores. ¿Responden éstos a tus ambiciones? ¿Crees realmente en ellos? ¿Te hacen feliz? La presencia de valores, de métodos, de costumbres y de principios indica que tu idea sobre el bien y el mal todavía está muy arraigada. Limita tus deseos y provoca luchas internas. te impide tener ningún deseo: «No debo, no estaría bien». Es el síndrome de las personalidades fuertes, es decir, de aquellas personas que jamás se dejan dominar por sus deseos y que rechazan totalmente su aspecto infantil.

Las personas con una fuerte personalidad poseen un importante punto en común: son excesivamente presuntuosas. Se sienten muy seguras de sí mismas, están plenamente convencidas de que son mejores que nadie y pretenden cambiar a todo el mundo. Su idea sobre el bien y el mal posee una enorme influencia sobre ellas y éste es el motivo por el cual les resulta tan difícil llegar a aceptar a los demás tal y como son.

La verdad es una cosa muy relativa, pues se trata de otro concepto humano. La verdad es proporcional al desarrollo de cada persona. Todo ser humano está convencido de hallarse en posesión de la verdad. Todos hemos alcanzado un cierto nivel de evolución por lo que la verdad de una persona no es menos buena que la de otra, sino que depende de su desarrollo. Entonces, en lugar de querer cambiar a los demás, ¿por qué no aceptarlos tal y como son, dentro de su propia verdad? Cualquiera nueva experiencia se convertirá en un nuevo aprendizaje, es decir, en una modificación, en una evolución. Y, conforme vayas avanzando en tu vida, también experimentarás un sinfín de cambios.

Cuando las ideas sobre el bien y el mal se hallan excesivamente pronunciadas, te vuelves demasiado rígido hacia ti mismo y hacia los demás. Dejas escapar un montón de oportunidades, gracias a las cuales podrías llegar a vivir muchos momentos felices. Estás tan ocupado juzgando y criticando a los demás que no te preocupas de tu propia vida ni de lo que podrías llegar a conseguir para ti. ¿Qué le sucede a una persona cuando llega a esta situación? Simplemente, termina por no experimentar ningún bienestar y por sentirse dominada continuamente por sus emociones.

Si opinas que una cosa está bien y alguna de las personas que te rodean piensa todo lo contrario, ¿acaso no te sientes contrariado, decepcionado y, a veces, hasta incluso, un poco frustrado? ¿No experimentas una cierta ira? ¿Acaso no intentas cambiar a esta persona? Todo cuanto intentas hacer a los demás, también intentas hacértelo a ti mismo. ¿Cómo reaccionas cuando haces algo que está mal? No te aceptas, te enfadas contigo mismo y no haces más que culparte. Vas en contra de la gran ley del amor, de esa gran ley que, ante todo, predica nuestra propia aceptación.

Has elegido tu forma de vivir y tus costumbres actuales, pensando que estaban bien. Pero, ¿acaso fuiste tú el verdadero

autor de estas decisiones? O bien, ¿te encontrabas bajo el poder de alguna influencia externa?

Tomemos un ejemplo: El sueño. Se dice que, por las noches, tendríamos que dormir una media de ocho horas. Pero, ¿quién lo ha decidido así? ¿Cuántas horas de sueño necesitas por noche? tu cuerpo debe dormir cuando tenga sueño y no cuando se lo indique el reloj. Muchas personas se acuestan cada noche a la misma hora, pues están convencidas de que necesitan dormir un número exacto de horas. Con la vida que llevamos actualmente, no tendría por qué ser así. Cada día es diferente y, por ello, nuestra necesidad de sueño variará según el tipo de actividades realizadas y según el desgaste de energías. Las personas de las generaciones pasadas, granjeros en su mayoría, sabían con un año de anterioridad lo que iban a hacer. Sus vidas estaban más organizadas que un reloj. Se acostaban muy temprano y necesitaban muchas horas de sueño. Muchas personas siguen viviendo de acuerdo con la forma de vida que les fue inculcada por sus abuelos, sin desear por ello volver a esa época. Éste es el motivo por el cual aún siguen persistiendo tantos conflictos. Es importante vivir en el tiempo presente, y no en el pasado.

Antes de meterte en la cama, deberías preguntarte si realmente tienes sueño. Aunque estés cansado, no tiene por qué significar necesariamente que tengas sueño, sino simplemente que necesitas descansar. Entonces, escoge una actividad que te resulte relajante. Puedes escuchar música, tomar un baño de agua caliente, descansar un poco, pasear, resolver un rompecabezas o, incluso, ir a bailar. En fin, tú sabrás cuáles son las cosas que más te relajan.

Si estás cansado, descansa; si tienes sueño (es decir, si se te cierran los ojos), acuéstate y, si tienes hambre, come. Esto es escuchar a tu cuerpo. Permanece atento a tus necesidades personales y no a lo que «digan los demás».

Este mismo fenómeno también tiene lugar con respecto al momento de despertar. Cuando tu cuerpo te despierta a las seis de la mañana y piensas que es demasiado temprano para levantarte, es porque no permaneces atento a las necesidades de tu cuerpo. Si éste te despierta es porque es hora de levantarte. En este caso, podrías entretenerte realizando algún tipo de actividad que te resulte interesante. Si después estás cansado, siempre podrás dormir un poco durante el día o incluso hacer una buena siesta. Si duermes más horas de las necesarias te sentirás aletargado y embotado y, probablemente, te dolerá la espalda. Si te levantas tarde, siempre te faltará tiempo para todo.

Como ves hemos adoptado un montón de costumbres sin ni siquiera molestarnos en averiguar si eran o no lo que realmente deseábamos. Te doy algunos ejemplos: Ocupar siempre un mismo sitio en la mesa, dormir siempre en el mismo lado de la cama, pasar las vacaciones siempre en el mismo lugar, hacer limpieza general de la casa el mismo día de la semana, hacer la compra en el mismo sitio, comer siempre a la misma hora, ir a ver a la suegra siempre en domingo, telefonar a la madre una vez al día, etc. Incluso hay personas que, cuando se les pregunta cómo están, ya se quejan por costumbre.

¿Sueles decir a tus hijos lo que tienen que hacer, cuándo tienen que hacerlo o por qué no deben hacerlo? ¿Tienes la costumbre de quejarte a tu marido (o a tu mujer) cada vez que vuelve del trabajo? Obsérvate atentamente y reconoce cuáles son tus costumbres.

Cuantas más costumbres tengas, más anclada en ti estará la idea del bien y del mal. Si aprendes a volverte más flexible y aceptas la idea de que no hay ni bien ni mal, llenarás tu vida de nuevas experiencias y aprenderás muchas más cosas.

Cometer un asesinato, ser homosexual o poseer un carácter violento, puede estar muy mal para ti, pero jamás deberás juzgar a nadie. Estas personas tienen algo que aprender a través de estas

experiencias. Ni tú ni nadie tiene por qué decidir por ellos. Tan sólo la persona afectada sabe exactamente lo que está viviendo interiormente. Aquellos que actúan en contra de las leyes naturales como, por ejemplo, la ley del amor, de la responsabilidad, etc., cosechan aquello que siembran.

Cosechamos todo aquello que rodea a nuestros actos, es decir, todo aquello que los motiva y no sólo el acto en sí mismo.

Si tu cosecha te resulta agradable, tu siembra será la causa. Y lo sabes. La mejor forma de aprender y de dejar de recriminarte es la de aceptar que eres tan perfecto como puedes serlo y, lo mismo, en todos y cada uno de los momentos de tu vida.

Muchos creen que ser perfeccionistas es una buena cualidad. Si eres perfeccionista es porque no aceptas tu propia perfección. El perfeccionista nunca está totalmente satisfecho y le resulta muy difícil llegar a aceptarse a sí mismo. Nunca encuentra nada lo bastante perfecto. Retrocede un poco y observa aquello que llamas tus «errores». En el momento en que cometes un error, ¿acaso tienes con ciencia de ello? ¿O es después de actuar cuando te das cuenta de que si hubieses obrado de otra manera, probablemente, hubieses obtenido mejores resultados? En el momento de actuar, estabas convencido de que tu forma era la correcta. Entonces, ¿por qué recriminarte? Lo mismo sucede con los demás seres humanos. Durante cada uno de los momentos de sus vidas, todos actúan lo mejor que pueden. Esto es lo que significa ver a Dios en cada persona. Dios equivale a perfección.

Es posible que algunas personas puedan llegar a perder el control sobre sí mismas. Se hallan como obsesionadas por algo o por alguien que las empuja a cometer actos abominables como, por ejemplo, un asesinato. Pero, en el momento de realizarlo, esta persona no es ella misma, sino que se encuentra bajo la influencia de una fuerza invisible. El ser humano debe luchar contra estas fuerzas, siempre presentes a su alrededor. Esto forma parte de su aprendizaje en la Tierra.

Cuanto más aprendas a dirigir tu propia vida, menos te dejarás influenciar por las personas, por los acontecimientos o por las vibraciones externas. Seguramente, en más de una ocasión, tus palabras debieron ser bastante similares a éstas: «No sé que ha podido ocurrirme, ha sido algo superior a mí». No te preocupes, pues no eres el único que ha vivido este tipo de experiencias. Pero, poco a poco, y conforme vayas aprendiendo a dominarte, éstas irán desapareciendo gradualmente. Las personas que tienen que enfrentarse a este tipo de acontecimientos no deben ser juzgadas. Resulta mucho más agradable aceptar que, durante todos y cada uno de los momentos de su vida, cualquier ser humano es tan perfecto como puede serlo.

Cada vez que te recriminas por no haber hecho una cosa con la perfección con la que te hubiese gustado hacerla, actúas igual que un niño de seis años que se avergüenza por no saber escribir tan bien como su hermana mayor que ya está en la universidad. Durante su primer año de escuela, el niño escribe lo mejor que puede y el profesor le pone la nota de acuerdo con sus conocimientos y con su grado de aprendizaje. A la hora de evaluarlo, jamás comparará su trabajo con el de su hermana universitaria. El niño puede obtener la mayor de las calificaciones, incluso aunque su escritura apenas resulte inteligible. Sin embargo, si este niño llegase a la universidad con la misma letra que tiene ahora, la cosa cambiaría.

Podemos comparar esta situación con la de la persona que ha tomado conciencia de que ciertas cosas van en contra de las leyes naturales y aún así, sigue empeñándose en hacerlas. Es evidente que el precio que tendrá que pagar esta persona será mucho más elevado.

Siempre que haces las cosas lo mejor que sabes es porque eres tan perfecto como puedes serlo. Tan sólo debes enfrentarte a las consecuencias y pagar por tus actos cuando te empeñes concientemente en seguir haciendo aquellas cosas que no te

resultan beneficiosas. Las pruebas de tus anteriores experiencias siguen estando ahí y tendrían que servirte para algo.

Es poco frecuente que una persona consciente vuelva a cometer acciones que no le resulten beneficiosas, tanto a ella como a los demás. Cada uno de los días de tu vida te ofrece nuevas experiencias para que puedas ir evolucionando en tu perfeccionamiento. Cuando aceptes este hecho para ti mismo, también lo aceptarás para los demás. Dejarás de condenar, de juzgar, de criticar o de sentir rencor. ¡Qué gran paz interior experimentarás! Ves, todo está concebido para que puedas mejorar tu vida.

Podemos comparar al pesimista con el perfeccionista. Éste siempre espera lo peor. No acepta su perfección ni la de los demás. Ser pesimista o perfeccionista es algo que procede de la mente, de acuerdo con su idea sobre el bien y el mal. La Tierra es una inmensa escuela en la que vamos pasando continuamente de clase en clase. Acepta que cada persona está en un curso diferente y que son tan perfectas como pueden serlo de acuerdo con el nivel alcanzado. Hay personas que todavía están en párvulos, otras no hacen más que prepararse y, algunas, incluso han llegado a la universidad. En la Tierra no hay ninguna persona que sea mejor que otra.

El niño que va a la escuela por primera vez y se esfuerza todo lo que puede es tan importante como el joven que acude a la universidad y también se esfuerza lo suyo. A veces, un niño de corta edad, con unos conocimientos y una conciencia mucho menos desarrollada que la de la persona que acude a la universidad, realiza muchos más esfuerzos que quienes han alcanzado un nivel más elevado. Entonces, ¿quién eres tú para juzgar a los demás? Todos somos tan perfectos como podemos serlo, durante todos y cada uno de los momentos de nuestras vidas.

«Tengo que...», son dos palabras que indican claramente que la idea sobre el «bien y el mal» todavía se halla fuertemente arraigada en tu interior. Por regla general, esta exclamación no

procede de ti, sino de tu concepto sobre el «bien y el mal», es decir, del «tengo que...» o bien del «no tengo que...» Ejemplo: Trabajas durante toda la semana. Al levantarte el sábado por la mañana te dices a ti mismo: «Tengo que limpiar la casa». Esta tarea se convierte en una obligación. ¿Acaso no sería preferible sustituir el «tengo que» por unas preguntas similares a éstas: «¿Realmente, me apetece limpiar hoy la casa?». De no hacerlo, ¿cuáles serían las consecuencias? Si el precio a pagar es demasiado elevado porque durante la semana no tienes tiempo para nada, debes decirte lo siguiente: «Bueno, aunque no me apetezca demasiado ponerme a limpiar, hasta la semana que viene no podré volver a hacerlo y sé que me sentiré mucho mejor una vez esté todo limpio». Has sido tú quien ha realizado la elección. Y, aunque ponerte a limpiar no sea lo que más te gustaría hacer en esos momentos, al menos se trata de tu propia elección. Ya no será lo mismo y, seguramente, la tarea te resultará mucho más leve.

Seguramente, en más de una ocasión te habrás preguntado: «¿Otra vez tengo que ir a trabajar esta mañana?». En la vida no tenemos por qué hacer nada por obligación... ¡Toda nuestra vida es una elección! Puedes elegir no ir a trabajar, pero, ¿estás dispuesto a asumir las consecuencias? Si piensas que esto podría costarte demasiado caro porque corres el riesgo de perder tu puesto de trabajo, entonces adoptas una decisión que se convierte en elección: «Elijo ir a trabajar».

Cada vez que piensas o que te dices a ti mismo: «tengo que...», detente unos minutos y afirma todo lo contrario: «No, no tengo que... En la vida, siempre puedo elegir. No tengo por qué rendir cuentas a nadie, excepto a mí mismo». Una vez que hayas reflexionado, si crees que el precio que tienes que pagar puede resultarte demasiado elevado y no estás dispuesto a asumir los riesgos de tu decisión, entonces, actúa en consecuencia. Lo mismo sucede en todos los aspectos de la vida, incluso con las leyes. Ejemplo: Los semáforos. Si no te apetece parar cuando el

semáforo está en rojo, se trata de tu propia elección. Pero, ¿estás dispuesto a provocar un accidente o a pagar una exorbitante multa?

Ves, nunca tienes que... siempre se trata de tu elección. Todo procede de ti. Lo único que tienes que hacer en esta vida es evolucionar, es decir, amar y respetar las leyes naturales y espirituales. Así es mucho más fácil. Ocúpate de tu «ser» y lo demás vendrá por sí mismo. Esto es lo único que importa en la Tierra. No tienes por qué utilizar tu intelecto para comprender, analizar o juzgar a nadie, sino para comprender que tu herencia es la perfección.

Antes de pasar al capítulo siguiente, deberás hacer una lista con todas las cosas que consideras que están bien o mal en tu vida. ¿Tu idea sobre el bien y el mal es la misma para ti que para los demás? ¿Y tu idea sobre el valor de las cosas, acaso es idéntica a la que aplicas a los demás? Esto es importante tenerlo en cuenta. La diferencia entre perder algo o que te lo roben demuestra que la idea sobre el valor de las cosas no es la misma para uno mismo que para los demás.

Al escribir tu lista, observa si el bien está realmente bien y si el mal está realmente mal. Algunas de las cosas que consideras mal, podrían resultarte benéficas. Indica que todas las cosas de tu lista, a veces están bien y, a veces, están mal, es decir, que a veces pueden resultarte benéficas y a veces no, dependiendo de la persona, del acontecimiento, de las circunstancias o del momento en el que se realicen. Realmente, no existe nada que esté bien o mal.

Haz otra lista y anota todas tus costumbres. Durante los tres próximos días, ¡cambia al menos una de ellas! Para cambiar una costumbre que no te resulta benéfica (como, por ejemplo, fumar) sustitúyela por otra que te resulte benéfica. Esto debe ser una decisión tuya. La inmensa mayoría de tus costumbres no benéficas proceden del exterior, de tu educación y de las decisiones

adoptadas durante tu juventud. Las buenas costumbres nos proporcionan vida y energía. Lo más importante es que tus costumbres provengan de una decisión consciente.

Esta es la afirmación:

OBSERVO TODAS MIS COSTUMBRES CON EL FIN
DE LLEGAR A SABER CUÁLES RESULTAN BENÉFICAS
PARA MI EVOLUCIÓN Y MI ARMONÍA.
ACEPTO QUE VIVIR ES UNA ELECCIÓN.

Capítulo 15

El orgullo

Hay muy pocas personas a las que les guste oír hablar de orgullo. Todavía no he conocido a ninguna que haya aprendido a dominarlo totalmente. El orgullo es una de las numerosas manifestaciones del miedo, pero también procede del lado perfecto del ser humano. Este último tiene conciencia de que posee esta perfección divina en su interior, pero la explota de forma inadecuada al querer tener siempre razón, aun a riesgo de perjudicar a los demás. El orgullo es otro de los defectos de la mente, es decir, del intelecto.

Se puede reconocer al orgulloso por su forma de querer tener siempre razón y de estar seguro de que son los demás quienes están equivocados. Da la impresión de que es el único que gana. La fuerza y el poder que parece proporcionar el orgullo no es más que una mera ilusión ya que, en realidad, el orgulloso siempre es el que pierde. Se dice que el orgullo es una de las mayores plagas de la humanidad. Es el que provoca las grandes

divisiones de la vida social, las rivalidades entre los pueblos, las guerras, las intrigas, el odio y el rencor. El orgullo da ambición de poder, pero endurece el corazón y nos impide amar a nuestros semejantes. El orgulloso cree que siempre tiene razón y los demás no.

Intentar cambiar a los demás es una forma de orgullo. Cuando, interiormente, estás convencido de tener razón y de que estás actuando correctamente mientras la otra persona no sólo está equivocada sino que, además, también está totalmente fuera de lugar, en realidad, el único que sale perdiendo eres tú mismo.

Si te dejas dominar por el orgullo, perderás muchas cosas: *¡Lo pagarás muy caro a nivel del amor, de tus relaciones, de tu salud y de tu felicidad!* ¿Crees, realmente, que vale la pena?

El orgulloso es la persona que menos se conoce a sí misma. Es tan engreído y está tan satisfecho de sí mismo que cualquier intento por cambiar su opinión resultaría completamente infructuoso. No quiere saber nada de nada. El orgulloso no tolera ninguna contradicción. Le gusta la compañía de aquellos que lo adulan. Cualquier acción realizada con el secreto deseo de ser alabado y aplaudido, se volverá irremediamente contra su autor.

Éste es el motivo por el cual hay tantas personas que empiezan las cosas con buenas intenciones pero que, al final, se dejan dominar por el orgullo y, entonces, todas estas buenas intenciones acaban irremediamente volviéndose en su contra.

Hay dos formas de orgullo: *el orgullo mental y el orgullo espiritual.*

El orgullo mental caracteriza a aquellos que creen saberlo todo. En cuanto alguien pone en duda sus conocimientos, entra en juego el orgullo y se empeñan, por todos los medios en hacer comprender a los demás su punto de vista. Al orgulloso se le reconoce fácilmente por su forma de ser. Habla muy alto, de prisa y

en tono perentorio. Quiere tener razón a toda costa y utilizará cualquier medio para hacerse comprender hasta que, finalmente, llegue un momento en el que su interlocutor le diga: «¡Ah, ya comprendo!». Y esto, no es ni más ni menos que darle la razón.

Otra de las características típicas del orgulloso es la frecuente utilización de esta frase: «Ya lo sabía». Lo sabe todo. Pero, si realmente lo sabe todo, ¿por qué se empeña tanto en decirlo? Y tú, ¿también sueles utilizar esta frase con frecuencia? En este tipo de situaciones, lo que más importa es que seas tú mismo quien sepa que lo sabes. *¡Sólo tú!*

Pero si alguien te pregunta: «¿Ya lo sabías?», entonces, la cosa cambia, pues lo único que haces es contestar a una pregunta. La necesidad de decir que lo sabemos sin que nadie nos lo haya preguntado está motivada por el orgullo.

El orgullo hace que te resistas a cualquier transformación interior. Intenta impedirte continuamente que puedas llegar a ver al Dios que todos llevamos dentro, que realices cualquier acto de perdón, que expreses tus sentimientos o emociones, que seas sincero contigo mismo, que sigas algún curso de crecimiento personal o que leas algún libro al respecto. Cuando experimentas rencor hacia alguien y te resulta imposible pedirle perdón porque estás resentido con él y no reconoces el amor ni en sus gestos ni en sus palabras, es porque te has dejado dominar por el orgullo. Seguramente, tus pensamientos serán: «Pero bueno, si le pidiera perdón... “¿sería lo mismo que darle la razón y reconocer que estoy equivocado!»

Considera a tu orgullo como a una entidad externa que no hace más que influenciarte. El orgullo es como una voz fijada en tu mente que no deja de molestar.

Si aceptas que esta voz no es más que una indeseable y que lo único que pretende es influenciarte, aprenderás a echarla de tu mente. Al igual que hice para tu superconsciencia, ahora también me gustaría sugerirte un nombre para representar a esta voz

que te habla continuamente y hace que te resistas a la vida. Puedes llamarla *orga*. Cada vez que sientas su presencia y temas que pueda llegar a crearte algún conflicto interno, dile esto: «Orga, haz el favor de irte, yo no te he invitado, idesaparece de mi vista!». Verás lo efectivo que resulta este procedimiento. Cuando el orgullo empieza a dominarte, dejas de ser tú mismo y de manifestar tu Dios interior, pues lo único que haces es dejarte influir por él.

Tu orgullo hará todo lo posible por sobrevivir. A partir del momento en el que intentes dominarlo, no hará más que atormentarte, sobre todo durante las primeras semanas. Según mis propias experiencias y observaciones, si decides llegar a dominar tu orgullo, las tres primeras semanas serán las más difíciles. Después, tu resistencia empezará a disminuir y todo te resultará mucho más fácil.

Tu orgullo tiene miedo. Podríamos compararlo a la vecina que siempre viene a incomodarte con historias inquietantes sea a la hora que sea. Pero si finalmente, un día, le dices: «Váyase, no tengo ganas de seguir escuchando sus historias», seguramente le entrará miedo. Sentirá que está perdiendo su terreno, el lugar donde podía desahogarse. Pero volverá a la carga para comprobar la veracidad de tus propósitos. Lo mismo sucede con el orgullo. Durante algún tiempo lo intentará todo para sobrevivir pero, finalmente, terminará por desaparecer. Tienes que permanecer alerta para seguir dominándolo.

Es preferible que seas muy consciente de ello, pues el ser humano es terriblemente orgulloso. No podemos liberarnos de un día para otro de un orgullo que existe desde hace generaciones. Es algo que se consigue muy despacio, a través de pequeñas victorias cotidianas y realizando actos de amor.

El orgullo es la exaltación de tu yo inferior que representa tu personalidad, al contrario que el «Yo» que representa tu ser

superior, tu individualidad. A medida que vayas desarrollando tu propia individualidad, tu orgullo irá perdiendo su poder sobre ti.

Cuidado con el orgullo espiritual. Cuanto mayor sea la evolución personal del ser humano, más consciente se volverá éste y mayor será el peligro de que se deje dominar por el orgullo espiritual. Con frecuencia, estas personas suelen sentirse superiores a los demás:

«Yo soy mejor que tú. Él no está tan evolucionado como yo, etc.». Todos estos pensamientos son fruto del orgullo espiritual. He conocido a muchas personas que llegaron a alcanzar un avanzado grado de evolución, pero que en el momento en el que empezaban a ponerse al servicio de los demás, se dejaron dominar por el orgullo espiritual y todo se volvió contra ellas.

Deberás seguir manteniendote muy atento, *sobre todo cuando te vuelvas más consciente*. El hecho de que hayas alcanzado un mayor grado de evolución que otra persona no tiene por qué significar necesariamente que el «ser» de esta persona sea inferior al tuyo. Sólo su grado de conciencia es inferior, ya que la pureza de su alma es tan perfecta como la de la tuya. Lo único que cambia es su expresión.

Si piensas que los demás son inferiores a ti, es como si te comparases a un elefante y considerases a los demás como ratones. ¿Acaso, como animal, posee más valor el elefante que el ratón? Esto es algo muy peligroso, pues significa lo mismo que decir que nosotros somos Dios y que los demás no lo son. La gran ley espiritual es la de ver a Dios en cada persona.

Una de las cosas que más dificulta el dominio del orgullo es que cuando una persona intenta por todos los medios llegar a dominarlo y se esfuerza en ello, esto tiende a avivar el orgullo de la otra. Cuando dos orgullosos se enfrentan entre sí, inevitablemente, el resultado es el de *dos perdedores*.

Cuando te enfrentes a alguien que quiera tener razón a toda costa, lo mejor que puedes hacer para aprender a dominar

tu orgullo es no obstinarte. Acepta la idea de que, en esos momentos, esta persona posee una verdad que le resulta muy importante. Su verdad es tan cierta para ella como pueda serlo la tuya para ti. Y, entonces, ¿quién tiene razón? ¡Indudablemente, los dos!

Una vez que hayas aceptado realmente que la otra persona también tiene razón, pero que tu verdad es tan cierta como pueda serlo la suya, puedes decirle:

«Aunque tu punto de vista sea distinto al mío y aun a pesar de no comprenderlo, lo acepto plenamente. Reconozco que, para ti, este punto de vista es muy importante». Seguramente, la otra persona se quedará totalmente estupefacta. El orgulloso siempre desea tener razón, quiere ganar a toda costa y sentirse vencedor. Sin embargo, ante estas palabras, se encontrará frente a una situación en la que el otro acepta su verdad, pero sin considerarse perdedor. Actuando así, evitarás la sumisión.

Si cambias tu punto de vista con el único fin de satisfacer a la otra persona, esto se transformará en sumisión. Los dos os convertiréis en perdedores: tú porque, debido a tu sumisión, tendrás la impresión de que te han retirado toda la energía y el otro porque se considerará vencedor (aunque no lo sea), pues ha conseguido su poder de forma inadecuada. Debería buscar el poder en el interior de sí mismo en lugar de intentar conseguirlo a través de los demás. Todo aquel que gane gracias a su orgullo, se convertirá automáticamente en perdedor.

En contraposición al orgullo, está la humildad. Pero, cuidado, muchas personas se muestran humildes con el único fin de ocultar sus miedos, pues en realidad son muy débiles. Sienten tal temor a equivocarse que se someten gustosas ante los demás. Pero, dales un poco de poder a este tipo de personas y verás lo deprisa que cambian. La humildad desaparecerá como por arte de magia... A esto se le denomina falsa humildad.

También hay personas que siempre se rebajan, que son totalmente incapaces de aceptar sus cualidades y talentos y que se sienten muy molestas cada vez que alguien les hace algún cumplido. Actúan con humildad... Pero, también se trata de una falsa humildad que, entre otras cosas, no deja de ser otra forma de orgullo.

De hecho, lo más aconsejable es que siempre nos comparemos con alguien al que consideremos superior a nosotros y pensemos que lo que sucede es que esta persona sabe expresar mejor su Dios interior. Así, nos daremos cuenta de que todavía nos queda mucho por aprender y aceptaremos con más facilidad que cualquier persona es tan perfecta como podamos serlo nosotros mismos.

Con frecuencia, el orgullo suele engendrar hipocresía, vanidad, deseos de poder y muchos otros estados de ánimo que no te resultan en absoluto beneficiosos. Existen dos formas de hipocresía: la del gran hombre que se hace pasar por alguien ordinario, y la del hombre ordinario que se hace pasar por un gran hombre. Los dos nos confunden: uno por su falsa humildad y, el otro, por su vanidad.

¡Si el orgulloso supiese lo que le espera después de la muerte!... ¡Si supiese lo que tendrá que vivir entre sus dos vidas!... ¡Y lo que se está creando a sí mismo de cara a su próxima vida! Aunque el espiritismo no sea el objetivo de este libro, sin duda nos invita a reflexionar. Por ello, es muy importante que aprendas a dominar tu orgullo a partir de ahora y que empieces a tomar conciencia de cuáles son las cosas que te motivan realmente. ¿Acaso se trata de conseguir la gloria o de sentirte adulado por los demás? De ser así, todo se volverá en tu contra. ¿Tan importante es para ti querer tener siempre razón? ¡Mira lo que te cuesta!

¿Cuándo ayudas a los demás, es para que éstos te digan lo fantástico y maravilloso que eres? ¿Esperas que tu ayuda sea

proclamada a los cuatro vientos? ¡Obsérvate! Supongamos que has ayudado a una persona y que ésta se ha mostrado ingrata y desagradecida contigo. Ni siquiera se ha dignado darte las gracias y va diciendo a todo el mundo lo mucho que ha cambiado su vida y lo bien que le va ahora, sin llegar a mencionar tu ayuda ni una sola vez. ¿Decepcionante, no? ¿Quizás hubieses preferido que dijese a los demás que todos estos cambios habían tenido lugar gracias a ti? El desear el reconocimiento de los demás también puede ser considerado como una forma de orgullo.

Quizás te sientas algo confundido al leer estas líneas y te des cuenta de lo orgulloso que eres. No pretendo inquietarte, sino ayudarte a que te vuelvas más consciente. Si reconoces que eres una persona orgullosa, debes tomar conciencia de ello y darte cuenta de que, hasta ahora, esto era lo que te impedía amar.

En el ser humano, los resultados físicos del endurecimiento del corazón se reflejan a través de los distintos tipos de esclerosis. Cada vez existen más personas afectadas por esta enfermedad. El orgullo causa muchos estragos. Lo ideal sería que estas personas se dejaran llevar por su corazón y empezasen a amar y a ser menos duras, tanto con ellas mismas como con los demás.

Debes utilizar tu mente para elevarte y no para rebajarte a ti mismo o a los demás. La sinceridad y la sencillez te harán vivir un sentimiento de felicidad mucho mayor que el hecho de querer tener siempre razón.

Si te das cuenta de que todavía no has cortado alguna de las ataduras con tus padres, (consultar el capítulo 6) y, aun así, todavía dudas en hacerlo, es porque sigues demostrando un signo de orgullo. Tanto pedir perdón como realizar un acto de amor, no significa perder ni ganar. Las dos personas sujetas por esta atadura son tan perfectas como pueden. Las dos lo han hecho lo mejor que han sabido. Simplemente, lo que ha ocurrido es que el amor ha sido mal expresado. Para volver a empezar con buen pie, una de ellas tiene que abrir su corazón y dejar a un

lado todo su orgullo. Esto es lo mejor que una persona puede llegar a hacer por otra. Pensar o hablar con la cabeza es una forma de orgullo, pues lo único que se consigue con ello es que la otra persona también nos responda con la cabeza y no con su *corazón*.

Pero, todo desemboca en lo mismo: en el *amor*. Cualquier acto de amor termina siempre por arreglar los problemas y por transformarlo todo. El amor posee un gran poder de curación: curación física, mental, emocional y espiritual.

Detrás del orgullo siempre se oculta el miedo. El miedo a no ser amado, a ser rechazado, juzgado o criticado. El miedo a no estar a la altura de las circunstancias, a perder a alguien o a algo. Cuando una persona orgullosa se presente ante ti, intenta descubrir todo el miedo y todo el sufrimiento que oculta en su interior. Seguramente, ésta intentará asustarte o cambiarte con su actitud tajante y autoritaria. Pero se trata tan sólo de una fachada pues, en el fondo, estará mucho más asustada que tú. No intentes responderle utilizando su mismo tono, es decir con la cabeza. Si percibes su sufrimiento, podrás llegarle al corazón.

Para terminar este capítulo, te aconsejo que realices una retrospectiva de estos tres últimos días. Escribe todo lo que recuerdes sobre los contactos que hayas podido tener (con aquellos que te rodean normalmente o con otras personas); ya sea a nivel de pensamiento, de palabra o de acción.

Se sincero contigo mismo. Nadie leerá lo que has escrito y si quieres, una vez hayas terminado de confeccionar tu lista, podrás quemarla. Observa las veces en que te has dejado dominar por tu orgullo. Puede tratarse de un orgullo "Yo sé más que tú..." o de un orgullo espiritual: «Yo soy mejor que tú...».

Este ejercicio no ha sido concebido para que te sientas culpable, sino para que te vuelvas más conscientes y te des cuenta de dónde has llegado y de cuál es la decisión que debes adoptar. Mira lo que te ha costado tu orgullo con respecto a tu salud, a tu

Escucha a tu Cuerpo

felicidad y a tu amor hacia los demás. ¿Estás dispuesto a seguir pagando ese precio?

Creo que si has logrado llegar hasta esta página del libro es porque tienes la firme intención de retomar las riendas de tu vida y de mantenerte atento a tus verdaderas necesidades. Ocuparse del orgullo es una necesidad fundamental. Fíjate en todo lo que estos cambios podrán llegar a aportar a tu vida.

Cuando hayas terminado de confeccionar tu lista, elige una de las situaciones que aparezcan en ella y acude a ver a la persona involucrada. Si tienes que pedirle perdón, hazlo. Explicale que acabas de darte cuenta de que te dejaste dominar por tu orgullo, que no eras realmente tú quien estaba hablando, que no era tu corazón quien se manifestaba, sino tu orgullo. Confiesale que has decidido cambiar, pero que tiene que ser paciente contigo, ya que las cosas no pueden hacerse de un día para otro. Este hermoso acto de amor te ayudará. Creeme.

Ésta es la afirmación que tendrás que repetir cuantas veces te sea posible.

ME ACEPTO A MÍ MISMO JUNTO CON MI ORGULLO;
PROCURO IRME DESHACIENDO DE ÉL UN POCO MÁS CADA DÍA
Y VER A DIOS EN TODOS CUANTOS ME RODEAN.

Capítulo 16

Los falsos maestros

¿Qué es un maestro?

Un maestro es algo o alguien que dirige tu vida y ante el cual te inclinas, ya sea por temor o por adoración. ¿Conoces a los maestros que dirigen tu vida? Enseguida te darás cuenta de que, además de ser numerosos, todos son falsos! Tan sólo existe un verdadero maestro en la Tierra y éste es tu propio Dios interior. Esto es algo que puede aplicarse a todos los seres humanos. Cada persona posee su propio maestro.

Estos son los falsos maestros más corrientes:

¿Actualmente, existe alguien en tu vida, alguien cercano a ti, (pareja, hijo, padre, jefe, etc.) a quien temas? ¿Quién dirige tu vida? ¿Ante quién te inclinas continuamente?

Normalmente, los cursillos del Centro «Escucha tu Cuerpo» suelen acabar sobre las diez y media u once de la noche, dependiendo de si surge o no algún retraso en la programación. En más de una ocasión he podido ver cómo muchas de las participantes

empezaban a ponerse nerviosas en cuanto daban las diez y media. Sus maridos venían a buscarlas y tenían miedo de hacerles esperar. De repente, empezaban a sentirse molestas y se levantaban con frecuencia para ir a mirar por la ventana. En cuanto alguna de ellas veía llegar a su marido, se iba corriendo de la clase aunque ésta no hubiese terminado. Una mujer que actúa así, teme a su marido. Tiene miedo de disgustarle. Siempre existe un medio para poder comunicarse sin que tenga por qué surgir el temor. Si el marido es demasiado impaciente como para poder esperar unos minutos, ella puede sugerirle que venga a buscarla un poco más tarde. Sino, también puede utilizar algún transporte público, o bien, arreglárselas para que alguien del cursillo la deje cerca de su casa.

Una persona que siente miedo ante otra, no es dueña de sí misma. En el momento en el que temes a alguien, lo conviertes en tu dueño y señor. Esta persona te manipula sin cesar y sabe cómo atacarte donde más te duele. Estar siempre en tensión, no te es en absoluto beneficioso, incluso puede llegar a provocarte un exceso de emociones.

Otro falso maestro son *las noticias*. Sea cual sea el medio de información, algunas personas suelen escuchar las noticias para tomar sus decisiones con respecto a lo que hayan escuchado. Si se prevén tormentas y mal tiempo, seguramente estas personas no dudarán en cambiar sus planes. Y sin embargo... las previsiones meteorológicas suelen ser siempre tan inexactas! Somos los humanos quienes decidimos la temperatura. Si en una misma región, la mayoría de la gente cambiase bruscamente de pensamiento, la temperatura también sufriría un cambio igual de radical. La Tierra es una entidad viva cuyas células son los seres humanos.

Una persona que se deja influenciar por las noticias, vivirá siempre con miedo. Se atormentará por todo cuanto escuche. Si se predicen problemas financieros, puede llegar a esconder todo

su dinero debajo del colchón o, bien, transferirlo a otro continente. O si se entera de que han encontrado el cuerpo de un joven, mutilado por su agresor, aunque no le concierna en absoluto, se dejará impresionar tanto por la noticia que no saldrá de su casa durante días. Lo que les ocurre a los demás tan sólo les concierne a ellos. Se trata de su vida y de su responsabilidad. No tenemos por qué intentar comprenderlo, ni por qué estar o no de acuerdo con ello. Bastará con que aceptemos que ambos tenían que vivir esta experiencia. Podemos sentir compasión, pero sin llegar a atormentarnos. Así es la vida.

El poder y los honores también forman parte de los falsos maestros. Hacer algo para conseguir poder o recibir honores, equivale a dejarse motivar por las causas externas y no por tu Dios interior. Dejas que los deseos de poder y de gloria dirijan tu vida.

Con frecuencia, *Los bienes materiales* también suelen ser falsos maestros. ¿Cómo consideras tu relación con ellos? ¿Te aferras a ellos? Si alguien estropease tu más apreciado bien, ¿cómo reaccionarías? ¿Te enfadarías mucho? Si contestas afirmativamente, significará que dejas que los bienes materiales dirijan tu vida. ¿Qué cambiaría en tu próxima vida si te murieses con una copa de cristal de menos en tu cristalería, con un pequeño arañazo en el mueble del comedor o con una quemadura en la alfombra?

Es normal que a cualquier ser humano le guste sentirse rodeado de cosas hermosas. La belleza es algo muy importante para todos nosotros. ¡Pero no es en absoluto beneficioso dejar que nuestros bienes se conviertan en nuestros maestros! Tus bienes materiales deberían servir para alegrar tu vida y no para dirigirla. Deberías ser el único dueño y maestro de tu propia vida.

La Astrología es otro falso maestro. Son muchas las personas que encargan su Carta Astral o que siguen la astrología muy de cerca. Rigen sus vidas de acuerdo con lo que leen en los libros

o según las revelaciones de su astrólogo. Son las decisiones que tomas y las acciones que emprendes las que dirigen tu vida. Has elegido tu signo astrológico para aprender a evolucionar y a amar, aun a pesar de ciertas influencias astrales. Los astros te dirigirán mucho menos en cuanto te conviertas en tu propio dueño y maestro. La Carta Astral no es más que un instrumento para conocer mejor tus influencias astrales y, así, poder llegar a dominarlas.

La influencia astrológica se puede comparar a esto: Durante un año, te ves obligado a tener que trabajar con una persona que te resulta particularmente negativa. No tienes elección. Tienes que aguantarla durante todo ese tiempo. Aceptas este hecho, pero decides ponerte en guardia y protegerte contra los efectos negativos de esta persona. Resulta evidente que tendrás que realizar un esfuerzo suplementario y utilizar muchas más energías, pero al ser consciente de la influencia no benéfica de esta persona, estarás en condiciones de protegerte. Lo mismo sucede con los astros. Los astros proponen... el hombre dispone.

Para algunas personas, *los videntes y los médiums* también son falsos maestros. Éstos son cada vez más numerosos, pues nuestro nivel de conciencia se eleva más cada día y nuestros dones psíquicos se desarrollan con más fuerza. ¿Qué es lo que sucede durante una de estas sesiones? Estas personas captan todas las vibraciones procedentes de tu cuerpo sutil. Saben captar el estado en el que te encuentras en el momento actual. Ahora, estás siguiendo una línea de vida y ellos pueden predecir lo que te sucederá si permaneces en esa misma línea. Pero nadie puede conocer el futuro de otra persona, pues el futuro depende del momento presente. El vidente predice tu futuro de acuerdo con el momento presente y con tus vibraciones actuales. Pero, si por una u otra razón cambiases tu forma de ser debido a lo que alguien haya podido decirte o a lo que hayas podido leer o pensar,

también cambiarás tu momento presente en su totalidad. Al cambiar tu forma de pensar, cambias también tu línea de vida. Así pues, todo cuanto te predijeron ayer, ya no te resultará válido para hoy. Sin embargo, si dejas que estas personas te influyeran, seguirás en la misma línea de vida y harás que los acontecimientos tengan lugar tal y como te los habían predicho. Cuando estés con una persona que te hable de tu futuro, utiliza el discernimiento y cree tan sólo aquello que te haga sentir bien ya que, de esta forma, ayudarás a que esto ocurra.

En una misma vida, puedes cambiar continuamente de línea de vida. Y, durante esa misma vida, también podrás vivir varias vidas.

Cuando experimentes un cambio radical, tendrás la impresión de renacer, de haberte convertido en otra persona. La gente que te rodea se sorprenderá del cambio y te dirá: «Dios mío, no te reconocemos. Algo ha cambiado en ti. Ya no eres la misma persona». Esta transformación ha sido provocada por tu cambio de línea de vida. Una rápida evolución disminuye el número vueltas a la Tierra.

Otro falso maestro: *las religiones organizadas*, es decir, todas aquellas que dicen: «Si no haces lo que se te dice, no irás al cielo; sólo nosotros poseemos la *verdad*». Si la religión dirige tu vida y aceptas su concepto del bien y del mal o si te dejas influenciar por un culto o una secta, dejas de ser el dueño y maestro de tu propia vida. Las religiones fueron creadas hace mucho tiempo para ayudar a guiar a las personas. Estas personas no eran lo bastante conscientes como para guiarse por sí mismas. Pero al igual que con todo lo que existe en la Tierra, éstas tenían su parte *buena* y su parte *menos buena*. En todas las religiones, siempre ha habido personas que han intentado abusar de su poder, asustando a la población. Vivir en el miedo no convierte la vida en algo armonioso y apacible. Si tu religión te produce miedo, es porque carece de amor y *Dios es amor*. Jamás ha

pretendido asustar a nadie. Son los seres humanos quienes son especialistas en provocar el miedo. Aquel que ama, lo único que intenta es guiarnos, sosegarlos y ayudarnos.

En la actualidad, las religiones son cada vez más conscientes de este fenómeno de amor. ¡Se han dado cuenta de que el ser humano ya no desea vivir en el miedo! A veces, no es la religión en sí misma la que está mal estructurada, sino que aquellos que la representan son quienes no están lo bastante sensibilizados. Tú debes realizar una buena elección a la hora de escoger a aquellas personas por las que quieres ser guiado.

Si después de lo que alguien te dice, te sientes algo más turbado de lo normal o tu miedo se acentúa es que, en esos momentos, sus palabras no te resultan en absoluto beneficiosas. Lo que esta persona te diga no tiene por qué ser necesariamente malo, lo que sucede es que todavía no estás dispuesto a enfrentarte a ello. Olvídate de todo y deja de preocuparte, porque cuando llegue el momento en que estés preparado para enfrentarte a ello, ya lo sabrás.

Los médicos también son falsos maestros. El cometido de los médicos es el de ayudar a los seres humanos y no el de dirigir sus vidas. Conozco a algunas personas que siempre consultan a su médico antes de tomar cualquier decisión, sea para irse de vacaciones, para mudarse de casa, para cambiar de trabajo o para cualquier otra cosa. El médico puede desaconsejar a su paciente que emprenda cualquier tipo de actividad si se da cuenta de que éste manifiesta algún miedo al respecto. Si la persona confía en su Dios interior, no le pediría la opinión al médico, sino que adoptaría sus propias decisiones.

Aunque los médicos hayan aprendido a curar dolencias y enfermedades, todavía no han aprendido a tomar decisiones por los demás. Ahora empiezan a darse cuenta de que el aspecto mental del ser humano es mucho más fuerte que el físico. Observan que la persona puede liberarse de sus propias enfermedades sin

necesidad de recurrir a una intervención quirúrgica. Es muy alentador ver que cada vez hay más médicos que desaconsejan la utilización de medicamentos. El «sois lo bastante fuertes como para curaros sin necesidad de medicinas», se ha convertido en una de las recetas más corrientes de nuestros días.

Hay muchas personas que se sienten perdidas sin su médico y en cuanto tienen el más mínimo problema, recurren a él. Son personas que no quieren adoptar sus propias responsabilidades. Esperan a que sea otro el que «arregle sus vidas». Si el médico les dice que no tienen nada, lo acusan de incompetente y siguen en sus trece hasta encontrar a uno que les recete alguna medicina. «Ya sabía yo que tenía algo. Mirad, me han recetado un medicamento». Vuelven del médico muy contentas y mucho menos enfermas que cuando entraron en el consultorio.

Otro falso maestro son *los medicamentos*. En cuanto algo no va bien, enseguida nos tomamos una pastilla: una pastilla para el dolor de cabeza, otra para los nervios, otra para dormir, otra para despejarnos, otra para la digestión, otra para el hígado, otra para ir al baño, otra para limpiar los intestinos, etc.

Actuar así significa no amar a tu cuerpo, pues todos los medicamentos poseen un efecto secundario. Cada vez que le das algo que no sea un elemento nutritivo natural, tu cuerpo se rebela pues lo sobrecargas de trabajo. En el momento en el que te tomas cualquier medicamento, es porque aceptas la idea de que éste es tu falso maestro. Dejas que sean las medicinas las que dirijan tu vida. Si estás satisfecho con esta clase de vida, entonces... ¡sigue tomándote un montón de medicinas! Pero si quieres transformar tu vida, ha llegado el momento de convertirte en tu propio maestro. No hay nadie en el mundo que pueda transformar tu vida... ¡excepto tú mismo!

La enfermedad también es un falso maestro. Una persona que siempre está enferma, se encuentra dominada por su enfermedad. No se da cuenta de que puede llegar a ser ella misma

quien dirija su propia vida. ¡Hay personas que incluso llegan a pensar que estar enfermas es algo normal! No, la enfermedad no es más que una costumbre. ¡El estado natural del cuerpo es la salud!

Otro falso maestro: *la moda*. ¿Cuántas veces has sacrificado tu comodidad en el vestir con el único fin de seguir la moda o, bien, para que los demás considerasen que vas a la moda? ¿Acaso tienes miedo de lo que pueda pensar la gente?

El trabajo también puede ser un falso maestro. Hay muchas personas que no saben divertirse. Toda su vida está enfocada hacia el trabajo y se hallan totalmente dominadas por él. Incluso en los momentos de ocio, no pueden dejar de pensar en su trabajo. Son incapaces de relajarse o de divertirse y no hacen más que trabajar o pensar en el trabajo durante todos y cada uno de los días de su vida.

¿Te ayuda el trabajo a evolucionar y a elevarte? ¿Te permite convertirte en un ser más perfecto y más puro interiormente? ¿Utilizas el trabajo para aprender a querer más a las personas? Si es así, tu trabajo es muy edificante. Si tienes un tipo de trabajo en el que aprendes constantemente tanto a amarte más a ti mismo como a los demás, puedes estar seguro de que estás en el buen camino. Un trabajo que domine a la persona o dirija su vida, es decir, un trabajo realizado simplemente a cambio de dinero o de poder, no ayuda a la evolución espiritual.

Otro falso maestro: *las supersticiones*. El número 13, un gato negro, pasar por debajo de una escalera, etc., ¿te dicen algo estas cosas? ¿Provocan las supersticiones algún cambio en tus decisiones? Entonces, es que son tu falso maestro. Si, durante un mismo día, te juntas con todos los falsos maestros de los que hemos estado hablando hasta ahora, te darás cuenta perfectamente de que ya no eres tú quien dirige tu vida.

En el ser humano, *los falsos maestros más poderosos son: el orgullo, los miedos, las culpabilidades y el dinero*.

El orgullo ya lo tratamos en el capítulo anterior y de los miedos y las culpabilidades, hablaremos en el capítulo 19.

Terminaré este capítulo hablando del falso maestro que dirige la vida de la mayoría de los seres humanos: el dinero. Resulta evidente que, en la actualidad, el dinero posee una enorme importancia en el mundo material. *El dinero es un medio de intercambio y no un bien o una posesión*. Querer acumularlo por miedo es una equivocación. ¿Acaso acumulamos el aire que respiramos por miedo a que nos falte? ¿Sería sensato? Pues, con el dinero sucede lo mismo. El dinero es una energía, al igual que la electricidad, que el agua o que el viento. Estas grandes potencias fueron creadas a la vez que la Tierra. El dinero es una potencia pero, al mismo tiempo, también es una energía. Existe en todas partes y por todo el mundo. Es algo que siempre ha existido, aunque en diferentes formas. Actualmente, está hecho de papel y de moneda.

Los medios de intercambio siempre han existido para que las personas pudiesen conseguir bienes materiales. Acumular dinero por miedo a carecer de él, equivale a tener muy poca fe, así como una total falta de confianza en esta potencia divina que nos proporciona con gran generosidad toda la energía necesaria.

El dinero puede ser comparado con el sol, otra gran potencia y energía. Que en la playa haya tres personas bronceándose o trescientas, ¿qué diferencia puede haber? ¿Acaso, se acabará el sol? ¡No, seguro que hay suficiente sol para todas! Es importante que tomes conciencia de que el dinero es una energía y que, como toda energía, cuanto más la muevas, más poder adquirirá y más se multiplicará.

Con muchas de las cosas de la naturaleza, también sucede lo mismo. Cada grano de trigo, cada semilla de tomate que utilizemos, una vez sembrada, producirá docenas de tomates o de espigas de trigo. Si en lugar de sembrarlas fuesen conservadas en un cajón, estas semillas jamás se multiplicarían.

Desprenderse de la inseguridad financiera requiere un largo proceso. Cuando experimentas un deseo, tu primer pensamiento casi siempre suele ser: «¿Cuánto me costará?». Estás convencido de que tan sólo podrás satisfacer tu deseo si posees el dinero suficiente. ¿Ves cómo sí que es el dinero el que dirige tu vida? La cuenta del banco es la que toma las decisiones por ti. En la vida, debes hacer todo lo contrario. Primero deberás adoptar tu decisión y, después, el dinero ya vendrá por sí solo.

Ahora, vuelve la vista atrás: seguramente, en más de una ocasión, habrás adquirido algo de forma impulsiva. Probablemente te hayas comprado más de una cosa a crédito porque no tenías el dinero suficiente para pagarla al contado. Seguramente, más de una vez derrochaste dinero al comprar algo que, aunque realmente no necesitabas, en aquellos momentos te hacía mucha ilusión. A pesar de todos estos gastos, ¿verdad que has seguido viviendo? ¿Verdad que has podido seguir pagando el alquiler y comiendo cada día? ¿Ves como, de todas formas, has terminado por pagarlo todo?

Simplemente, mira a tu alrededor. Cuando vas a comprar al supermercado, ¿elijes los alimentos que están en oferta? ¿Acaso son los «precios» los que determinan lo que vas a comprar para comer esta semana? Con ello no quiero decir que evites las ofertas, al contrario, ya que si tenías pensado comprar algunos de los artículos que están en oferta, harás muy bien comprando más, sobre todo si los necesitas. Estoy hablando de las personas que se privan de la marca que realmente les gusta y prefieren llevarse otra porque está de oferta. Estas personas, incluso llegan a comprarse productos que no les convienen en absoluto y tan sólo adquieren aquellos que realmente necesitan cuando están de oferta. ¿También vas tú detrás de las ofertas, aunque sean de menor calidad? ¿Acaso no te mereces la mejor de las calidades? La imagen que te estás creando de ti mismo, jamás incitará a los demás a tratarte de forma especial.

No se trata de comprarse un castillo junto al mar, ni tampoco un Mercedes. Empieza por conseguir pequeñas victorias cotidianas. Si deseas comprar fruta de primera calidad, pero su precio te hace dudar, mira todo el valor que posees... Verás como, poco a poco, terminarás por conseguirlo. Cuanto más hagas circular la energía del dinero, más recibirás. El dinero está hecho para circular y no para ser acumulado. Si tienes miedo a que pueda sucederte alguna desgracia y prefieres guardarlo en lugar de ir de vacaciones, adivina lo que te ocurrirá: ¡una desgracia! El ser humano siempre quiere tener razón. En el momento en que le ocurre alguna desgracia, no puede evitar la tentación de decir: «Ah, hice bien guardándome el dinero... ¡ya sabía yo que me iba a pasar algo!»

No pienses en lo que te pueda suceder y... ¡márchate de vacaciones! Olvídate de frases como ésta: «¿Qué voy a hacer si me ocurre algo malo?». Lo único que tienes que hacer es animarte y decir: «Pues sí, voy a irme de vacaciones y si después me sucede algo, ya me ocuparé de ello cuando llegue el momento». Y esto es lo que sucederá. Que se te estropee el coche es algo imprevisible. Pero, ¿verdad que lo llevas al taller, aunque no hayas previsto el dinero para su reparación? ¿Ves cómo caes en los dos extremos? La mayoría de la gente sitúa sus prioridades en el lugar equivocado. Si se enteran de que su televisor no va a aguantar otra reparación, enseguida corren a comprarse uno nuevo ¡Ya encontrarán la forma de pagarlo! ¿Acaso disponer de un televisor es realmente una necesidad? Sabemos que no, pero cuando el ser humano desea alguna cosa, siempre acaba consiguiéndola.

Hay muchas personas interesadas en los cursillos del Centro. Pero, en cuanto se les menciona el precio, exclaman: «¡Ah, son mucho más caros de lo yo pensaba!». Estas personas son muchas veces las primeras en desembolsar miles de dólares para ayudar a otras en caso de necesidad y, sin embargo, cuando

les llega el momento de pensar en ellas mismas, ni siquiera se consideran merecedoras de gastarse unos pocos centenares de dólares, gracias a los cuales podrían llegar incluso a transformar sus vidas, a deshacerse de sus miedos, de sus enfermedades y de su estrés y a conocer por fin la verdadera felicidad.

Pensar que no somos lo bastante importantes y que no valemos nada, no hace más que darnos problemas. Otro ejemplo: cuando le compras un regalo a alguien, ¿no eliges aquello que te gustaría recibir? ¿Significa esto que los demás son más importantes que tú y que merecen recibir más cosas? Fíjate en la influencia que ejerce el dinero en tu vida. Mientras el dinero siga siendo tu único dueño y señor, te resultará imposible conocer la verdadera paz y felicidad interior. En cuanto hayas aprendido a dominar el dinero, los cambios resultarán de lo más aparentes.

Si crees en la gran ley de que *cosechamos aquello que sembramos*, te diré un pequeño secreto: A partir de ahora, envía pensamientos de prosperidad a todos cuantos te rodean. Deseales que dispongan de tanto dinero como puedan desear. Harás que se mueva tanta energía a tu alrededor, que ésta volverá hasta ti mucho más deprisa que si pensaras en conseguir el dinero sólo para ti.

Es evidente que la sociedad actual no favorece los pensamientos positivos. El objetivo de este libro no es intentar cambiar a todos cuantos te rodean, sino transformar tus pensamientos. No te dejéis influir por los demás y ni siquiera les comentes tu nueva decisión con respecto al dinero. Empieza por hacerlo interiormente, llevalo a la práctica en tu vida y, después, gradualmente, aquellos que te rodean acabarán dándose cuenta. No tienes por qué revelar tus decisiones. Tu fe o tu fuerza interior quizá todavía no sea lo bastante fuerte como para poder soportar las críticas negativas. No obstante, debes aceptar que los demás manifiesten su verdad, incluso a través de sus críticas. Ellos creen tanto en su verdad como tú crees en la tuya.

Si has decidido mantener una actitud positiva con respecto al dinero y deees llevarla a cabo, hazlo, pero sin pretender influenciar a nadie. No tienes por qué buscar la aceptación de los demás. Cuando ellos estén dispuestos a cambiar su actitud, ya les llegará el momento. Cada cual debe seguir su propia evolución.

Cuando alguien es feliz y posee una gran paz interior no tiene por qué proclamarlo a los cuatro vientos. No hace ninguna falta. Esto es algo que se palpa en el ambiente y cualquiera puede notarlo.

Cuando hayas llegado a dominar este aspecto, nunca te faltará el dinero, podrás cubrir todas y cada una de tus necesidades y aún te sobraré. Ya no será el miedo el que te incite a ahorrar pues, a partir de ahora, tan sólo ahorrarás lo que te sobre.

Como habrás podido observar, existen muchos falsos maestros. ¡Pero estoy segura de que todavía podrás encontrar algunos más!

Para dar por finalizado este capítulo, te aconsejo que escribas una lista con todos los falsos maestros que dirigen tu vida. Fíjate en aquel que más influencia ejerce sobre ti. Durante los tres próximos días, al final de la jornada, escribe en un papel todo cuanto haya podido llegar a dirigir tu vida. No pases al próximo capítulo antes de haber dado por finalizada esta etapa. Estate muy alerta en relación al dinero, a los miedos, a la astrología, a los medicamentos, etc. ¿Quién dirige tu vida? Si profundizas en esto, tu nivel de conciencia se elevará y, sin duda alguna, mejorarás tu futuro.

Ésta es la afirmación que deberás repetir durante los próximos días:

SOY EL ÚNICO DUEÑO Y MAESTRO DE MI VIDA.
ME DOY CUENTA DE LO QUE PUEDO LLEGAR A CREAR CON MIS
PENSAMIENTOS Y SÉ QUE ME CONVIERTO EN AQUELLO QUE
PIENSO. ASÍ PUES, MI FELICIDAD, MI PROSPERIDAD, EL AMOR Y
LA ARMONÍA DEPENDEN DE MIS PENSAMIENTOS.

Capítulo 17

Las necesidades del cuerpo mental

Estas son las siete necesidades fundamentales del cuerpo mental que todo ser humano debería atender. Si te niegas a cubrir estas necesidades, esta actitud repercutirá tanto en el aspecto físico como en el mental y el emocional de tu vida.

La primera necesidad, por orden de importancia es LA VERDAD. ¿No te molesta que alguien se aproveche de ti con mentiras? Tu superconsciencia, tu yo interior, también reacciona de esta misma forma cuando te mientes a ti mismo. La sensación es igual de desagradable. Tendrías que escucharte cuando te diriges a los demás. Reconoce que casi siempre que dices «esto no me molesta», en realidad, significa todo lo contrario. Si verdaderamente no te molestase, ni siquiera pensarías en decirlo. En el momento en el que afirmas «que eso no te molesta», es porque realmente te molesta, si no lo olvidarías totalmente. Así pues, lo primero que tienes que hacer es ser sincero contigo mismo.

La verdad, como ya hemos mencionado al principio de este libro, es el camino que conduce a la liberación. Te ayuda a llegar a tu cuerpo superior. Ser sincero significa *pensar, decir y hacer lo mismo*. ¿Nunca se te ha ocurrido pensar en alguien y no poder revelarle tus pensamientos? No obstante, vayamos por partes. No se trata de que vayas pregonando por ahí todo lo que piensas, pero si alguien te pregunta tu opinión sobre algo en concreto, tienes que decirle la verdad. Tus propósitos deberían ser idénticos a tus pensamientos. Cada vez que lleves a cabo una acción, debes actuar en función de lo que has pensado, así como de lo que has dicho.

La justicia también forma parte de la verdad. ¿Acaso un acto de injusticia no hace que te estremezcas? ¿Acaso, no te hace sentir incómodo? Supongamos que ves cómo una madre actúa injustamente con su propio hijo y siempre lo relega al último lugar. ¿Verdad que te da mucha pena? Pues bien, esto es precisamente lo que haces cada vez que actúas injustamente contigo mismo. Tu superconsciencia, tu alma, no se encuentra a gusto y estás creándote un gran problema interno. Aquel que no es sincero o que es injusto consigo mismo, hará que su cuerpo le hable y le envíe mensajes que afectarán a su garganta y a su sistema respiratorio.

La segunda necesidad: LA INDIVIDUALIDAD.

La individualidad significa ser tú mismo y no lo que piensas que los demás esperan de ti. Debes dejar de pensar en el «que dirán», en el «qué harán» o en el «qué pensarán». La forma de vestir de los jóvenes de hoy es un bonito ejemplo de individualidad. Ellos parecen clamar a los cuatro vientos: «¡Socorro, dejadme ser yo mismo!». Estos jóvenes necesitan mucho más espacio del que necesitaban las anteriores generaciones. No pueden soportar la idea de que sus padres intenten moldearlos de acuerdo con sus propios estereotipos o que les obliguen a seguir los

mismos pasos que hubiesen seguido ellos de haber tenido el suficiente valor.

Los jóvenes conocen y experimentan con mucha más profundidad las leyes naturales. Tienen su propio modo de afirmar su individualidad. La persona que no tiene individualidad y que actúa siempre de acuerdo con los deseos de los demás sufrirá alergias y problemas de tipo respiratorio.

La tercera necesidad es EL RESPETO.

Es muy importante respetar a los demás, así como respetarse a sí mismo. Es denigrante que un individuo (policía, maestro, jefe, padre, etc.) abuse de su autoridad. Cuando nos vemos obligados a respetar a alguien y nos damos cuenta de que éste no nos respeta en absoluto, ello nos crea un gran desasosiego. Una posición de autoridad no tiene por qué implicar necesariamente una falta de respeto hacia los demás. Para todo ser humano, el respeto es algo primordial. Si piensas que existe una falta de respeto hacia ti, observa qué es lo que has sembrado. ¿Respetas realmente las opiniones, las ideas y la forma de pensar de los demás? ¿Te gustaría cambiar a algunas personas de tu alrededor? Pretender cambiar a los demás también puede considerarse como una falta de respeto.

La importancia de estas tres necesidades es tan primordial como pueda serlo la necesidad de aire para tu cuerpo. Éste es el motivo por el cual debemos aprender a reconocerlas a fin de evitar cualquier alergia, trastorno respiratorio o problema de garganta.

La cuarta necesidad es LA SEGURIDAD.

Muchas personas creen que la seguridad equivale a tener una buena cuenta en el banco, un trabajo con un sinnúmero de ventajas sociales, una bonita casa, una gran cantidad de bienes materiales o, incluso, una pareja estable. Pero esto es sólo una falsa seguridad; es lo que podríamos denominar *Estar a gusto*

dentro de la propia inseguridad. La verdadera seguridad es la de la tranquilidad de espíritu y ésta tan sólo puede conseguirse cuando estamos seguros de que no tenemos nada que temer. La verdadera seguridad consiste en saber que, fundamentalmente y pase lo que pase, en tu interior posees todo cuanto necesitas para materializar aquello que anhelas y para cambiar lo que no deseas. Para todo existe una solución pues, en realidad, en la vida, no son problemas los que se viven, sino más bien experiencias. Debes saber que eres capaz de superar cualquier situación. Tienes todo cuanto necesitas, al igual que cualquier otra persona. La única diferencia que puede existir es la de tu forma de expresarlo.

La *inseguridad* causa muchos problemas físicos y se manifiesta con dolores en el bajo vientre o en la parte inferior de la espalda. El miedo al futuro afecta a la vista, a los brazos y a las piernas, así como al sistema nervioso. Tener miedo a una falta de dinero, así como otorgarle una excesiva importancia, afecta al nervio ciático. Es un mensaje enviado por el cuerpo para decirte que tu miedo a la falta de dinero es un miedo sin fundamento. Es frecuente ver cómo la mayoría de personas que viven dominadas por la inseguridad, acostumbran a morderse el labio inferior.

La quinta necesidad es LA INTEGRIDAD.

Integridad significa honradez absoluta. ¿Cómo te sientes frente a una persona deshonesto, que descuida sus deberes, sus compromisos y que no mantiene ninguna de sus promesas? Lo mismo sucede contigo. No olvides que estas necesidades deben ser tenidas en cuentas tanto para los demás como para ti mismo. Una persona con pensamientos o actos deshonestos, sufrirá trastornos digestivos: indigestiones, diarreas y problemas de hígado, mientras que una persona que viva sumida en la culpabilidad a causa de su deshonestidad se provocará más de un accidente.

Con frecuencia, el mal aliento suele ser resultado de pensamientos vergonzosos e inconscientes que no desearíamos revelar

a nadie. Esta persona puede considerarse sucia interiormente y su mal aliento puede ser una señal de su superconsciencia para hacerle comprender que estos pensamientos que tiene acerca de sí misma no le resultan en absoluto beneficiosos.

La sexta necesidad es LA GUÍA.

Precisamos sentir que alguien nos necesita, que somos capaces de dirigir, de ayudar y de guiar a los demás. Todo ser humano tiene esta necesidad. Es el regreso a la perfección divina, es decir, la de estar al servicio de los demás. Sentimos la necesidad de ayudar y de dirigir a los demás pero, con frecuencia, solemos hacerlo de la forma equivocada. Tomar decisiones por los demás no es ayudarlos ni dirigirlos.

Cuando ardas en deseos de dar un consejo a tu interlocutor, primero deberás asegurarte de que éste quiera escucharlo. Si no desea tu opinión ni tu consejo, tienes que aceptarlo así. Pero, si por el contrario, desea que lo ayudes, debes prestarle tu ayuda, sin esperar nada a cambio. Esta persona hará lo que quiera. La ayuda que puedas prestarle será un regalo que le habrás hecho y, por tanto, deberá ser ella misma quien decida cómo utilizarla. Cuando das un consejo sin que te lo pidan o esperas algo a cambio de tu ayuda, no haces más que derrochar tus energías. ¿Te privas de tu energía para recibir algo a cambio? Si es así, cuando los demás no respondan a tus pretensiones, te sentirás decepcionado, enfadado o, incluso, frustrado y, cuando respondan, ello no hará más que aumentar tu orgullo.

Una persona con tendencia a infravalorarse y convencida de que nadie la necesita, ni a ella ni sus consejos, tendrá problemas de eliminación renal o intestinal. Si considera que los demás tienden a abusar de ella, posiblemente también sufrirá de artritis. Normalmente, se trata de personas que desean dirigir a todos y a cada uno de cuantos las rodean, pero que siempre esperan algo a cambio y, por esto, siempre tienen la sensación de que

los demás se aprovechan de ellas. Con frecuencia, todas aquellas personas con tendencia a infravalorarse, acostumbran a sentirse muy solas.

La séptima necesidad es LA RAZÓN DE SER.

¿Te apresuras a levantarte cada día para llevar a cabo todo aquello que tienes que hacer? ¿Sientes un gran orgullo al hablar de tu trabajo o de tus ocupaciones cotidianas y al explicar a los demás en qué consisten? ¿Lo haces con entusiasmo? ¿Eres feliz al compartir aquello que haces? ¿Tienes una razón de ser?

Carecer de una razón de ser puede provocar los mismos síntomas que las necesidades del cuerpo cuando no son colmadas. Todo cuanto concierne a los sentidos puede resultar afectado. Otra señal igualmente reveladora es una gran falta de energía o incluso una anemia.

Te sugiero que termines este capítulo con un examen de conciencia. En una hoja, escribe todas las necesidades de tu cuerpo mental y observa cuáles han sido desatendidas. Este ejercicio te ayudará a comprender tu propia insatisfacción interior. Eres tú quien debe adoptar la decisión de alimentar tu cuerpo mental tal y como se merece. Estas necesidades son fundamentales para todo ser humano y tú no eres una excepción. Escribe cuáles van a ser tus decisiones a este respecto y observa si en los días sucesivos consigues llevarlas a cabo. De hecho, la toma de conciencia no es más que un paso en tu camino, pues serán los actos que realices tras tomar las decisiones adecuadas los que, sin lugar a dudas, te conducirán hasta la meta.

Ésta es la afirmación:

AHORA ESTOY DECIDIDO A RESPETAR
LAS NECESIDADES DE MI CUERPO MENTAL, Y DE ESTA FORMA
VOÉVER A RECUPERAR MI SALUD MENTAL.

Cuarta Parte

A LA ESCUCHA DEL CUERPO EMOCIONAL

Capítulo 18

Aprender a expresar las emociones

Estoy convencida de que esperabas este capítulo con impaciencia. Puesto que ya has llevado a la práctica muchas de las enseñanzas de este libro, ahora te resultará mucho más fácil expresar una emoción de la forma adecuada.

Pero, antes que nada, ¿qué es una emoción? Una emoción es una especie de trastorno, una agitación pasajera provocada por algo externo a nosotros. Es un efecto que procede de una causa exterior. La mayoría de nuestras emociones proceden de nuestras esperanzas y su presencia se debe a que no sabemos amar. Al intentar conseguir la fuerza del exterior, las emociones agotan rápidamente nuestra «dosis» de energía.

¡El amor todo lo cura y el odio lo destruye todo! Así pues, aquellos cuyas emociones procedan del odio, serán destruidos con más violencia..

¿Qué significa *expresar* una emoción? Esta es una buena pregunta.

En más de una ocasión, muchas personas se han acercado a mí en busca de una respuesta: «Estoy siguiendo una terapia desde hace varios años. Me dicen que exprese mis emociones, pero jamás me han dicho lo que esto significa. ¡No han sabido explicármelo! ¿Debo llorar, gritar, romper la vajilla? ¿Qué tengo que hacer?».

Éste es el motivo por el cual he creado un método concreto y muy eficaz para expresar las emociones ¡un método con resultados! Una emoción no dominada se repetirá cada vez que ocurra una situación similar. Tomemos como ejemplo al marido que tiene la costumbre de humillar a su mujer delante de la familia. Si algo no le gusta, siempre espera a estar en familia para decírselo. La esposa experimenta una emoción. Se siente angustiada interiormente y se pregunta por qué su marido siempre espera a hacerle una escena cuando están con más gente y no cuando están los dos solos. Enfadarse con él una vez llegados a casa, no servirá de nada. El marido volverá a las andadas y la escena se repetirá. ¿Cuántas emociones os han turbado más de una vez por no haber sabido expresarlas correctamente?

Te diré algunas de las formas más habituales de expresar las emociones. Probablemente te sentirás identificado con alguna de ellas. Una forma muy corriente es el deseo de comer o de beber algo. Estamos convencidos de que comer o beber algo nos sentará bien. Tomar pastillas para los nervios, drogarse, quedarse delante del televisor, ir a ver una buena película, dormir, tomar un baño caliente, etc.

Estas son diferentes manifestaciones o reacciones provocadas por la ira: podemos sentarnos y reflexionar sobre ello, a la espera de que llegue el momento oportuno para aclararlo con la persona involucrada. Algunas personas fumarán, otras ignorarán su propia ira y le restarán importancia, como si no hubiese pasado nada. También habrá quienes se vuelquen en su trabajo, mientras que otras llorarán, se pondrán a limpiar la casa, a hacer

bricolaje o, simplemente, se limitarán a quejarse. Algunos practicarán algún deporte (casi siempre violento), mientras que otros acusarán a la persona involucrada, cara a cara, o bien por teléfono.

Muchos se reirán, pretendiendo que no les afecta en absoluto. Otro dirán: «Voy a perdonarle, no ha sido culpa suya, no sabía lo que hacía», al mismo tiempo que se niegan a aceptar su responsabilidad.

Una de las formas más corrientes de reaccionar frente a la ira es la de desahogarse con una tercera persona.

Por ejemplo, la mujer regresa del trabajo y le cuenta a su marido todo lo que le ha ocurrido durante el día. Le manifiesta la furia que ha provocado en ella su jefe o alguna de sus compañeras de trabajo. Hacerle partícipe de su emoción puede llegar a enturbiar la relación. No se gana nada con esto, tampoco escuchándolo o tolerándolo. La mujer que se lo hace sufrir a su marido es porque espera algo de él. Tras haberle explicado todos sus problemas, desea que la consuele y que le dé la razón. Si su marido reacciona tal y como esperaba, ésta se mostrará satisfecha y, sin duda, exclamará: «¡Si supieras lo bien que me ha venido poder hablar de esto contigo! ¡No sé cómo te las arreglas, pero siempre tienes la palabra adecuada!»

Pero, ¿qué ha arreglado? ¿Qué ha conseguido? Lo único que ha hecho ha sido utilizar la energía de su marido para intentar solucionar sus problemas. Con el paso de los meses y de los años, su esposo se irá sintiendo cada vez más vacío, hasta que llegue el momento en el que esto acabe por destruir su relación. Cada vez se sentirá más a disgusto en su presencia y tendrá menos ganas de comunicarse con su esposa, dado que, entre ellos, ya no existirá ningún intercambio de energía. Esta misma situación también puede producirse entre amigos. Desahogarse con alguien recarga de energía al que lo hace, pero esta dosis de energía sólo es temporal. La persona volverá a hacer lo mismo al día siguiente y al otro, con cualquiera que esté dispuesto a escucharla.

La víctima que tolera o que fomenta esta situación no gana nada en absoluto, pues lo único que consigue es verse despojada su energía.

Pero este problema tiene una solución. Primero, escucha educadamente y con paciencia a la persona que está hablando. Una vez que haya terminado de desahogarse, dile exactamente estas palabras: «Ahora, explícame lo que vas a hacer para solucionar este problema».

Seguramente, te contestará: «¿Qué quieres que haga? No tengo elección. *Es culpa de los demás*. ¡Yo no puedo hacer nada!». Entonces, con mucha delicadeza y diplomacia, deberás decirle que no te interesa seguir escuchando sus problemas porque tienes la impresión de que disfruta con ellos. Si no quiere hacer nada por cambiarlos, *es porque todavía no tiene bastante*. Adora sus problemas, es decir, disfruta alimentándolos a través de sus pensamientos y, al proporcionarles cada vez más energía, éstos aumentan automáticamente.

Sin duda alguna se enojará contigo y te tachará de injusto e intransigente. Sin embargo, también puede ocurrir que tus palabras le afecten hasta el punto de darse cuenta de que ha llegado el momento de hacer algo *con su vida*. Si te ha utilizado exclusivamente para que la escuches, te dará de lado y buscará a otro que esté dispuesto a hacerlo. No te habrás perdido gran cosa. Simplemente, habrás conservado tu energía. Ésta es la diferencia entre compartir y utilizar a alguien para desahogarse.

Intentar que nos hagan sentir bien hablando de nuestros problemas equivale a involucrar a los demás en nuestros problemas. *Compartir* alguna experiencia desagradable es explicar aquello que hemos vivido o que todavía estamos viviendo, no con el fin de regocijarnos en nuestro dolor, sino para poder cambiarlo o intentar encontrarle una solución. Cuando se comparte algo, no se espera nada a cambio. Por eso es tan importante que las parejas aprendan a compartir las alegrías e infortunios de su

vida, como lo harían un par de amigos. Compartir implica aceptar tu propia responsabilidad en todo cuanto te ocurra.

Como habrás podido observar, existen multitud de formas de expresar una emoción. Las peores son aquellas en las que no haces nada por arreglar las cosas o aquellas en las que pretendes que la emoción no te afecta en absoluto. Actuar así equivale a «tragarte» tus emociones.

Con frecuencia, solemos oír: «No me rebajaré hasta el punto de confesarle que ha conseguido hacerme enfadar» o, bien, «Si cree que voy a decirle que sus palabras me han molestado, puede esperar sentado». No expresar las emociones, a menudo puede ser causa de un exceso de peso o, incluso, llegar a provocar un gran número de trastornos físicos.

Se dice que la «enfermedad» más grave de las emociones contenidas, es decir, no expresadas, *es el cáncer*. Son emociones que acaban estallando e igualmente hacen estallar a las células.

Expresar las emociones llorando, gritando, andando o practicando algún deporte no es tan perjudicial como rechazarlas. Estas son formas de expresión.

Así es cómo te sugiero que expreses tus emociones. Una vez que hayas realizado este ejercicio, es decir, que lo hayas llevado a cabo de todo corazón, ya no volverás a vivir más esas emociones, aunque vuelva a repetirse en tu vida una situación similar. Te darás cuenta de que la situación existe realmente, pero tus emociones anteriores a este respecto han desaparecido. Maravilloso, ¿verdad? Podrás liberarte de todas las emociones que hayas vivido desde tu más tierna infancia.

Ante todo, es muy importante que *identifiques la emoción*, es decir, que sepas qué te ocurre. ¿Se trata de miedo, de ira, de pena, de un desengaño, de una frustración, de ansiedad, de rencor, de agresividad? Sea cual sea la emoción, bastará con identificarla.

El segundo paso es un poco más difícil. Se trata de *aceptar la responsabilidad de esta emoción*. Aceptar que has sido tú quien la ha creado. Has sido tú quien se ha dejado influenciar por el exterior, por lo que has visto u oído, a pesar de haber tenido la posibilidad de actuar de una forma totalmente diferente.

Ejemplo: Una de tus mejores amigas se presenta luciendo un vestido nuevo. Al verla, no puedes evitar el fijarte en que el color del vestido no le favorece en absoluto. Según tu opinión, ese color la hace bastante más mayor y no le sienta nada bien. Interiormente, no haces más que pensar: «Por su propio bien, tendría que decirle que ese color le sienta fatal. Debería evitar comprarse ropa en esos tonos. Alguien tiene que decírselo, pues ella parece no darse cuenta». Así pues, finalmente, y con el fin de hacerle un favor, decides ser tú el alma caritativa que se lo diga.

Tu amiga tiene tres elecciones. La primera, agradecerle lo que has hecho por ella: «Gracias por haberte atrevido a decírmelo, has sido muy amable. Es la primera vez que me compro un vestido de este color. Has sido muy valiente al darme tu opinión y te la agradezco sinceramente». En este caso, la persona se alegra realmente de haber escuchado tu opinión. También puede reaccionar sin demostrar ni una sola emoción, es decir, permaneciendo totalmente impasible ante tus palabras: «Bueno, si no te gusta cómo me queda este color es tu problema». Y no te hará ningún caso. Y, finalmente, en tercer lugar, puede llegar a enfadarse muchísimo e, incluso llegar a pensar: «Yo no le he pedido su opinión. Pero, ¿qué se habrá creído? ¿Quién le ha dado derecho a decirme estas cosas? Pero esto no quedará así, en cuanto se me presente la ocasión... ya me desquitaré... ¡Yo también voy a decirle todo lo que no me gusta de ella!»

Centrándonos en el tercer ejemplo, tanto si la ira ha sido manifestada como si no, lo que hay que hacer es encontrar la causa. ¿Qué *há* sido lo que ha provocado esta emoción? ¿Los comentarios o la forma en que han sido interpretados?

Todas las emociones del ser humano tienen el mismo origen: el pensamiento. *Nunca* es culpa de los demás. *Nunca*. Sin *excepción*. Según la gran ley de la responsabilidad, tú eres *el único responsable de tus emociones*.

Volvamos al ejemplo del marido que siempre humilla a su mujer delante de toda la familia. Si la esposa tomase conciencia de sus emociones y se responsabilizase de ellas, su actitud sería totalmente diferente. Debería aprender a considerar a su marido de una forma distinta: «Pobre hombre, si nunca se atreve a decirme todas estas cosas cuando estamos solos, seguramente es por que me tiene miedo. Pero, ¿qué estoy haciendo con mi vida? ¿Qué actitud estoy adoptando hacia él que le asusta hasta el punto de no atreverse ni siquiera a darme su opinión? ¿Soy demasiado autoritaria con él? ¿Lo escucho realmente cuando me da su opinión, o simplemente me limito a intentar convencerle de la mía.

Si aceptas la responsabilidad de que siempre cosechas aquello que siembras, observarás la situación desde un punto de vista totalmente diferente. Si esta situación suele a ser muy corriente en tu vida, deberás plantearte qué hay en tu actitud que provoca esta reacción en tu marido. En lugar de enfadarte por su forma de actuar, lo que tendrías que hacer es aceptar tu propia responsabilidad. Quizás verás como habrás intentado cambiarlo en más de una ocasión y te darás cuenta de que también lo has criticado delante de otras personas, incluso durante su ausencia. La actitud adoptada por él es su forma de reclamar su propio espacio. Se siente sofocado ante tu autoridad. Sin embargo, no es totalmente consciente de ello y, por este motivo, se deja dominar por su instinto de supervivencia. Cada vez que toca uno de tus puntos débiles para hacerte reaccionar, es porque intenta decirte: «¡Quiero recuperar mi espacio! ¡Me ahogo!». Esta situación carece de toda maldad. Él, simplemente, intenta enviarte una señal para advertirte que te estás inmiscuyendo en

su terreno. Así pues, lo único que hace es intentar reclamar su propio espacio.

Al aceptar tu responsabilidad, tu emoción se irá disipando poco a poco. La ira que sentías hacia tu marido irá desapareciendo gradualmente y, si te fijas bien en él, empezarás a mirarlo de una forma totalmente distinta.

El tercer paso es *ir a hablar con la persona implicada*. Si has aceptado tu responsabilidad de todo corazón, esta etapa no será necesaria. No obstante, te aconsejo que también la lleves a la práctica con el fin de comprobar que has actuado de corazón y no con la cabeza. Existen muy pocos seres humanos que posean este concepto de la responsabilidad desarrollado al 100%. Por eso, al principio resulta muy tentador decir que hemos actuado con el *corazón* cuando, en realidad, era la *cabeza* la que seguía dominándonos. No sirve de nada que intentes engañarte a ti mismo.

Una forma de expresarse, continuando siempre con la situación citada anteriormente. Al volver a casa con tu marido, le explicas todo lo que habéis vivido durante la velada, lo humillada y lo furiosa que te sentiste. Pero, tras haber reflexionado a conciencia, te has dado cuenta de que, realmente, estabas interfiriendo en su espacio, así como que muchas veces has intentado cambiarlo. Ahora comprendes que la actitud adoptada por él era su forma de volver a la carga. Esto era algo que jamás se te había ocurrido plantearte antes.

Simplemente, le manifiestas aquello que has vivido. Pero, es importante que aprendas a manifestárselo únicamente *después* de haber aceptado toda tu responsabilidad. Si no te consideras responsable de tu enfado, más que compartir una vivencia con él, lo que harás será acusarlo. Si llegas a casa diciéndole:

«Quiero decirte que me sentí muy frustrada y experimenté un gran enfado cuando me humillaste delante de todo el mundo», él sentirá que lo estás acusando, al igual que si le dices:

«Intentaré que esto no vuelva a molestarme, si lo haces, seguramente tendrás tus razones». Ante estas palabras, él pensará que si te has enfadado, ha sido por su culpa. ¡Ojalá cambiase y dejase de humillarte delante de tu familia! Si él cambiase, seríais mucho más felices y ya no tendríais que vivir estas emociones. Un antiguo refrán dice: «Resistir es persistir». Cuanto más intentes cambiarlo, más veces se reproducirá la misma situación.

Él te prometerá no volver a hacerlo más pero, sin duda, esta misma situación se repetirá. Según mi opinión, el medio más eficaz para terminar con este tipo de situaciones es actuar con el corazón y haber asimilado que, a causa de tu actitud, eres tú quien provoca la forma de actuar de tu pareja. La responsabilidad es aceptar que todo cuanto nos sucede procede de aquello que hemos sembrado anteriormente. Con tu esfuerzo y práctica constante, conseguirás llegar a aceptar esta gran responsabilidad.

Dominar las emociones requiere un esfuerzo. Conozco a muy pocas personas que no hayan vivido alguna emoción. Intenta imaginarte una situación en la que alguien te revela la emoción que ha experimentado en cuanto a algo que le has dicho y te confiesa que se ha dado cuenta de que él es el único responsable. Esta conversación te producirá un inmenso bienestar y te acercará a la otra persona. Por eso, es tan importante expresar cualquier emoción.

Experimentar un sentimiento de ira y liberarte de él, aprendiendo a adoptar tus responsabilidades, está muy bien, pero si no se lo expresas a la persona involucrada, pierdes una excelente oportunidad de expresar ese amor que crea un vínculo de acercamiento tan beneficioso en la pareja, entre amigos o entre padres e hijos. Ir en busca de la persona involucrada y explicarle aquello que has experimentado, equivale a darte un margen de confianza tanto a ti como a los demás.

Si se te vuelve a presentar una situación similar, una vez aceptado el proceso de responsabilidad, jamás volverás a experimentar

este sentimiento de rabia. Ya no volverá a repetirse. De forma gradual, te irás dando cuenta de que, al liberarte de tus emociones, también te has liberado de viejos rencores. Quizás, hace tiempo, hayas vivido algunas de estas emociones con tus hermanos, tus hermanas o con tus amigos y jamás te has atrevido a expresarlas. Las has almacenado en tu interior, pues pensabas que ellos eran los únicos responsables. Ahora, depende de ti dejar de rechazar tus emociones, adoptar tus responsabilidades y transmitírselas a quien corresponda. No sólo experimentarás un gran cambio interior, sino también un cambio físico. La cintura empezará a adelgazar, incluso aunque ya estés delgado.

El centro de energía de las emociones está situado entre el ombligo y la zona del corazón. Éste es el motivo por el cual, con la edad, la cintura tiende a engordar. Sin embargo, podemos observar que los hombres engordan todavía más que las mujeres y esto se debe a que ellos tienden a *tragarse* aún más sus emociones.

Entre los miles de personas que han aprendido a dominar sus emociones, he visto producirse cambios realmente radicales. Muchas de estas personas han llegado a perder más de 15 centímetros de cintura en dos o tres meses. Algunas personas no pierden peso, pero consiguen adelgazar de cintura en un espacio de siete semanas (lo que dura un cursillo en el Centro «Escucha tu Cuerpo»).

Por eso, resulta fácil darse cuenta de que estas personas están liberándose de viejas emociones almacenadas en su interior. Al actuar así, también se ayudan a liberarse de algunas de las enfermedades provocadas por un exceso de emociones no asimiladas. *Han encontrado un antídoto para el cáncer.*

A medida que vayas aprendiendo a expresar tus emociones, te garantizo que ya no tendrás nada que temer. Pero, ten cuidado, deberás asegurarte de que actuas *con el corazón y no con la cabeza*. Engañándote a ti mismo, no conseguirás nada. En cuanto

expreses tus emociones a la persona interesada, sabrás si has actuado realmente con el corazón.

Si albergas la esperanza de que esta persona pueda cambiar tras vuestra conversación, es que todavía estás actuando con la cabeza. No aceptas la total responsabilidad de tus emociones. Esta aceptación implica dejar de recriminar al otro y, aún en el caso de que esta situación se repitiese de nuevo, ya nada debería molestarte, incluso aunque no estuvieses de acuerdo. ¡Qué alivio!

Otro ejemplo: Supongamos que tener abiertas las puertas de los armarios sea algo que te moleste. Cada vez que algún miembro de tu familia se deja las puertas de los armarios abiertas, experimentas un gran enfado. Cuando, finalmente, te das cuenta de que se trata de un detalle sin importancia y de que el hecho de que las puertas estén o no abiertas, no supondrá ninguna diferencia en tu vida, ni en tu forma de pensar o de *ser*, te dices a ti mismo: «Como parece ser que soy la única persona de toda la casa a la que no le gusta ver las puertas de los armarios abiertas, soy yo quien debe cerrarlas». A partir de ese momento, dejarás de experimentar emociones negativas. Las puertas abiertas ya no te molestarán y, probablemente, llegará un momento en el que aquellos que te rodean se darán cuenta de que ya no intentas cambiarlos y, sin que les digas nada, se acostumbrarán a cerrar las puertas de los armarios. Cuando hayas aprendido a aceptar tus emociones con el corazón, ya no habrá nada que te atormente o que te moleste. ¡Qué alivio!

Antes de pasar al capítulo siguiente, es importante que le expreses a alguien al menos una de tus emociones. Puede tratarse de una antigua emoción que todavía albergas en tu interior, pero que aún no ha sido expresada. También puede tratarse de una emoción con respecto a algún acontecimiento presente o futuro. Es importante que puedas llegar a expresarla tras haberte dado cuenta de tu responsabilidad, es decir, aceptando que no has sabido amar.

Escucha a tu Cuerpo

Lleva a la práctica las tres etapas enumeradas anteriormente y te darás cuenta de todo el bienestar interior que esto puede llegar a aportarte. Vuelves al mismo punto: aceptar el amor en cualquier palabra, gesto o pensamiento. Vivir una emoción equivale a sentirse amenazado, mientras que, en realidad, lo único que ocurre es que nos enfrentamos a alguien que se expresa de forma diferente a nosotros o que no ama su propia vida.

Ésta es tu afirmación para los próximos días:

ACEPTO TODAS MIS EMOCIONES Y SÉ QUE POSEO
EL SUFICIENTE PODER PARA PODER DOMINARLAS
ACEPTANDO MI RESPONSABILIDAD Y EXPRESÁNDOLAS
A LA PERSONA INVOLUCRADA.

Capítulo 19

Los miedos. Las culpabilidades

Son las dos emociones más extendidas y también las más desarrolladas en el ser humano. No conozco a nadie que no haya pasado miedo en toda su vida y, que aún hoy, no siga experimentando un cierto temor.

El miedo, al igual que cualquier otra emoción, procede del pensamiento. Lo que puede llegar a aterrorizar a algunas personas, a otras puede dejarlas totalmente indiferentes. Es evidente que algunas personas son mucho más valientes que otras y que incluso hay quienes llegan a dominar sus miedos. Si un perro muy grande te saltase encima, experimentarías un miedo atroz ya que, sin duda alguna, presentirías el peligro. Para ti, este miedo sería algo real. Sin embargo, en esta misma situación otra persona reaccionaría de una manera totalmente distinta, ya que vive en constante armonía con los animales. De esta forma, su primer impulso sería de confianza, ya que está plenamente convencida de que el animal no pretende hacerle ningún daño. Es su forma

de divertirse, igual que el ser humano también posee su propia forma de expresar la alegría y el amor.

Lo más importante es que tomes conciencia de tu miedo con el fin de poder definir si es real o no. Si cuando experimentas este miedo tu cuerpo corre un verdadero peligro, es muy humano que en esos momentos sientas un cierto temor. Tu cuerpo sabe exactamente qué cantidad de adrenalina debe proporcionarte para que puedas hacer frente a esa situación.

En este mundo existen muchísimos más miedos irreales que reales.

Retrocede unos meses en tu vida. Durante estos tres últimos meses, ¿cuántas veces has experimentado un miedo real, un miedo en el que tu vida corriese verdaderamente algún peligro?

Los demás miedos proceden tan sólo del pensamiento. Cuando un miedo suele repetirse constantemente, es porque nos fue inculcado por nuestros padres desde la infancia y, a veces, incluso antes del nacimiento. El niño recibe y acepta la noción del miedo debido a la sobreprotección de sus padres (miedo a que el bebé pueda caerse, a que coja frío, a que se ponga enfermo, etc.). Creen que tener miedo es un comportamiento normal en el ser humano, pero no es normal, sino más bien habitual. Como ya he mencionado, a través de sus pensamientos el ser humano forma una imagen en el mundo invisible a la que podríamos denominar «elemental». Cuanta más energía le proporcione a este elemental, más lo alimentará y, con el tiempo, podrá incluso llegar a materializarlo y a convertirlo en realidad en del mundo visible.

Seguramente, esto te ayudará a comprender que si una persona tiene miedo de que le roben, al final le robarán y si tiene miedo de que la violen, terminará por ser violada. Todo se concreta de forma inconsciente.

Cuanto más miedo tenemos, más lo materializamos. Sin duda, el hecho de ser más conscientes de nuestros miedos nos

ayudaría a liberarnos de ellos, pero esta tarea es mucho más difícil cuando se trata de un miedo inconsciente. Aprendiendo a ser más conscientes, practicando el amor y la toma de conciencia, algunos de estos miedos inconscientes asomarán a la superficie. Aprendiendo a reconocerlos, podrás llegar a dominarlos mejor.

Otro ejemplo: de pequeño, tus padres te dejaron durante un mes en un lugar desconocido para ti. Pensaste que tus padres te rechazaban y que, quizá, no los volverías a ver. A esa edad, decidiste que el rechazo era algo intolerable, algo realmente difícil de soportar y, a partir de ese momento, empezaste a sentir un gran temor hacia él. Sientes tanto miedo hacia el rechazo que lo provocas constantemente. Cuando te acercas a personas que te resultan muy queridas, inconscientemente, provocas una serie de situaciones que hacen que terminen por rechazarte.

El niño que tiene miedo al rechazo, acaba siendo rechazado en el colegio, en casa y, más tarde, incluso por su pareja. La decisión adoptada durante su infancia le afectará hasta el momento en que consiga llegar a descubrirla y sea capaz de dominarla. Los miedos son tan sutiles que engendran nuevos miedos, los cuales se van infiltrando gradualmente en la persona hasta convertirse en fobias.

Hay una gran variedad de miedos: el miedo a la oscuridad, al agua, a los túneles, a los puentes, a los ascensores, a sentirse encerrado, a avergonzarse en público, a engordar, a la falta de dinero, a los animales, al tráfico, a las alturas, a los microbios, a las grandes aglomeraciones, a la muerte, a las enfermedades, a los accidentes, al fuego, a los aviones, a las inyecciones. etc., etc.

Pero existen aún otros miedos mucho más sutiles: el miedo a no estar a la altura de una situación, a que los demás se rían de nosotros, a no ser aceptados, al rechazo y a la humillación, a las críticas, a las acusaciones, a herir a los demás, etcétera. ¿Te das cuenta del enorme poder que puede llegar a ejercer el miedo sobre el ser humano?

Las personas con más tendencia a vivir estos miedos son aquellas cuyos padres, durante su infancia, les demostraron una gran inseguridad y ansiedad, incapaces de enfrentarse a sus problemas. Estos problemas emotivos hacen que los padres presten una atención excesiva a los miedos de sus hijos.

Según las investigaciones realizadas se ha llegado a la conclusión de que las mujeres suelen padecer muchos más miedos y fobias que los hombres.

Un miedo se transforma en fobia, es decir, en un miedo crónico, en el momento en que tiene lugar algún cambio importante en la vida del sujeto. El orden de estos cambios podría definirse como sigue: el primer día de escuela, la adolescencia, la madurez, el matrimonio, el nacimiento de los hijos, un divorcio, la muerte de la pareja o de algún ser querido, etc. Se trata de unos momentos muy críticos en los que los miedos de una persona pueden llegar a acentuarse y a convertirse en fobias.

Según las investigaciones más recientes, al menos en Estados Unidos, la proporción de las fobias más frecuentes es la siguiente:

- 60% a la agorafobia
- 22% a las enfermedades o accidentes
- 8% a la muerte y a las aglomeraciones
- 4% a los animales
- 2% a la oscuridad
- 2% a las alturas
- 2% otras...

Como habrás podido observar, la agorafobia es uno de los miedos más corrientes en el ser humano.

Pero, ¿qué es la agorafobia? La agorafobia es «el miedo a tener miedo». He tenido la suerte de trabajar muy de cerca con bastantes agorafóbicos y debo reconocer que, al principio, esta

fobia parece muy difícil de dominar y causa un gran miedo a la persona que la sufre. Pero los que la padecen no deben perder la esperanza, pues este *miedo a tener miedo* no es invencible. Hay muchas personas que han conseguido liberarse de él.

Lo más difícil para las personas agorafóbicas es que viven dos angustias a la vez. En primer lugar, la situación en sí misma y, después, el hecho de saber que los demás, al no padecer esta enfermedad, puedan considerarlos locos, estúpidos o débiles. Por este motivo la persona que sufre grandes miedos siempre intenta ocultarlos. En el medio familiar, esto se complica un poco más, pero lo que puede perjudicar más a una persona agorafóbica es cuando el propio cónyuge acepta sus miedos y empieza a sobreprotegerla.

La agorafobia abarca también el miedo a estar lejos de un lugar conocido o de alguna persona que le proporcione seguridad. Puede tratarse del marido, de la esposa, del padre, de la madre o, incluso, de los hijos. El lugar más seguro casi siempre suele ser el propio hogar. Cuando el agorafóbico se halla desprovisto de esta seguridad, se deja invadir por el miedo. También le asustan los lugares públicos, tiene miedo a perder el conocimiento, a caerse, a sufrir algún ataque al corazón, a hacer el ridículo delante de los demás o a encontrarse solo delante de un montón de gente. Un agorafóbico siempre cree que está solo.

Pero, en realidad, casi nunca le pasa nada. Se puede reconocer al agorafóbico por sus reacciones físicas: turbación, gran tensión o debilidad muscular, exceso de sudoración, dificultades respiratorias, náuseas, incontinencia urinaria, palpitaciones, etc. Si los síntomas se manifiestan cuando la persona está sola, pueden ser la señal de un ataque de agorafobia. Las personas que sufren esta enfermedad desde hace varios años, pueden llegar incluso a no salir de su casa, ni siquiera para ir a la tienda de la esquina. Uno de los síntomas típicos es que tienen miedo de perder el control pero, en realidad, esto es algo que no suele ocurrir casi nunca.

Es importante aceptar que se trata de una fobia creada por unos miedos exorbitantes que han ido creciendo porque han sido alimentados por una imaginación desbordante y mal utilizada. En consecuencia, a su elemental le ha sido proporcionado o le está siendo proporcionado un exceso de energía. Bastará con cortar esta energía para hacerlo desaparecer todo y utilizar este exceso de imaginación para crear cosas hermosas.

Una de las mejores formas de enfrentarnos al miedo es emprender una acción en su contra, como si el miedo nos resultase desconocido. Se trata de empezar por pequeñas victorias cotidianas. Aquel que tenga miedo a las alturas, deberá aventurarse a ellas. Aquel al que le asusten los animales, deberá acercarse a ellos poco a poco. Por pequeñas que sean sus victorias, siempre deberá felicitarlos por ellas. La familia deberá animar a la persona por cada uno de sus éxitos. El miedo no puede razonarse. Intentar vencer nuestros miedos a través del razonamiento jamás nos conducirá a nada. Los razonamientos no son la solución. De todos los métodos, el más eficaz es la acción.

El empleado que teme a su jefe, pero desea pedir un aumento de sueldo, no adelantará nada quedándose sentado en su escritorio. Lo ideal sería que fuese a llamar a la puerta de su jefe, entrase en su despacho y le explicase el porqué de su visita, manifestándole su miedo. No tenemos que asustarnos por reconocer nuestros miedos. Expresarlos nos ayudará a aceptarlos mejor y, así, llegar a dominarlos nos resultará mucho más fácil. Las personas que viven constantemente sumidas en el miedo, viven atormentadas, día y noche, por su pequeña voz interior que las acosa sin descanso.

Intentar acallar esta voz con las drogas o con la bebida, no es la solución. Una vez disipado el efecto, la voz vuelve a aparecer.

Cada vez que experimentes algún miedo frente a algo, fíjate en aquello que puedes llegar a perder o a ganar actuando de esta forma. Si piensas que puedes ganar mucho más de lo que

puedes perder, debes dejar de resistirte. Pero, si por el contrario, hay mucho más que perder de lo que puedes ganar, antes de decidirte, tómate el tiempo necesario para pensarlo. ¿Cuántas veces en tu vida te has reprimido a causa del miedo? Tanto el reconocer tus miedos como el enfrentarte a ellos te ayudará a conseguir un montón de cosas maravillosas.

Otro de los aspectos negativos del miedo es el de obligarnos a adoptar una decisión equivocada. Si, una misma noche, debes elegir entre dos actividades distintas y te muestras indeciso, fíjate en si tus dudas están motivadas por el miedo. Si te dejas dominar por éste, no hay duda de que adoptarás la decisión equivocada.

El miedo tan sólo puede convertirse en guía si permaneces alerta y consciente e intentas comprender el motivo de su presencia.

Ejemplo: Alguien te invita a una fiesta a la que no te apetece ir en absoluto. Sin embargo, aceptas porque tienes miedo de defraudar a tus amigos, así como a tu familia; lo que haces es tomar una decisión equivocada, una decisión motivada por el miedo. Si una noche te invitan a una reunión, pero decides no acudir porque tienes miedo a la oscuridad, y tener que regresar a casa solo te asusta, de nuevo vuelves a adoptar una decisión equivocada. Dejarnos motivar por el miedo no lleva más que a decepciones e insatisfacciones y nuestro amor propio resulta afectado. Esto provoca una especie de enfermedad interior. Sin embargo, si te muestras atento, el miedo también puede ayudarte a realizar una buena elección.

Cuanto más emociones acumules, más te abrirás a las demás emociones que circulan por el cosmos, de las cuales también forman parte los miedos. Las vibraciones del miedo te rodean constantemente desde el plano invisible. Vivirás estos miedos y te dejarás dominar por ellos hasta que llegue el momento en el que aprendas a vencerlos. Ésta es una de las principales características del agorafóbico, mostrarse demasiado sensible a los

miedos externos. Considera que tus cuerpos sutiles forman una especie de burbuja protectora a tu alrededor. Imagina que el caparazón de esta burbuja encierra todos los miedos que has conseguido llegar a dominar. Para cada uno de los miedos que todavía no has llegado a vencer, aparecerá una fisura por la que entrará una corriente de miedos similares que harán tambalearse tu armonía. Si dominas tu vida y eres capaz de vivir plenamente el amor, conseguirás solidificar esta burbuja. Cerrarás todas sus fisuras y, al igual que ella, te convertirás en un ser impenetrable a cualquier vibración negativa o destructiva.

Las culpabilidades, son otras emociones que dominan la vida de la mayoría de la gente. Existe una gran diferencia entre *ser culpable* y *sentirse culpable*. El ser humano es especialista en el arte de sentirse culpable. Todo el mundo puede sentirse culpable, aunque en realidad no lo sea.

Ser culpable es saber que has hecho algo malo, tanto con respecto a ti mismo como hacia los demás. Mira en tu interior. ¿Cuándo fue la última vez que actuaste de forma consciente con el fin de perjudicar a alguien? ¿Cuánto tiempo hace que perjudicaste a alguien, sabiéndolo interiormente? Estoy segura de que este recuerdo te parece muy lejano. ¡Y es que hay muy pocas personas que, realmente, sean culpables!

Aceptar tu perfección es un método que siempre resulta muy eficaz para liberarte de esta culpabilidad. Tomemos como ejemplo la posibilidad de que hayas insultado (sin mala intención) a una persona. Ésta, al enfadarse, hace que te sientas culpable: «Dios mío, no tendría que habérselo dicho. Hubiese sido preferible que le dijese esto o aquello». Llegados a este punto, lo que tienes que hacer es recapacitar y preguntarte: «¿Soy culpable, sí o no? ¿He hablado a esta persona con intención de hacerle daño? ¿La he herido consciente e intencionadamente?» No, pues entonces no eres culpable.

No tienes por qué pedirle perdón ni tampoco por qué sentirte culpable. Si sigues pensando así, terminarás por provocarte un accidente. Tu superconsciencia te enviará este mensaje con el fin de advertirte de que esta actitud de culpabilidad no te resulta en absoluto beneficiosa. Sin embargo, si a quien han herido es a ti y cuentas con vengarte perjudicando a aquel que lo haya hecho, entonces sí que eres culpable, pues estás actuando conscientemente. Sentirás una especie de malestar interior que te obligará a confesar: «Sí, soy culpable. Me había prometido a mí mismo que me vengaría». Entonces, para neutralizar tu culpabilidad, resultará imprescindible que le pidas perdón a la persona ofendida, la hayas acusado tanto de palabra como de pensamiento. Lo mismo sucede contigo pues, aunque te parezca muy extraño, también deberás pedirte perdón si eres culpable de algo que hayas podido hacerte a ti mismo.

No olvides que cada uno de tus pensamientos, sea bueno o malo, es una vibración enviada al mundo invisible. Esta vibración es recibida por la persona en cuestión sin que ella se dé cuenta. Tanto si se trata de un pensamiento de odio, de ira, de acusación o de amor, este pensamiento alcanzará a la persona hacia la que vaya dirigido. Aunque nos resulte muy difícil aceptar la teoría de que todo esto sucede en el mundo invisible, ésta es totalmente cierta.

¿Acaso no has experimentado alguna vez un cierto malestar al estar cerca de una persona? Ignoras de dónde procede este malestar, pero no puedes evitar el sentirlo. Esto también puede llegar a sucederte, incluso en compañía de un amigo con el que, últimamente, hayas vivido algunas emociones. En apariencia, nada ha cambiado, pero a nivel del pensamiento hay algo que no funciona. Este malestar puede provenir de tus pensamientos o de los suyos. Es una señal de que él o tú estáis actuando en contra del amor.

Para aprender a purificarte interiormente, así como para amar de verdad, bastará con que lo hagas de corazón, es decir,

que te desprendas de cada una de estas emociones a medida que se vayan presentando. Cuando eres culpable, tanto por tus pensamientos, como por tus palabras o acciones, es importante que pidas perdón. Hazlo por ti. No te preocupes por la reacción de la otra persona. No te angusties, incluso antes de haberte acercado a ella. «¿Qué dirá?» «¿Qué va a pensar?» «¿Y si se ríe de mí?» «¿Y si me echa a mí toda la culpa?». Todos estos pensamientos son fruto de tu pequeña voz interior que lo único que pretende es intentar trastornarte.

¿Cómo reaccionarías frente a una situación como ésta?: A una persona le han robado veinte dólares del bolso. Su primer pensamiento ha sido el de acusarte. Pero se da cuenta de su error y va a en tu busca para decírtelo: «Sabes, cuando me desaparecieron los veinte dólares del bolso, pensé que habías sido tú. He venido a pedirte perdón porque creo que he sido muy injusto al haberte acusado». ¿Cómo reaccionarías ante esta persona? ¿Le darías un puñetazo? ¿La odiarías? ¡Claro que no! Sin lugar a dudas, esta muestra de confianza te acercará más a ella. admirarás su valor y sinceridad y la apreciarás todavía más. Cuando se habla con el corazón, siempre se consigue llegar hasta el corazón de la otra persona. Ésta es una de las grandes leyes naturales de la vida: *ide corazón a corazón!* y no: *ide cabeza a cabeza!*

¡Escuchate hablar! ¿Tiendes a utilizar siempre alguna excusa? Una persona que se pasa toda la vida intentando excusarse por algo, normalmente es porque siempre se siente culpable. Se dice que cuando alguien *se excusa, se acusa*.

Probablemente no tardarás en darte cuenta de que la persona en relación a la cual te sientes culpable con más frecuencia, eres tu mismo. ¿Cuántas veces te has acusado injustamente, te has insultado y recriminado por el hecho de haberte olvidado de algo? Lo haces todo lo mejor que puedes. No tienes por qué acusarte de nada. Debes pedirte perdón y pedir perdón a Arom. Aprende a

quererte más y a aceptar tu perfección y, de esta forma, aceptar la perfección de los demás te resultará mucho más fácil.

Si lavando la vajilla rompes un vaso, ¿te sientes culpable? ¿Tenías la intención de romper el vaso por el simple placer de romperlo? No, simplemente, sucedió así. Nunca pretendiste romperlo intencionadamente. Entonces, ¿por qué enfadarte, recriminarte o sentirte culpable? Esto es algo que también puede suceder a los demás. No eres el único que puede tener un accidente. Los accidentes en sí mismos, son un castigo para exculparte. Los accidentes son un mensaje de tu cuerpo para indicarte que acabas de tener un pensamiento de culpabilidad, pero que no eres culpable. Un accidente, simplemente significa: «¿Quieres dejar de sentirte culpable y de acusarte injustamente...? ¡No ves que no eres culpable!»

Antes de pasar al capítulo siguiente, señala uno de tus miedos y emprende alguna acción para enfrentarte a él. Elige los que quieras y empieza a luchar contra ellos, pero siempre de uno en uno. Escribe otra lista con todas las culpabilidades que hayas experimentado durante los tres últimos días. Este ejercicio te ayudará a volverte más consciente. En la lista, también deberás mencionar si eras realmente culpable o si, simplemente, te sentiste culpable sin serlo. Observa también tus accidentes e intenta descifrar tus culpabilidades.

En el Centro «Escucha tu Cuerpo» utilizamos con frecuencia una afirmación. Esta afirmación deberá ser repetida sin descanso con el fin de dejar de escuchar esta voz interior y de dejar de proporcionar toda esta energía al elemental creado. En cuanto experimentes la más mínima inquietud, duda o aflicción, haz esta afirmación:

YO SOY EL ÚNICO DUEÑO DE MI PROPIA VIDA
Y CUALQUIER OTRA CONCIENCIA QUE NO SEA LA MÍA ES
AUTOMÁTICAMENTE EXPULSADA Y LIBERADA

Escucha a tu Cuerpo

Cuanta más energía utilices al realizar esta afirmación (más que limitarte a decirla de pensamiento), con más rapidez actuará.

En esta afirmación, se menciona otra conciencia. Y ésta es precisamente esa pequeña voz interior que te abrumba para crear un elemental a tu alrededor con el fin de atormentarte. Pero, si dejas de escucharla, se desanimará, se irá a otra parte o, simplemente, al no recibir ningún alimento, morirá. A aquellas personas que padezcan alguna fobia o miedo crónico, les aconsejo firmemente que realicen esta afirmación cientos o, incluso, miles de veces al día. Posiblemente, después de algunas semanas, la lucha será mucho más fácil. De esta forma, *podrás llegar a vencer todos tus miedos y culpabilidades.*

Capítulo 20

Las necesidades del cuerpo emocional

Una buena salud emocional se basa en las siete necesidades primordiales que relaciono a continuación (por orden de importancia). Cuanto más alimentos con ellas a tu cuerpo emocional, con más facilidad llegarás a dominar tus emociones.

La primera necesidad: LA BELLEZA.

Sorprendente ¿verdad? La belleza es muy importante para el ser humano, ya que éste aprecia realmente el sentirse rodeado de belleza. Las personas desgraciadas o con alguna enfermedad grave son aquellas incapaces de vislumbrar la belleza ni en sí mismas ni a su alrededor. No saben disfrutar de las cosas bellas. Una persona rodeada de fealdad, que vive en una casa de hormigón, sin sentir la naturaleza a su alrededor y que descuida su forma de vestir y no encuentra ninguna belleza en su aspecto físico, con frecuencia tendrá fuertes tendencias suicidas.

El ser humano debe ver la belleza a través de sus ojos internos y externos. Resulta extremadamente difícil ver la belleza interior si no se puede ver en el exterior. Cuando paseas por la naturaleza, con sólo mirarla, algunas cosas te llegan directamente al corazón. Puede tratarse de la belleza de un árbol o de una puesta de sol. «¿Qué puede aportarme esto?» me preguntarás. Pues esto alimenta tu cuerpo emocional. Esto es algo muy importante, incluso aunque tengas tendencia a asociar la belleza con lo sentimental.

Cada uno de los instantes y circunstancias de tu vida, te ofrece la oportunidad de rodearte de belleza. ¡Aprovechalos! Cualquier acción, por pequeña que sea, es un paso valioso. Te aconsejo que empieces por ti, por todo lo que tiene que ver directamente contigo (ropa, alimentación, etc.). Elige lo mejor y más hermoso. Dale más importancia a la calidad que a la cantidad. Todo cuanto roza tu piel es muy importante. La calidad del tejido provoca un fenómeno a nivel emocional. Cuanto más natural sea el tejido, más placer le proporcionarás a tu cuerpo, puesto que le permitirás poder respirar a través de él. Esto es algo de lo que te darás cuenta a medida que vayas aprendiendo a elegir tu ropa.

Si miras una casa, el interior de un apartamento, a una persona o a la naturaleza, lo que tienes que observar es su belleza. No intentes descubrir sus defectos. Acepta los cumplidos en lugar de querer eliminar aquello que no te gusta de ti. Acepta que cada vez haya más belleza a tu alrededor.

Si padeces problemas respiratorios, problemas de corazón, o si sueles a tener una sensación de ahogo, posiblemente se deba a que no puedes ver tu propia belleza, ni la que hay a tu alrededor.

La segunda necesidad: LA CREATIVIDAD.

La creatividad es la expresión de tu individualidad. No crear equivale a destruir o a imitar a los demás.

La creatividad es una necesidad primordial. Si no la explotas, afectará a tu vida emocional. Un trabajo monótono debe ser compensado por una actividad creativa. Cualquiera puede crear, incluso las personas con menos aptitudes. La creatividad forma parte del ser humano.

No es necesario inventar algo extraordinario, la creatividad puede ser expresada a través de un arreglo floral, de la confección de un vestido, de la preparación de un nuevo plato, de una reparación, del bricolaje, etc.; simplemente, bastará con que aportes tu toque personal. Puedes ser creativo en cualquier aspecto. Seguro que posees un talento especial para algo. Recuerda cuando eras niño: ¿Eras bueno en dibujo? Podrías explotar este aspecto dibujando cuadros. También podrías dedicarte a escribir. Aunque no pienses en publicar el libro, siempre puedes hacerlo por gusto, por el mero placer de escribir un libro. Me he encontrado con muchas personas que siempre desearon escribir un libro y que todavía siguen deseándolo, pues todo se quedó en un mero sueño.

Utilizando tus talentos, es decir, haciendo algo realmente tuyo, le das vida a tu creatividad. No eres ninguna copia de nadie.

Algunas personas utilizan su creatividad en el trabajo de cada día y por tanto es normal que, fuera de él, lleven una vida más pasiva.

Crear también significa «crear tu vida», es decir, tomar tus propias decisiones.

La falta de creatividad afecta a los órganos genitales, así como a todo lo concerniente a la zona de la garganta.

La tercera necesidad: LA CONFIANZA.

¿Qué significa *tener confianza en sí mismo*? Existen múltiples respuestas. Muchas personas confunden la confianza con el valor, la perseverancia o, incluso, con la testarudez.

La confianza en uno mismo no tiene nada que ver con la audacia ni con el combatir tus miedos; eso es valor.

La confianza en uno mismo es la capacidad de confiarnos, de expresarnos y de manifestarnos a otra persona sin miedo a ser juzgados.

Cuanto más aprendas a confiar y a manifestarte a los demás, más desarrollas esta confianza en ti mismo y, de esta forma, también atraes su confianza.

Imagina que una amiga te confía sus más íntimos pensamientos y te abre totalmente su corazón. ¿Acaso no te entran ganas de confiarte también a ella? Esta misma situación también puede tener lugar entre jefes y empleados. Un empleado capaz de expresar, de manifestar sus sentimientos y de decir exactamente lo que piensa y en el momento en el que lo piensa, conseguirá ganarse con más facilidad la confianza de su jefe.

La mayoría de las personas suelen escoger a alguien en quien confiar. El trabajo, los problemas personales, la vida afectiva y los problemas sexuales casi siempre suelen ser confiados a un determinado tipo de personas.

La confianza en ti mismo te permitirá poder abrirte a cualquier persona. ¡Pero, para todo existe un punto medio! Con esto no pretendo animarte a que le cuentes tu vida a todo el mundo que encuentres a tu paso. Sin embargo, si de forma repentina sientes una necesidad de confiarte a alguien espontáneamente, a pesar de no conocerlo realmente, debes hacerlo. Tu miedo a abrirte y a ser juzgado, se irá disipando gradualmente y dejarás de preocuparte por lo que tu interlocutor pueda llegar a pensar de ti.

La confianza en uno mismo, es una elección que tú haces. No es algo innato ni hereditario. Tú eres quien elige tener esta confianza en ti mismo con tus pruebas personales y cotidianas, así como con tu voluntad de aprender a manifestarte. La falta de confianza en uno mismo engendra automáticamente la falta de confianza en los demás.

Los problemas de eliminación renal o intestinal, con frecuencia suelen ser síntomas físicos de una falta de confianza.

La cuarta necesidad: LA PERTENENCIA.

Las personas deben sentir que pertenecen a algún lugar, a un grupo. Ya desde su infancia, con frecuencia vemos cómo el ser humano tiende a crearse su propio círculo de amigos. El niño solitario, sin vínculos de amistad, suele a ser muy desgraciado. Muchos adultos sufren de soledad por culpa de esta falta de integración

Esta necesidad procede de tu interior. Eres tú quien decide si deseas pertenecer a algún grupo o a algún lugar. ¿Tienes tendencia a frecuentar el mismo restaurante, el mismo grupo de amigos o el mismo lugar de vacaciones? Seguramente, es porque, actualmente, tienes muchas dificultades de adaptación y te resulta prácticamente imposible llegar a sentirte a gusto en algún sitio nuevo. No aceptas que la Tierra es para todo el mundo y que puedes pertenecer a cualquier lugar que desees. No existe ni un solo lugar que no haya sido creado para ti. Eres tú quien debe decidir el pertenecer o no a él.

Esto no significa que siempre tengas que permanecer en un mismo lugar o vivir una misma situación. Estés donde estés, sea en la riqueza o en la pobreza, debes convencerte de que, en esos momentos, tienes todo el derecho de estar allí. Al aceptar este hecho, eliminarás cualquier malestar o sensación extraña de encontrarte en un sitio del que no formas parte.

La persona que no sabe a dónde pertenece, sufre de un gran vacío interior que intentará llenar por medio de la comida o de la bebida. Podrá llegar a sufrir serios problemas de peso o, bien, del aparato digestivo. También podrá volverse excesivamente posesiva con los demás con el fin de intentar compensar esta falta.

La quinta necesidad: LA ESPERANZA.

Imagínate que estás bajo tierra, en una especie de túnel sin salida y totalmente convencido de que no hay ninguna esperanza de poder salir. ¡Seguramente, pensarás que sería mucho mejor morir! Pero si te imaginas que a lo lejos hay una lucecita, todo cambia de pronto. Ese pequeño punto de luz devuelve la vida y la energía a la esperanza. El tiempo necesario para alcanzar el final del túnel, dejará de ser un obstáculo.

Lo mismo sucede con el ser humano. Debes saber que te diriges constantemente hacia la luz y que, al final del camino, te espera algo realmente fantástico.

Debes albergar la esperanza de que todo irá mejor.

Lo que estás viviendo en la actualidad no son más que experiencias.

Existen para que puedas aprender algo más sobre ti. Y a medida que vayas aprendiendo, te aproximarás más a la luz y al calor y habrá más amor en ti.

Con frecuencia, las personas que carecen de esperanzas suelen ser bastante depresivas o tener la tensión arterial baja.

La sexta necesidad: EL AFECTO.

Si careces de afecto, ¿quién crees que se ha olvidado de sembrarlo? Si miras a tu alrededor, podrás observar que, la mayoría de las veces, el ser humano suele ser mucho más afectuoso con los animales que con sus semejantes.

Una amiga me confesó que tras la muerte de su perro, su marido, su hija y ella empezaron a prodigarse muchas más muestras de afecto. Jamás se había dado cuenta de que, desde hacía varios años, en cuanto llegaban a casa, todo el afecto iba dirigido al perro. Dar afecto a los animales está muy bien, ¡pero no por ello debemos olvidarnos de las personas! Es muy frecuente ver cómo la esposa o el marido, sentados frente al televisor, se dedican a acariciar a su perrito (o a su gatito), mientras

que ignoran totalmente a su cónyuge. ¡Éste debe resignarse a mimarse él solo!

Las caricias de tipo físico no son la única forma de expresar el afecto. Una palabra de ánimo, un ramo de flores de vez en cuando, una palabra de amor o un cumplido también son muestras de afecto. Lo que haces por los demás, también puedes hacerlo por ti, pues tú también te mereces afecto. ¡No lo olvides!

En la Tierra, la energía es la base de todo. Así pues, para conseguir cualquier cosa, debes utilizar tu energía. Cuanto más hagas circular la energía del afecto, más afecto recibirás en la vida. Está demostrado que, para un bebé, las muestras de afecto son tan importantes que si no recibiera más que las atenciones primordiales por parte de sus padres (biberón, baño, cambio de pañales, etc.), probablemente moriría.

Afecto significa también emocionar a alguien. Por eso hay tantas personas que intentan por todos los medios llegar a atraer la atención de los demás. Les ofrecen regalos y un montón de cosas, les dicen que «sí» cuando, en realidad, desean decir que «no», etc. Y todo, simplemente para llamar la atención. El ser humano tiene la necesidad de sentir que despierta el afecto de alguien, así como que también siente afecto por alguien.

Si decides no despertar el afecto de nadie por considerarte alguien sin importancia, empezarás a batirte en retirada y a frenar tus impulsos de afecto, y lo mismo sucederá a tu alrededor. No es en absoluto armónico dejarte afectar por tu entorno mientras tú no lo afectas en absoluto. Esto provoca un desequilibrio en el intercambio de energía.

Ésta es la explicación de muchas alergias. Si tu falta de afecto adquiere unas proporciones exorbitantes, experimentarás los mismos síntomas que con la falta de pertenencia (problemas con la bebida o la comida).

La séptima necesidad: LOS OBJETIVOS.

Tener uno o más objetivos en la vida es algo primordial. Si te dijese: «Te doy un minuto para que me expliques cuáles son tus objetivos a corto plazo (seis meses), a medio plazo (cinco años) y a largo plazo (veinte años)», ¿qué me contestarías? ¿Serías capaz de nombrarme un mínimo de tres objetivos para cada uno de estos tres plazos de tiempo? Te resultaría bastante difícil, ¿verdad? ¡Sobre todo, si éstos son inexistentes!

Es importante que tengas unos objetivos bien definidos. Por este hecho en sí, se acentuarán tus ganas de vivir. ¡No dudes en trazarte grandes objetivos! *¡Es mejor no llegar a conseguir un gran objetivo por un poco que lograr uno pequeño!*

Además, los objetivos pueden cambiar. Por ejemplo: has decidido que quieres aprender a hablar inglés en seis meses. Sin embargo, al cabo de un mes, lo que necesitas es hablar francés. El cambio no será grave, siempre y cuando continúes teniendo un objetivo bien definido y sigas trabajando con ahínco para conseguirlo.

Es importante que aprendas a establecer una clara diferencia entre «deseo» y «objetivo». Cuando dices que, el año que viene te gustaría tener tu propia casa, se trata de un deseo. Pero, en el momento en que emprendas cualquier tipo de acción para conseguirlo, se convertirá en un objetivo. Tu deseo se convertirá en un objetivo en el preciso momento en que empieces a recortar anuncios, a visitar casas, a ahorrar dinero y a planificar mentalmente la decoración de tu futuro hogar. Al dirigir toda tu energía hacia la realización de tu deseo, éste se convierte en un objetivo.

Si te dijese que ahorres cinco dólares a la semana para un proyecto de esta envergadura, seguramente lo encontrarías muy ridículo y me preguntarías: «¿Quién puede comprarse una casa disponiendo de cinco dólares a la semana? ¡Tardaría más de cincuenta años en conseguirla!». Pero, en realidad, esto carece de

importancia. Lo que importa es que visualices y que creas en aquello que deseas y que, cada semana, hagas algo para acercarte más a tu objetivo.

Muchas personas viven solas. Les gustaría encontrar a alguien que fuese compatible con ellas, pero no emprenden ninguna acción para conseguirlo. Todo se queda en un simple sueño. En cuanto vuelven del trabajo, no hacen más que apoltronarse delante del televisor y, así, realmente, resulta prácticamente imposible que puedan encontrar a alguien con quien compartir su vida. Para alcanzar su objetivo, deben pasar a la acción y empezar a relacionarse con los demás.

Un sueño se convierte en realidad cuando lo transformas en un objetivo. Verás: Plantearse un objetivo te devolverá las ganas de vivir. Por las mañanas, te levantarás lleno de energía, porque te sentirás motivado por algo. Sin embargo, no debes mostrarte demasiado rígido contigo mismo. Fijarte un objetivo concreto, en un tiempo determinado y revelárselo a todos cuantos te rodean, está muy bien. Pero seguir persiguiendo un objetivo que ya no deseas por miedo a lo que puedan decir los demás, no te beneficiará en absoluto.

Siempre que quieras convertir tu deseo en un objetivo, deberás consultar tu superconsciencia con el fin de determinar si este objetivo te beneficiará realmente. Ella te lo hará saber a su manera.

Si no tienes ningún objetivo en tu vida, con frecuencia te sentirás falto de energía y no tendrás ganas de hacer nada. Las piernas, los brazos, los ojos, los oídos y la nariz a menudo se sentirán afectados.

Antes de pasar al capítulo siguiente (que trata de la espiritualidad), te recomiendo que cojas una hoja de papel y hagas una lista con todas las necesidades de tu cuerpo emocional. Una vez que las hayas examinado, decide cuáles de ellas has desatendido. ¿De qué alimento emocional te estás privando actualmente?

Escucha a tu Cuerpo

Así te resultará mucho más fácil comprender por qué sientes tantas emociones en tu vida. Cuanto mejor alimentes a tu cuerpo emocional, más fácil te resultará dominar tus emociones.

Ésta es la afirmación que deberás realizar:

AHORA DECIDO RESPETAR LAS
NECESIDADES DE MI CUERPO EMOCIONAL Y,
ASÍ RECUPERO MI SALUD EMOCIONAL.

Quinta Parte

LA ESPIRITUALIDAD

Capítulo 21

La espiritualidad/ La meditación

La más hermosa definición de espiritualidad que te puedo dar es la siguiente: un ser verdaderamente espiritual, acepta que todo cuanto ve en los demás es un espejo de sí mismo. Esta forma de mirar no es buena, ni mala. Simplemente, es la forma de ver de alguien consciente y una manera extraordinaria de conocernos mejor y de descubrir lo que aceptamos o no aceptamos de nosotros mismos. Un ser espiritual acepta las cosas tal y como son, aunque a veces no esté de acuerdo con ellas, y se acepta a sí mismo como es, o sea, que acepta plenamente *su forma de ser*. Y, de esta forma, todo un mundo de amor se abre ante él.

En este libro, he hablado de tener fe, de amarse y de aceptarse a uno mismo, así como de amar y aceptar a los demás y de desarrollar los principios de la responsabilidad. Todas estas frases no significan más que una sola cosa: ver, comprender y sentir a *Dios en todas partes*. Imagínate que todos los seres de la Tierra actuaran así, Sería verdaderamente maravilloso vivir en este mundo.

La más mínima crítica o juicio emitido hacia otra persona da por supuesto lo siguiente: *Yo soy Dios y esta persona no lo es*. La verdadera espiritualidad se expresa de una forma totalmente diferente: *Yo soy Dios al igual que también lo son todos los demás seres humanos. Todos somos manifestaciones de Dios*. Lo que ocurre es que no sabemos cómo expresar totalmente a Dios.

Podemos comparar esta idea a la novena sinfonía de Beethoven. Esta obra musical es la expresión del pensamiento de Beethoven. Es perfecta. Pero, cuando un joven pianista o un principiante en esta materia comete algunos errores al interpretar esta pieza, ¿afectará esto a la perfección de la sinfonía? ¡No! El joven neófito toca lo mejor que sabe. Mejorará con la práctica y, llegará el día, en que será capaz de interpretar esta sinfonía en toda su perfección. Y esto es exactamente lo que pasa en la Tierra. Aprendemos a expresar nuestro Dios interior, que es la perfección, a nuestra forma y a nuestro ritmo.

También podemos comparar la llegada a la Tierra de todo ser humano con un rompecabezas. Imagina por unos instantes que, a partir del momento de la concepción de nuestro ser, de nuestra entidad, de nuestra alma, tuviésemos todos que resolver el mismo rompecabezas. Pero, como cada persona es distinta, cada cual lo hace a su manera: unos van más deprisa, otros más despacio, unos empiezan por un lado, otros empiezan por otro, unos se concentran en el centro y otros en los lados, etc... Así es cómo actuamos en la Tierra: todos tenemos el mismo rompecabezas que construir, pero cada cual lo hace a su manera.

Nadie tiene derecho a juzgar lo que hacen los demás. Si no comprendes o no estás de acuerdo con la forma de actuar de otra persona, simplemente es porque no resuelves el rompecabezas igual que ella. ¿Quién te dice que esta persona no está más avanzada en la resolución del rompecabezas que tú? Nadie tiene derecho a juzgar o a criticar a los demás, ya que no hay nadie en el mundo que tenga derecho a criticar o a juzgar a Dios.

Existe una filosofía, la del espejo, que dice que mirando a otra persona, nos vemos reflejados a nosotros mismos, es decir, vemos *nuestras cualidades y nuestros defectos*, tanto si los aceptamos como si no. Todo lo que ves te representa; al igual que el reflejo de un espejo...

Cuando la forma de actuar de una persona te molesta, es porque existe una parte de ti que es idéntica a la suya, que te molesta y que no aceptas. Todo lo que aceptas, no te molesta. Cuando reaccionas ante la forma de ser, de hablar o de actuar de alguien, es porque te dejas dominar por un exceso de emociones. La actitud de esa persona te molesta, por qué refleja todo aquello que no te permites a ti mismo. Te niegas a ser de esta manera. Prohibes a esa parte tuya que actúe así pues, en un momento dado de tu vida, decidiste que esa forma de ser era totalmente inaceptable. A partir de ese momento, ya nunca volviste a ser tú mismo porque siempre estuviste enfrentado a esa otra persona.

Así pues, en lugar de juzgar si una forma de ser está bien o está mal, acepta el hecho de que tú también puedes ser como esa persona y plantéate lo que te supondría llegar a ser así. Si el precio a pagar es mínimo, ¿qué vas a ganar deseando ser de otra manera?

Al igual que un espejo, cuando veas la belleza en otra persona o cuando admires a alguien, se consciente de ello y acepta que esa belleza también te pertenece. Lo único que te falta es decidirte a expresarla.

Los seres humanos siempre están tan ocupados en los asuntos de los demás que no se preocupan en absoluto de sus propias cosas. Todos estamos en la Tierra para seguir nuestra propia evolución, es decir, para aprender a amar y a ser felices. Si todos viviésemos así, la Tierra entera sería más feliz. Es mucho más fácil ocuparse de uno mismo que intentar dirigir la vida de todo el mundo.

Cuando alguien te pide ayuda, es importante que se la prestes lo mejor que puedas. A esto se le llama caridad humana.

Estamos en la Tierra para crecer juntos. Sin embargo, debes asegurarte de que sea la otra persona la que dé el primer paso. Cuando la intención de prestar ayuda venga de ti y realmente desees llegar a hacer algo por esa persona, antes de nada, pídele permiso. Por ejemplo: «Tengo que decirte algo muy importante y, sinceramente, creo que en estos momentos, te resultará de gran ayuda. ¿Me permites que te lo diga, me dejas que te dé mi opinión?». Según la respuesta de tu interlocutor, sabrás si te resultará beneficioso o no acudir en su ayuda. Si no actúas así, lo único que harás será empeñarte en ayudar a alguien que no siente deseo alguno de modificar su comportamiento. Malgastarás tu energía inútilmente y, además, itu gesto no será apreciado en absoluto!

Cuando aprendas a ver a Dios a tu alrededor, en tu interior, en todos los seres, en los animales y en la naturaleza, tu vida cambiará totalmente. Tendrás la impresión de sentirte rodeado de sol constantemente.

Todo cuanto existe en la Tierra, así como en el cosmos, es la expresión de Dios. Sólo Dios puede llegar a expresarse de forma diferente en cada planeta. En el planeta *Tierra*, los humanos son los únicos que interpretan mal al Dios verdadero. Mira a tu alrededor las estrellas, los océanos, los planetas, los animales salvajes, etc., siempre están alimentados y nunca les falta de nada. Se rigen de acuerdo a las grandes leyes naturales. Tan sólo los humanos y todo lo que entra en contacto con ellos tienen problemas o enfermedades.

Ser feliz, ser espiritual, significa *vivir el momento presente*. En la Tierra, la evolución es tan rápida que muchas personas se aferran a su pasado diciendo: «Cuando éramos jóvenes, todo era maravilloso, todo nos parecía mucho más fácil...». Al permanecer ancladas a su pasado, se sienten totalmente incapaces de vivir el momento presente.

Podríamos comparar a la persona que echa en falta su pasado o que cree haber cometido muchos errores con alguien que, conforme va subiendo la escalera, va cargando los escalones sobre su espalda. Al final, esto termina por resultarle realmente pesado. ¿Eres una persona excesivamente apegada al pasado? Fíjate en todo lo que vas acumulando en tu casa, ¿tus armarios, tus cajones, tu sótano y tu garaje, representan el pasado? ¿Dudas a la hora de deshacerte de aquello que ya no utilizas o que conservas como recuerdo? Esto demuestra claramente que todavía sigues aferrándote al pasado.

Ahora que has iniciado una limpieza interior, también resultaría conveniente que llevases a cabo una limpieza exterior. Limpia todos aquellos lugares de la casa en los que guardes un montón de cosas del pasado y deshazte de todo aquello que no hayas utilizado desde hace un año. La energía que no se mueve es una energía mal utilizada. Cuanta más energía muevas, más energía te llegará. Cuanto más limpies tu casa de cosas del pasado, más sitio dejarás para las nuevas. Es la ley del vacío.

Mientras que algunas personas permanecen aferradas al pasado, otras no piensan más que en el futuro. Bien sea porque éste les preocupe, o porque estén deseando que llegue pronto, pues están convencidas de que la felicidad les espera: «Cuando me case, mi vida será mejor... cuando tenga una casa... cuando tenga hijos..., etc.». Estas personas están muy lejos de vivir el momento presente. Planificar las cosas para el futuro es algo que está muy bien, pero no debes retrasar tu felicidad hasta la llegada de esas cosas.

Ser espiritual, es pensar en *ser, hacer y tener* en lugar de en *tener, hacer y ser*. La persona que piensa: «Si ganase mucho dinero, montaría un negocio y sería feliz», está pensando en tener hacer y ser. Esta persona, para actuar de acuerdo con las leyes naturales, debería pensar: «Para ser feliz, quiero un pequeño negocio, así es que, procuraré arreglármelas para *hacerlo* realidad y el tener ya vendrá por sí solo».

La era de la espiritualidad, la era de la renovación, no ha hecho más que empezar. Está centrada en el *ser* y no en el *tener*. Quienes persistan en pensar que el *tener* es más importante que el *ser*, difícilmente lograrán alcanzar la felicidad, ni hoy, ni en los años venideros. Esto no significa que tengas que deshacerte de todo cuanto poseas. No. Dios ha creado cosas realmente hermosas y éstas nos pertenecen a todos. Todos tenemos derecho a disfrutar de ellas. Sin embargo, las cosas o el *tener*, no deben decidir por ti.

Es inútil preocuparse por el futuro o por el mañana si, en el momento presente, todo va bien. Ya sabes que siempre acabas convirtiéndote en aquello que piensas. Si hoy todo te va de maravilla, puedes pagar el alquiler, no te falta la comida, estás bien de salud y dispones de todo cuanto te hace falta, ¡bravo! Esto es lo que importa. No tienes por qué preocuparte de los próximos meses y, menos, de los próximos años. Sin embargo, esto no tiene por qué impedirte planificar ciertos aspectos de tu futuro, ni trazarte una meta, pero todo debe ser realizado con la confianza de que ello te llegará sin ninguna angustia ni inquietud.

Tu Dios interior sabe exactamente lo que necesitas. Cuando te suceden cosas desagradables, no es lo que desees, pero sí lo que te hace falta. Es la forma que tiene tu Dios interior, tu superconsciencia, de avisarte de que, en esos momentos de tu vida, hay algo en tus palabras, tus gestos o en tus pensamientos que va en contra de las leyes del amor. De esta forma, intenta que tomes conciencia de ello. Cuando todo lo que dices, haces o piensas está en armonía con las leyes del amor, no tienes necesidad de ningún mensaje y sólo podrán ocurrirte cosas buenas. Para ayudarte a escuchar esa voz de la superconsciencia o de tu Dios interior, te aconsejo la *meditación*. Es indispensable para tu evolución. Cuanto más aprendas a profundizar en tu interior, a amarte y a aceptarte, con más facilidad podrás llegar a oír esa voz interior. Es muy recomendable meditar todos los días.

La meditación no es una forma de escape. Consiste en tomarse unos minutos al día para dejar de pensar. El mejor momento para meditar es al levantarse o antes de las comidas. Si te resulta imposible meditar por las mañanas, podrás hacerlo antes de cenar. Sin embargo, no es aconsejable meditar después de haber cenado. Lo mejor es que elijas un mismo lugar para meditar todos los días, en el que puedas aislarte con facilidad. A ser posible, escoge un lugar en el que la ventana esté situada hacia el este, es decir, hacia el sol de la mañana.

Puedes meditar entre veinte y treinta minutos al día. Nunca debes hacerlo acostado o con la cabeza apoyada. La postura correcta es sentado con la espalda lo más recta posible para permitir que tu energía pueda subir desde la parte inferior de la espalda hasta la cabeza. La meditación se puede hacer con o sin música, pero siempre es recomendable que pronuncemos una frase o una palabra espiritual (lo que llamamos un mantra) con el fin de mantener ocupada a la mente consciente. Intenta encontrar una palabra o una frase que no aporte ninguna imagen a tu conciencia como, por ejemplo, paz, amor, armonía, etc. El *mantra* recomendado por el Centro Escucha tu Cuerpo es: «Yo soy Dios, Dios soy yo». Cuanto más repitas esta frase, más ayudarás a tu subconsciente a encontrar los medios necesarios para expresarla.

Al principio, quizás experimentes ciertas dificultades. Al ser humano le resulta muy difícil dejar de pensar y limitarse a observar. Pero, no te impacientes. Lo más importante es la perseverancia y no el éxito de tu meditación. Es igual que si practicas algún ejercicio físico. Al principio, seguramente tendrás muchas agujetas y tus movimientos serán torpes. Si perseveras, poco a poco te irá resultando cada vez más fácil. Con la meditación sucede exactamente lo mismo. Después de algún tiempo, sean días, semanas o meses, de acuerdo con el grado de disciplina de tu pensamiento, empezarás a disfrutar con la meditación e, incluso, la echarás de menos cuando no puedas practicarla.

Escucha a tu Cuerpo

Siempre que meditas, silencias la voz de tu mente para escuchar la de tu superconsciencia. Obtendrás respuestas a tus problemas o a tus preguntas más íntimas, no necesariamente durante la meditación, sino durante las próximas horas o los próximos días. Si experimentas cierto malestar en distintas partes de tu cuerpo, no te preocupes, seguramente se tratará de un simple estrés que ha salido a la superficie con el fin de liberarse. Obsérvalo, pero sin prestarle demasiada atención, como si estuvieses observando las hojas muertas deslizándose sobre las aguas de un río. Este ejercicio te resultará muy beneficioso. Agradécele a tu cuerpo haber expulsado ese dolor.

Para terminar este capítulo te aconsejo que escribas una lista con todo aquello que te moleste de los demás y te fijas hasta qué punto también te atañe. Lo que descubras te sorprenderá mucho más de lo que imaginas. Una vez que hayas encontrado aquello que no te gusta de ti, intenta aceptarlo y plantéate la siguiente pregunta: «¿Cuál es el precio que pago por ser así?»

Escribe una segunda lista con todo lo que admires de los demás. Del mismo modo que todo lo que te molesta te pertenece, también aquello que admiras te pertenece. Lo que sucede es que no aceptas que tú puedas ser tan bueno y maravilloso como esa persona a la que tanto admiras. Permítete ser así, acepta que tú también tienes talento y que puedes sentirte tan bien como esa otra persona. Tómate el tiempo de descubrirte realmente.

SOY UNA MANIFESTACIÓN DE DIOS. NO EXISTE NADA
EN ESTE MUNDO NI EN NINGÚN OTRO QUE SEA IGUAL QUE YO.

La última afirmación de este libro es semejante a la que aparecía en el primer capítulo. ¿Existe alguna diferencia entre lo que sientes ahora y lo que sentiste en el momento en el que realizaste tu primera afirmación? No olvides que el ser humano es quien crea su propia felicidad, de acuerdo con lo que piensa de sí mismo.

Conclusión

Estás aquí, en la Tierra, por un sólo motivo: el de evolucionar, es decir, ayudar a tu alma a crecer y a purificarse. Crecer significa *amarse a sí mismo y amar a los demás*.

Nosotros, los seres humanos, somos un poco testarudos y, en consecuencia, tenemos dificultades a la hora de amar completa, incondicional e impersonalmente. Debemos volver varias veces en un cuerpo diferente para aprender a amar en condiciones distintas cada vez.

La Tierra es una gran escuela de amor. El hecho de estar vivos es un auténtico privilegio. Por ello, debes utilizar cada uno de los instantes de tu vida para aprender a amar cada vez más. Si durante el transcurso de una misma vida, aquí en la Tierra, te esfuerzas en aprender más, evitarás tener que volver más veces de las necesarias.

Podemos compararlo a una escuela: Si, durante todo el curso, te has dedicado a divertirte y a perder el tiempo en lugar de

dedicarte a aprender, seguramente tendrás que repetir curso y quedarte en la misma clase.

La mejor explicación para poder llegar a comprender qué es lo que sucede *entre dos vidas*, puede ser compararlo a los dos meses de vacaciones que tienen lugar entre cada curso escolar. De repente, tienes ganas de volver a la escuela, pues ves a otros que saben más que tú y sientes verdaderos deseos de aprender más.

Sin embargo, una vez que han vuelto a la escuela, muchos olvidan sus buenas intenciones, es decir, las de esforzarse y estudiar mucho. Y esto mismo es lo que suele ocurrirles a muchas personas durante el transcurso de su vida terrestre.

Y al contrario, hay otras personas que aman tanto y lo manifiestan a través de sus buenas acciones que en un sólo año avanzan varios cursos. En consecuencia, terminan sus estudios antes que los demás y llegan a disfrutar antes de una gran felicidad interior.

Y tú, ¿qué clase de estudiante eres?

Tú eres quien decide.

Lo más agradable es que realmente es fácil. Simplemente, debes realizar actos de amor, es decir, ver a Dios por todas partes, en tu interior y a tu alrededor y aceptar a cada persona tal y como es. Actuando así, el resto vendrá por sí solo: tus miedos y tus emociones más inútiles desaparecerán como por arte de magia, llegarás a dominar tu orgullo, a vencer las enfermedades y tus relaciones afectivas mejorarán. En fin, vivirás rodeado de abundancia, tanto a nivel material como espiritual. *¿Qué hay en el mundo que pueda ser más importante que esto?*

Cuanto más manifiestes tu Dios interior, amándote y amando a los demás, más se desarrollará tu sol interior y más brillará a tu alrededor. Así serás una fuente de luz y de calor al servicio de quienes tengan la suerte de estar cerca de ti o en tus pensamientos.

Deseo de todo corazón que llegues a convertirte en ese hermoso sol y a conocer por fin esa gran felicidad que tanto te mereces.

Con amor



LISE BOURBEAU

NOTAS

Índice

Agradecimientos	7
Prefacio	11
1ª PARTE. LAS GRANDES LEYES DE LA VIDA	
1. El objetivo primordial del ser humano	15
2. Mente consciente. Mente subconsciente. Mente superconsciente	25
3. Compromiso y responsabilidad	35
4. Amor y posesión	45
5. La gran ley de causa y efecto	59
6. Cortar las ataduras. El perdón	65
7. La fe/La oración	77
8. La energía	87
2ª PARTE. A LA ESCUCHA DEL CUERPO FÍSICO	
9. Enfermedades y accidentes	99

Escucha a tu Cuerpo

10. Alimentas tu cuerpo físico de la misma forma en que diriges tu vida	111
11. Los problemas de peso	123
12. La sexualidad	131
13. Las necesidades del cuerpo físico	141
3ª PARTE. A LA ESCUCHA DE TU CUERPO MENTAL	
14. El bien y el mal	153
15. El orgullo	167
16. Los falsos maestros	177
17. Las necesidades del cuerpo mental	191
4ª PARTE. A LA ESCUCHA DEL CUERPO EMOCIONAL	
18. Aprender a expresar las emociones	199
19. Los miedos. Las culpabilidades	211
20. Las necesidades del cuerpo emocional	223
5ª PARTE. LA ESPIRITUALIDAD	
21. La espiritualidad/La meditación	235
Conclusión	243