



### **Créditos**

©Aprendiendo a ser humanos: El Despertar de Yoko

©2024 Jess Divas

Edición y corrección: La Dièresi (info@ladieresi.cat)

Maquetación: Xavier Rius

Ilustración de la portada: ©Jess Divas

Para asistir a alguno de nuestros talleres o para poderlo hacer en formato ONLINE, entra en nuestra web: **[www.eldespartar deyoko.com](http://www.eldespartar deyoko.com)**

APRENDIENDO A SER  
**HUMANOS**

**El Despertar de Yoko**



# Introducción



Permíteme empezar este libro contándote una historia. Una historia tan antigua que en ese entonces Dios aún vivía en la tierra. Era agricultor y habitaba una humilde casita situada en un gran valle coronado por majestuosas montañas de frondosa vegetación.

Una mañana, se encontraba cultivando sus tierras, cuando de pronto un anciano que pasaba por allí se le acercó y le dijo:

—Perdona! Tú eres Dios, ¿no?

A lo que Dios respondió:

—¡Sí, claro! ¿En qué puedo servirte?

—Entonces, tú eres el responsable de que no llueva lo suficiente como para que mis tierras puedan dar los frutos que requiero para poder alimentar a mi familia. Podrías haber hecho que lloviese por igual en todas partes, ¿no crees? —le reprochó el anciano con enfado.

Dios no supo qué responder y el anciano siguió su camino. Pero por lo visto, cuando éste llegó a su casa le contó a su familia lo sucedido, indicándoles detalladamente el lugar exacto donde había tenido ese encuentro fortuito con Dios, lo que inevitablemente hizo que se corriera la voz por todo el pueblo y, por ende, todos sus habitantes fueran a su encuentro para quejarse sobre diferentes aspectos de la creación con los que no estaban de acuerdo.

Pasado un tiempo, ya harto de tantas quejas y lamentaciones, Dios decidió buscar otro lugar donde irse a vivir. Un lugar en el que esta vez pudiera pasar desapercibido. Y así, acabó estableciéndose en una hermosa isleta perdida en medio del océano. Un lugar donde vivió en paz hasta que un buen día, al pasar un barco pesquero cerca de la costa, fue visto por uno de sus tripulantes. Sin dudarle, éste tomó una barquita, remó hasta la orilla y fue a su encuentro.

—¡Perdona! Tú eres Dios, ¿no?

A lo que Dios respondió:

—¡Sí, claro! ¿En qué puedo servirte?

—Entonces, tú eres el responsable de que no haya suficientes peces cerca del lugar donde vivo y que, por eso mismo, tenga que adentrarme a diario en el océano con el peligro que eso supone. Podrías

haber hecho que hubiese la misma cantidad de peces en todas partes y, de esta manera, no tendría que arriesgar mi vida para poder alimentar a mi familia. ¿Cómo es que no lo tuviste en cuenta durante tu creación? No era tan difícil, ¿no crees? —le reprochó el hombre con enfado.

Dios no supo qué responder y el hombre se marchó de regreso al barco.

Parecía que la cosa había quedado ahí, pero, por lo visto, cuando éste llegó a puerto, le contó lo sucedido a su mejor amigo y le dio las coordenadas exactas del lugar donde había tenido ese encuentro fortuito con Dios. Un efecto que inevitablemente propició que, de nuevo, se corriera la voz por todo el pueblo y, con el tiempo, uno a uno, todos sus habitantes fueran a su encuentro para quejarse sobre diferentes aspectos de la creación con los que no estaban de acuerdo.

Pasado un tiempo, harto de tantas quejas y lamentaciones, Dios decidió buscar otro lugar donde irse a vivir. Un lugar donde, definitivamente, nadie pudiera encontrarlo. Y así acabó estableciéndose en la parte más remota e inhóspita de la cordillera de los Himalayas, un paraje desapacible donde creyó que podría vivir en paz y pasar totalmente desapercibido. Y así fue, al menos durante un tiempo, ya que un buen día, al atardecer, apareció un turista desorientado que llevaba varios días extraviado por las montañas. Éste, al ver a Dios, creyó reconocerlo y rápidamente fue a su encuentro.

—Perdona! Tú eres Dios, ¿no?

A lo que Dios le contestó:

—¡Sí, claro! ¿En qué puedo servirte?

—Entonces, tú eres el responsable de que haya estado a punto de morir congelado por las noches. Podrías haber hecho que hubiese el mismo clima en todas partes, ¿no crees? ¡Si es que con estas bajas temperaturas apenas hay animales o plantas con las que uno pueda alimentarse! —le reprochó el turista con enfado.

Dios no supo que responder y el turista siguió su camino. De nuevo, pareció que la cosa había quedado ahí, pero, por lo visto, cuando éste llegó a la civilización, se encontró con un grupo de mochileros a los que les contó lo sucedido y no dudó en mostrarles, en un mapa, las coordenadas exactas del lugar donde había tenido ese encuentro fortuito con Dios. Lo que inevitablemente hizo que, una vez más, se corriera la voz y todos fueran a su encuentro con quejas sobre diferentes aspectos de la creación con los que no estaban de acuerdo.

Dios, harto de escuchar tantas lamentaciones, decidió buscar otro lugar donde poder vivir en paz, pero no importaba donde fuera,

siempre acababan dando con él. Así que, finalmente, decidió visitar a un sabio anciano amigo suyo, en busca de consejo.

—Parece ser que los seres humanos no están contentos con mi creación. Únicamente vienen a mí para contarme sus quejas y lamentaciones. Ya no sé qué más hacer. Llevo años yendo de un lado para otro evitando ser encontrado, pero no importa donde me oculte, siempre acaban dando conmigo y vuelta a empezar. ¿Tú sabrías de algún lugar dónde pueda pasar desapercibido y así poder vivir en paz?

Tras unos segundos en silencio, el anciano lo miró fijamente a los ojos y le dijo:

—Solo hay un lugar donde puedes permanecer oculto y jamás te buscarán.

—¿De verdad? ¡Cuéntame! ¿Qué lugar es ese?

A lo que el anciano respondió:

—El único lugar donde jamás te buscarán es en su interior.

—¿En su interior? ¿Por qué? —preguntó Dios.

—Porque los únicos mecanismos fisiológicos que los seres humanos tienen para buscarte son sus sentidos y con ellos solo pueden percibir el mundo externo. De ahí que se apeguen a todo aquello que es de su agrado y rechacen lo que no lo es. Esta es la razón por la que, cuando te acaban encontrando, no pueden evitar reprocharte que las cosas no sean como a ellos les gustaría que fueran.

—Entiendo... Así pues, ¿ocultándome en su interior jamás me encontrarán?

—Claro que lo harán, pero solo aquellas personas que hartas de buscarte en el mundo externo, empiecen a indagar en su interior.

—¿Y entonces? ¿Qué solución es esa? ¿Cuando estas personas me encuentren estaré en las mismas!

—No, porque, a diferencia de aquellas personas que te busquen en el mundo externo, las que acaben dando contigo en su interior, lo harán una vez hayan dejado de aferrarse a que las cosas tengan que ser de una determinada manera.

—¿Y eso? ¿Por qué? —preguntó Dios.

—Pues porque una vez entren en su interior, sus sentidos dejarán de ser útiles. Un efecto por el que, inevitablemente, tarde o temprano, dejarán de juzgar. Si no hay juicio, no puede haber nada a lo que apegarse, como tampoco puede haber nada que rechazar. Y si no hay nada a lo que apegarse o rechazar, tampoco puede haber nada por lo que luchar. Con esta rendición a lo que es, dejarán de aferrarse así a las cosas. Este será el indicador de que finalmente han llegado a ti.

Un efecto que les permitirá comportarse y percibir el mundo externo de igual forma que tú lo haces. Sin queja o lamentación alguna.

Y se dice que Dios hizo caso al anciano y, desde entonces, está oculto en tu interior.

Ahora bien, si quieres saber si esta historia es cierta o no, deberás entrar y averiguarlo por ti mismo. Un proceso en el que te voy a acompañar a lo largo de este Taller Formativo: El Despertar de Yoko. Un taller formativo cuyo nombre hace referencia a la única misión que todos tenemos por delante: Reconocer el poder creador que reside y emana de cada uno de nosotros. Un Despertar al que solo accederemos de la única manera posible. Ampliando nuestra capacidad de estar cada vez más presentes en nuestras vidas. Un efecto que, a su vez, se irá dando por sí solo a medida que vayamos iluminando la sombra. Un aspecto de nosotros que no reconocemos, que no aceptamos, pero que, sin embargo, nos sigue allí donde vamos. Un aspecto de nosotros que, como verás más adelante, es el auténtico responsable de que estemos accediendo constantemente a realidades que creemos no haber escogido vivir de antemano. Y es por ello que tenemos la tendencia de vivir nuestras vidas con gran desilusión, desde la angustia, la depresión, la ansiedad o el miedo.

Pues bien, ha llegado el momento de dejar de estar a la sombra de los demás, viviendo realidades que otros quieren que uno viva.

Ha llegado el momento de reconocer que todos brillamos con luz propia y que todos somos números uno. El número dos, el tres, el cuatro, en la estructura piramidal que conforma este sistema establecido, solo existe en la dualidad de la mente.

Fíjate como funcionaban antiguamente esas tribus indígenas ancestrales. Ellos se regían por lo que denominaban «Ordenes del Amor», unos órdenes establecidos con el único fin de no generar el caos en la comunidad. Unos órdenes que se estructuraban tanto de forma vertical como de forma horizontal.

Verticalmente, estos órdenes se establecían según aquellos que habían llegado antes y aquellos que habían llegado después. De esta manera, todos sabían cuál era su lugar y no se pisoteaban unos a otros.

Horizontalmente, todos los miembros que conformaban esta comunidad eran iguales frente a ella. No había diferencias sociales. Todos eran considerados ya números uno en cada uno de sus respectivos departamentos y trabajaban unidos por el bien mayor de la comunidad. Pero trabajaban unidos ya siendo el ejemplo del cambio que querían ver en ella.

Entiéndeme, si yo soy próspero, la comunidad es próspera. Si yo me siento realizado con lo que soy y con lo que hago, la comunidad vivirá en paz y armonía.

Pero para que esto fuera posible, ellos tenían en cuenta algo muy significativo. Las capacidades y habilidades que, ya desde temprana edad, mostraban sus niños y niñas. Capacidades y habilidades que eran potenciadas por el bien mayor de la comunidad.

Así pues, si había niños o niñas a los que, ya desde temprana edad, se les daba bien la caza, se potenciaban sus facultades para que acabasen siendo los futuros cazadores de la comunidad. ¿Por qué? Porque la comunidad necesitaba estar bien abastecida, bien alimentada y, para ello, se requería de los mejores en su campo.

Así pues, de igual forma sucedía con aquellos niños y niñas que mostraban más interés por el tema alimenticio. Estos acabarían siendo los futuros agricultores y recolectores de la comunidad.

También estaban aquellos a los que se les daba bien adentrarse en la jungla y abrirse paso a nuevos territorios, donde posiblemente pudiera establecerse la comunidad en un futuro, en caso de que fuera necesario. Éstos serían los guías.

Otros, en cambio, ya desde temprana edad sentían curiosidad por las plantas medicinales, los ritos chamánicos y la astrología. Éstos serían los futuros hombres y mujeres medicina.

Pero fíjate que, por encima de todos estos departamentos, siempre estaban aquellos a los que toda la comunidad respetaba, simplemente por haber llegado los primeros. Éstos eran los Ancianos. Los que más experiencias habían vivido y los que sabían guiar sabiamente a la comunidad en momentos adversos.

Pues bien, como ya habrás advertido, en el sistema establecido en el que vivimos actualmente no se han tenido en cuenta estos «Órdenes del Amor» y, consecuentemente, se ha generado aquello que estas comunidades ancestrales trataban de evitar a toda costa. Caos.

Vivimos nuestras vidas con falta de ilusión y motivación por lo que hacemos, pues no sabemos que es aquello con lo que realmente nos sentimos realizados.

Y es que nos hemos sometido a vivir realidades que, aparentemente, parecen ser impuestas por unos medios de comunicación, por unas agendas políticas, por un sistema social, económico y religioso, al que todos rinden pleitesía. Ello hace que nos sintamos perdidos, que no sepamos cuál es nuestro lugar y, consecuentemente, nos pisoteemos unos a otros.

Ahora bien, ¿cuál es la razón por la que nos encontramos absortos en este auténtico sinsentido?

A lo largo de los años he podido observar que en todas las sociedades en las que vive la humanidad, únicamente se pueden diferenciar dos tipos de mentalidades.

Existe aquella mentalidad que se ha enfocado únicamente en el mundo externo y aquella mentalidad que se ha enfocado únicamente en el mundo interno.

Estas sociedades enfocadas únicamente en lo externo, cuyas mentes han sido diseñadas exclusivamente para obtener, para poseer cosas materiales, se han enriquecido a nivel externo, pero, al olvidarse del mundo interno, se han empobrecido a nivel espiritual.

En cambio, ese otro tipo de sociedades enfocadas únicamente en el mundo interno, cuyas mentes espirituales han sido exclusivamente diseñadas para beneficiar y enriquecer a sus respectivas religiones, al olvidarse del mundo externo, viven en la pobreza, en la absoluta miseria.

Ahora bien, ¿qué crees que va a suceder con una persona que, carente de todo lo material, empieza a observar cómo su vecino puede permitirse tener una casa, un coche, un frigorífico, una lavadora, un lavavajillas, un televisor, una computadora y puede acceder a Internet? Pues que tarde o temprano va a empezar a desear lo que tiene el otro.

Su mente espiritual va a empezar a enfocarse en obtener todo aquello de lo que carece. Pero no habrá cambiado absolutamente nada, pues la mente seguirá siendo mente. Únicamente habrá pasado de tener una mente espiritual a tener una mente materialista, nada más.

Así pues, ¿qué crees que pasará entonces, con una persona que aun habiéndolo conseguido todo a nivel material, sigue sintiendo ese vacío, sigue sintiéndose infeliz? Pues que sí o sí, inevitablemente, tarde o temprano llegará a una catarsis, y cuando esto ocurra, esta persona empezará a enfocarse en el mundo interno. Como la mente solo sabe vivir en los extremos, en los opuestos, a medida que esta persona se vaya enfocando en este mundo interno, irá rechazando y olvidándose de todo lo que tiene que ver con el mundo externo. Y éste es precisamente el efecto que aprovechan todas esas sectas, esos grupos religiosos, esos maestros, esos gurús que provienen de la India con largas barbas blancas y rostros sonrientes, estableciéndose en lugares como Hawái, Estados Unidos, Canadá o Europa.

No verás a un Osho estableciendo una comuna en un lugar como Mongolia o Etiopía, lo cual le saldría mucho más barato. ¿Por qué? Pues

porque estas personas conocen perfectamente cómo se comporta esta maravillosa computadora que todos llevamos integrada: la mente. Y saben perfectamente que una mente que ha estado enfocada únicamente al mundo externo, en el momento en el que llegue a esta catarsis y empiece a enfocarse en el mundo interno, ya estará preparada para donar todos sus bienes materiales. ¿A cambio de qué? A cambio de una verdad, a cambio de una espiritualidad. Pero, aun así, no habrá cambiado absolutamente nada. La mente seguirá siendo mente. Si una mente enfocada en el mundo externo tiene que someterse a vivir realidades que parecen ser impuestas por un sistema controlado por el dinero, ahora que se ha enfocado en el mundo interno, deberá someterse a vivir bajo las directrices que le marque esa secta, ese grupo religioso, ese maestro o ese gurú.

No habrá cambiado nada porque vivir a través de la mente significa vivir a partir de la verdad del otro. Significa vivir a la sombra de los demás, realidades que otros quieren que tú vivas.

Si realmente quieres tomar las riendas de tu vida, no puedes seguir viviendo a través de la mente, enfocado únicamente en este mundo externo o en este mundo interno. Debes situarte en el camino del medio y provocar una comunión entre la ciencia del mundo interno y la ciencia del mundo externo. Y debe ser así, pues tanto es arriba como es abajo, tanto es adentro como es afuera.

Ahora bien, para que esto sea posible, previamente deberás empezar a corregir la manera en cómo te han enfocado en relación a un concepto. Y éste es el único denominador común que tienen estos dos tipos de mentalidades. La manera en que nos han enfocado a todos en relación al Amor. En relación al amar.

Ya seas cristiano, musulmán, budista o ateo, fíjate que a todos nos han enseñado un tipo de Amor basado en el enamoramiento. Y la misma palabra lo dice... En Amor miento. ¿Por qué? Porque solo me voy a acercar a ti si tú tienes algo para mí. En el momento en el que dejes de tener eso, me voy a alejar.

En Amor miento porque creo que me he enamorado de ti, pero, en realidad, me he enamorado de cómo me siento conmigo mismo estando a tu lado. Esto hace que me sienta alguien especial. Y puedo sentirme alguien especial formando parte de unas ideas o de un grupo de personas.

En Amor miento porque lejos de ser un tipo de amor incondicional, más bien es un tipo de amor que necesita sentirse constantemente correspondido. Y tanto es así que, si mi mejor amigo no me corresponde

debidamente, éste pasará a ser mi peor enemigo. Y si mi peor enemigo empieza a corresponderme debidamente, éste, algún día, llegará a ser mi mejor amigo. Por lo tanto, es un tipo de amor que nos divide, que nos separa. Y fíjate, si es que en nombre del amor que uno puede llegar a sentir por su raza o por su Dios es incluso capaz de matar a su propio hermano. ¿Te das cuenta? Esto es lo que viene ocurriendo a lo largo de la historia de la humanidad con tantas guerras.

Y es que se trata de un tipo de amor que nos lo inculcaron muy sutilmente ya a temprana edad.

Fíjate que están aquellos a los que les dijeron que era de vital importancia amar a su bandera. ¿Por qué? Porque tu bandera es tu patria y allí donde vayas como español, tu patria te va a proteger.

Entonces llega el mundial de Fútbol. Nos identificamos con esos jugadores, con esos colores, con esas camisetas, con esos escudos, y cuando suena el himno nacional a muchos se les cae la lagrimilla. ¿Por qué? Porque se han identificado con una falsa identidad. Se sienten orgullosos de ser argentinos, mexicanos, chilenos, españoles...

¡Pero lo que pasa a continuación, es que Italia nos mete cinco goles! Creíamos que íbamos a ver fútbol, pero en realidad, íbamos a derrotar al otro y ahora nos sentimos derrotados.

¿Nos alegramos porque los italianos hayan jugado un mejor fútbol que nosotros? ¡No! ¡Los odiamos! Pero no tan solo a ellos, sino que también vamos a odiar a nuestros propios jugadores porque no nos sentimos correspondidos con el resultado. Éste es el tipo de Amor que nos han enseñado. Un tipo de Amor por el que también te han dicho que debes amar tu lengua, tu cultura, tu religión, tu Dios... Pero no se te ocurra amar al Dios de otro, porque eso es pecado y te vas de patitas al infierno.

Debes amar a tus padres por encima de todas las cosas. No importa que no hayan cumplido con sus roles biológicos. Ellos te dieron la vida. Se lo debes. Estás en deuda.

Y de igual forma debes amar a tu hermano por encima de tus vecinos, por encima de tus compañeros de trabajo e incluso por encima de tus amistades más íntimas. ¿Por qué? No importa que tu hermano sea un capullo integral y te haya hecho la vida imposible. Él es tu familia, es tu sangre y te han dicho que la familia es lo más importante.

Ahora, fíjate lo que solía decir el Dr. Wayne Dyer respecto a estos dos últimos puntos: «Los amigos que has conseguido tener en esta vida es la manera que tiene Dios de pedirte perdón por la familia que te ha dado».

# Primera Catarsis



Cuando tenía veinticinco años me encontraba en un momento en el que creía tenerlo todo. De hecho, sentía que el bocado lo tenía asegurado. Ya lo estaba masticando, cuando, de pronto, me lo arrancaron de la boca.

Sentí que perdía prácticamente a todas mis amistades. De hecho, de todas ellas, solo quedó una persona. En ese entonces, mi pareja me abandonó, me echaron del trabajo y me desahuciaron del apartamento donde estaba viviendo en Barcelona. Todo en cuestión de dos semanas.

A mi familia la tenía muy lejos, y, al no tener un punto de apoyo, empecé a caer en un pozo sin fondo.

Todo dejó de tener sentido. Empecé a vivir mi vida con gran desilusión y el llanto se convirtió en una constante.

Pues bien, recuerdo que un día, en medio de esa profunda depresión, tuve lo que ahora considero que fue una maravillosa idea. Quitarme la vida.

Así pues, me dirigí directamente a la meridiana de Barcelona y me dispuse a tirarme bajo el primer camión que pasase. Cuando ya estaba a punto de dar el salto, algo me jaló por la espalda. Fue muy sutil, pero hizo que me diese la vuelta y, al girarme, ¿qué crees? No había nadie, pero sí pude ver algo que lo cambiaría absolutamente todo.

Pude ver la fachada de un enorme edificio repleta de carteles que decían «Lo más importante eres tú, lo más importante eres tú, lo más importante eres tú».

En ese entonces, Barcelona estaba empapelada de ese tipo de carteles, pero nunca había prestado atención a lo que realmente trataban de decir con ese mensaje.

Ahora, me encontraba en el lugar correcto y en el momento indicado para que esa información penetrase en mí e hiciese ese clic interno que necesitaba para romper con toda esa estructura mental enfocada únicamente en el mundo externo.

De pronto, pude comprender que, hasta ese entonces, únicamente había estado enfocado en tratar de satisfacer, complacer y agrandar a los demás. Pero, ¿en qué momento había estado comprometido conmigo mismo? ¿En qué momento había sido consecuente y responsable de

las decisiones y acciones que había tomado a lo largo de mi vida? ¿En qué momento me había valorado o respetado? ¿En qué momento había actuado acorde a ese sentir más profundo mostrando cierto amor propio? ¿En qué momento me había amado a mí mismo? ¡Jamás!

Sin duda alguna, estaba listo para empezar a enfocarme en este mundo interno y tanto es así, que con en el transcurso de los días, ese buen amigo se presentó ante mí con un libro en sus manos y, aun sabiendo que a mí no me gustaba leer, me propuso lo siguiente:

—¿Por qué no te lees la primera página? Y si quieres saber cómo sigue, le das la vuelta.

¿Cómo iba yo a rechazar esa invitación?

Así pues, me dispuse a leer esa primera página del libro, cuando, sin darme cuenta, ya había pasado a la segunda, y así a la tercera, a la cuarta... me comí el primer capítulo, el segundo, el tercero y, en menos de una semana, me había leído el libro entero.

No me lo podía creer. ¡Estaba fascinado! ¿De verdad existe todo este mundo interno? Me tiré a él de cabeza. Empecé a absorber libros y libros de ese tipo.

Al cabo de un par de meses me encontraba en un piso de Barcelona celebrando el cumpleaños de alguien cuando, de pronto, timbraron a la puerta y entró un grupo de personas. Una de ellas se dirigió directamente a mí y fíjate cómo se presentó:

—¡Hola! Somos monjes budistas y venimos de meditar. ¿Tú eres budista?

—No, no soy budista —respondí yo.

Por lo visto, ser budista era algo por lo que esa persona se sentía especial, pues me lo repitió varias veces a lo largo de esa conversación. Pero el punto interesante llegó en el momento en el que me hizo la siguiente pregunta:

—¿Has tenido alguna experiencia mística?

Yo me quedé pensando durante unos segundos y respondí:

—¡Pues sí! ¿Sabes que sí?

—Hace un par de meses estuve a punto de quitarme la vida, cuando, de pronto, pude ver algo que lo cambió absolutamente todo.

—¿Y qué fue? —preguntó él con ganas de saber más.

—¿Tú te has fijado en esos carteles que están empapelando Barcelona actualmente? Eso carteles que dicen «Lo más importante eres tú, lo más importante eres tú, lo más impor...».

Yo veía como a ese chico se le iba desencajando la cara, cuando, de pronto, me dijo lo siguiente:

—¡Pero que reflexión más egoísta! ¿!Cómo puedes pensar de esa manera!? ¿Cómo que lo más importante eres tú? ¿No te das cuenta? ¡Solo estás pensando en ti! ¡No estás pensando en los demás!

Tras estas palabras se fue y no quiso hablar más conmigo en toda la noche. ¿Por qué? Pues porque no se sintió correspondido. ¡Qué tal con el budismo! ¿Eh? ¿De qué le sirvió tanta meditación?

Ahora bien, ¿no es esto precisamente lo que nos ha ocurrido a todos en esos pequeños momentos de nuestras vidas en los que hemos actuado acordes a un sentir más profundo, mostrándonos cierto amor propio? De pronto aparece el de turno y te dice que amarte a ti mismo es ser egoísta. Que solo estás pensando en ti, no estás pensando en los demás.

Pues muy bien, llegados a este punto yo te hago la siguiente pregunta.

Imagínate que quieres mil euros y me los pides, pero no dispongo de ellos. ¿Yo te los puedo dar? ¡No! No te puedo dar algo que no tengo.

Pues de igual forma sucede con el Amor. Imagínate que quieres mi amor, pero ese amor no emana de mí. ¿Yo puedo compartir contigo un sentir que no tengo? Pues claro que no. Pero si nos basamos en el tipo de amor que nos han enseñado, ese enamoramiento, lo que hacemos todos cuando alguien nos pide mil euros y no disponemos de ellos, es dirigirnos a la copistería más cercana con un billetito de cincuenta y allí copiamos diecinueve billetitos más.

Ahora ya tengo tus mil euros. ¡Tómalos! Pero son mil euros falsos. ¿Te das cuenta? En Amor miento. Y ahora que ya dispones de esos mil euros, utilízalos como quieras. Paga la hipoteca, haz la compra, vete a cenar con tu pareja o de copas con tus amigos, pero ten en cuenta una cosa y que te quede muy claro. Me los vas a tener que devolver. De una u otra forma me vas a tener que corresponder. ¿Por qué? Pues porque yo requiero seguir sintiéndome alguien especial a tu lado.

Ese es el tipo de amor que nos han enseñado. Un tipo de amor por el que estás tratando constantemente de encajar queriendo ser alguien especial. Y la cosa es muy sutil.

Fíjate que, por ejemplo, hay personas que llegan a mi consulta preguntándome cuál es su misión en la vida.

Ahora imagina que una vez testado, yo le diga a esa persona que su misión en la vida es ser ama de casa, minero o taxista. Esa persona se va a levantar inmediatamente y me va a decir.

—¿Pero tú te has vuelto loco, o qué? ¿Cómo va a ser mi misión en la vida ser ama de casa, minero o taxista...? ¿Pero tú sabes testar?

¿¡A quién coño se lo has preguntado!?

Vamos a ver. ¿Tú realmente quieres saber cuál es tu misión en la vida? Porque yo no tengo ningún inconveniente en decírtelo. La conozco perfectamente bien, pues tu misión es mi misión y es la misión que tenemos todos. Nuestra única misión es la de Despertar.

Ahora bien, lo que tu hagas para llegar a cumplir con ese cometido es indiferente mientras te sientas realizado con lo que eres. Solo de esa manera empezará a emanar de ti un tipo de amor que podrás depositar en cualquier cosa que hagas. Un tipo de amor que te llevará directamente a ese Despertar.

Lo que está pasando aquí es que esa pregunta no la hizo esa persona. La hizo su Ego, pues es una pregunta que está exclusivamente diseñada para obtener una respuesta por la que esa persona pueda sentirse alguien especial. Y al no obtener la respuesta que esperaba, no tan solo me va a juzgar, sino que va a menospreciar lo que realmente significa ser ama de casa, lo que realmente significa ser taxista o lo que realmente significa ser minero.

Y es que no nos damos cuenta de que estamos constantemente tratando de aparentar lo que no somos, cuando, en realidad, somos mucho más de lo que aparentamos ser. Pues todos llegamos a esta vida en la misma calidad de Espíritus perfectos, lucientes, completos y de inocente condición a tener una experiencia humana. No somos seres humanos que de pronto se iluminan y tienen esa gran experiencia espiritual. Cuando llegamos a esta vida, todos lo hacemos en la misma condición: brillando con luz propia y siendo ya números Uno. ¿Que cómo lo sé? Pues porque cuando llegamos a esta vida, todos lo hacemos en un mismo estado hipnótico. ¿Sabes qué significa esto? Porque ahí está la clave de toda la parafernalia y el circo que han montado alrededor de la espiritualidad que nos han vendido. Estado hipnótico significa que cuando llegas a esta vida, lo haces aún no habiendo sido programado. Al no haber nada registrado en el inconsciente, tampoco hay nada de lo que ser conscientes. Esto nos permite mantenernos en un estado despierto dentro de la experiencia humana que escogimos vivir. Un estado Despierto que, a su vez, nos permite comportarnos tal cual lo hace ese campo de Intención creador de toda vida, del que todos provenimos y al cual todos, tarde o temprano, regresamos. La Fuente. Y tanto es así que, cuando en un niño nace la intención de ir a caballo, ese niño ya está yendo a caballo. Puede que tú estés viendo un palo de escoba, pero ese niño ya está vibrando en la frecuencia en que se vibra cuando uno va a caballo. Él tiene la capacidad de acceder de forma inmediata a cualquier cosa que quiera vivir, sin la mínima

lucha, sacrificio o esfuerzo, porque al no haber sido programado aún, tampoco hay nada que temer. Él no sabe de imposibles. Simplemente lo hace. Aquello que está en su imaginación ya es una realidad. Y no lo vas a poder convencer de que está cabalgando sobre un palo de escoba cuando él lo está haciendo sobre un caballo. ¿Cómo vas a convencer a alguien que aún no ha sido programado? Es imposible.

Además, fíjate que cuando un niño empieza a hablar no lo hace nunca en primera persona. Siempre lo hace en tercera persona.

Cuando tiene hambre dice «Joselito quiere comer». Y cuando tiene que hacer sus necesidades dice «Joselito tiene pipi o Joselito tiene caca». ¡No él! ¡Joselito!

¿Por qué? Porque aún no se ha identificado con la forma, con su imagen y, mucho menos, con el nombre que le han impuesto.

Ahora bien, sígueme con el simbolismo.

¿Qué pasa con un niño que es adoptado a temprana edad? Pues que, inevitablemente, tarde o temprano acabará olvidándose de la figura materna biológica (La Fuente), y empezará a identificar a su mamá en aquella persona que lo está alimentando a diario. Una persona que no es consciente de que, en realidad, es una mamá adoptiva. Está adoptando a un ser que vino a esta vida a cumplir con ciertos planes de alma y su única función consiste en acompañarlo. Pero en vez de eso, al salir de ella, lo reconoce como si fuera de su propiedad. «Es mi hijo», dice. Y entonces, junto a todo el entorno familiar empiezan a moldearlo a su imagen y semejanza. ¿Cómo? ¡Programándolo!

Le inculcan unas creencias, le transfieren unos ideales y le transmiten una educación. Un tipo de información con la que, inevitablemente, ese niño se irá familiarizando con el paso del tiempo. Un tipo de información con la que se irá forjando y configurando su personalidad hasta que llegue el día en el que ese niño empiece a hablar en primera persona. Este será el indicador de que el niño se acaba de identificar totalmente con la forma, la imagen y el nombre que le han impuesto. Una falsa identidad con la que, a partir de ese instante, pasará de comportarse tal cual lo hace la Fuente a comportarse tal cual lo hace ese transgeneracional que, al identificarse con esa falsa identidad, acaba de adoptar como propio. ¿Te das cuenta? El día en el que ese niño empieza a hablar en primera persona, cae en el sueño del olvido, pues se olvida completamente de Aquel que llegó a esta vida en calidad de Espíritu a tener una experiencia más.

Pero no nos alejemos del simbolismo.

¿Qué pasará cuando ese niño llegue a edad adulta y se entere de

que en realidad fue adoptado? Inevitablemente, en él crecerá cierta inquietud. Querrá saber sobre su mamá biológica (La Fuente). ¿Qué aspecto tiene? ¿Cuál es su identidad? ¿A qué se dedica? ¿Dónde vive? ¿Cómo encontrarla? Ahora bien, fíjate que este tipo de información es tabú, tanto a nivel social —cuando hacemos referencia a la adopción y a la madre biológica— como a nivel espiritual —cuando hablamos sobre según que conceptos.

Hay muy pocas personas que tengan esa información y no te la van a dar. Esa información no está disponible para ti. No está permitido que tú la tengas porque eso haría peligrar todo el tinglado y el circo que se ha montado alrededor de la espiritualidad que te han vendido, ¿entiendes? Por esta razón, para que desistas en tu búsqueda, la esconden y no dudan en mentirte. Sin embargo, lo que estas personas parecen no entender es que, una vez nace esa inquietud en ti, es porque ha despertado un vínculo que te une directamente a la figura materna biológica, a la Fuente. Un vínculo que por su propia naturaleza es indestructible e invulnerable. La conciencia. Un campo de acción proactivo que se comporta según funciona el sistema educativo que conocemos.

Si estás en cuarto grado y apruebas te pasan a quinto, pero si suspendes no te pasan a tercero. Te quedas en cuarto. ¿Qué significa esto? Pues que sí o sí, tarde o temprano te vas a graduar. Y no puede ser de otra forma, pues si el campo de la conciencia es el vínculo que te une a la Fuente, a medida que vayas evolucionando en este campo, te irás aproximando cada vez más a ella.

Así pues, por más que traten de mantenerte al margen de cierto tipo de información, no podrán evitar lo inevitable. Una vez nazca esa inquietud en ti, tarde o temprano accederás a tu despertar.

## **Segunda Catarsis**



Una vez hube llegado a mi primera catarsis y empecé a enfocarme en este mundo interno, no me di cuenta de que cuanto más profundizaba en él, más me olvidaba y rechazaba todo lo que tenía que ver con el mundo externo.

Así pues, a medida que me enriquecía de todo el conocimiento que iba adquiriendo y absorbiendo de esos mal llamados «libros de autoayuda», me iba empobreciendo en absolutamente todos los demás aspectos de mi vida a nivel externo; en la calidad que tenían mis relaciones personales, profesionales, familiares y de amistades. A nivel sentimental, cero. A nivel laboral mi vida era un caos y a nivel económico me mantenía mi mamá. ¿Pero sabes qué? A mí me daba igual. ¿Y sabes por qué? Pues porque ahora yo me sentía alguien especial. Y sentirte alguien especial significa que en algún aspecto te sientes por encima de los demás.

¿En qué aspecto yo me podía sentir por encima de los demás, estando enfocado únicamente en este mundo interno? Pues de la única manera posible. Creyéndome ser una persona espiritual. Y cuando uno se cree espiritual, se cree conocedor de una verdad que los demás no saben. Así pues, cuando tú y yo entablábamos conversación, por banal que fuera el tema del que estuviésemos hablando, yo me las ingeniaba rápidamente para traerte a mi terreno y, una vez ahí, prepárate. Prepárate porque empezaba a predicarte, a predicarte y a aconsejarte sobre cómo debías llevar tu vida, basándome en lo que estaba leyendo en esos libros, no según mi propia experiencia.

Pues bien, ya harto de verme en esa situación, este buen amigo que en su momento me enfocó en el mundo interno, reunió la valentía suficiente como para pararme los pies diciéndome las verdades en la cara.

—¡Eres un farsante!

—¿Perdona? ¿Un farsante? ¿Por qué? —le pregunté atónito al escuchar esa palabra.

—Predicas, predicas, predicas... A ver si te aplicas algo de lo que tanto predicas.

O sea, que tu mejor amigo te considere un farsante duele. Sin duda.

Pero lo que más me dolió fue darme cuenta de que tenía razón. Pues yo podía engañar a todas aquellas personas que no me conocían, pero a él no. Él me conocía profundamente y sabía perfectamente que yo no había experimentado nada de lo que estaba predicando. ¿Entonces? ¿Quién era yo...? ¿Qué me daba el derecho de aconsejarlo a él sobre cómo llevar su vida cuando yo tenía problemas mayores? Yo no era nadie para hacer eso.

Fue entonces, cuando me di cuenta de que todo ese conocimiento adquirido que estaba predicando sin haber sido previamente experimentado, simplemente eran palabras vacías y carentes de significado con las que me había estado disfrazando para poder sentirme alguien especial. Un fuerte encontronazo con la verdad por el que, de pronto, la espiritualidad dejó de tener sentido en mi vida y por el que, a partir de ese momento, todo aquello que, en primera instancia creía que me estaba enriqueciendo, empezó a intoxicarme. Me di cuenta de que esos libros trataban sobre la verdad que otras personas habían experimentado. Así pues, no siendo esa mi verdad, no tan solo me la estaba creyendo, sino que también la estaba predicando, por lo que estaba viviendo a partir de la verdad del otro. Me sentí estúpido. ¿Cómo no me había dado cuenta de este efecto?

—Después de esta toma de conciencia empecé a vivir mi espiritualidad con gran apatía, desilusión, angustia y depresión. Un estado emocional con el que ya había convivido en el pasado, estando enfocado únicamente en el mundo externo. Un duro proceso por el que tuve que pasar para poder llegar a una nueva catarsis, esta vez relacionada con todo lo que tenía que ver con este mundo interno. Una catarsis que llegó en el momento en el que leí una frase de Osho que decía lo siguiente: «Yo te enseño a vivir como un rey. No como un mendigo».

Presta atención a esta frase y trata de averiguar lo que realmente está tratando de decir Osho con estas palabras. ¡Pero cuidado! Cuidado, porque si tienes en cuenta que Osho es conocido como el Gurú de los cien Rolls Royce, esta frase puede ser fácilmente tergiversada. Con estas palabras, parece que Osho esté tratando de justificar su rol de Gurú, queriendo hacerte entender que si él tiene cien Rolls Royce es porque te está enseñando a vivir como un rey, no como un mendigo. Y definitivamente, la cosa no va por ahí.

«Yo te enseño a vivir como un rey. No como un mendigo».

Al encontrarme con esta frase tuve la gran suerte de estar situado de nuevo en el momento indicado y en el lugar correcto para que esta información penetrara en mí e hiciera ese clic interno que

requería para poder romper con toda esa estructura mental enfocada únicamente en la espiritualidad.

Pude comprender que, mientras estuve enfocado en el mundo externo, me la había pasado tratando de satisfacer, agrandar y complacer a los demás.

¿Eso me hace una buena persona? No. ¡En absoluto! La pregunta que uno debe hacerse es: «¿a cambio de qué?»

¿A cambio de qué hacía todo lo posible por satisfacer, agrandar y complacer a los demás? A cambio de Amor. A cambio de sentir que pertenecía a algo o a alguien. A cambio de sentirme amado y tener un sentimiento de pertenencia. ¿Te das cuenta? ¡Estaba mendigando Amor!

¿Y ahora, estando enfocado únicamente en este mundo interno? Seguía haciendo exactamente lo mismo, solo que el amor que mendigaba venía disfrazado de una insaciable sed de reconocimiento. «Mira cuantas cosas sé. Acércate a mí. ¡Ámame!»

Menuda estupidez. ¿Te das cuenta? En realidad, no había cambiado absolutamente nada. La mente seguía siendo mente. Únicamente había pasado de tener una mente materialista a tener una mente espiritual.

Lo que Osho está diciendo con estas palabras es que, mientras vivas a través de la mente, vivirás como un mendigo. No hay otra. Pues si viviendo a través de la mente solo puedes estar enfocado en el mundo externo o en el mundo interno, por más que consigas en cualquiera de estos dos mundos, nunca será suficiente. Siempre tendrás que seguir llenando el vacío que supone haberte olvidado del otro mundo y de los demás aspectos de tu vida para conseguir aquello que te propongas. Un vacío que solo puedes ocupar estando situado en este momento presente. Aquí y Ahora.

—¿Entonces? Si no soy Aquél con el que me había estado identificando mientras estaba enfocado únicamente en el mundo externo y tampoco soy Aquél que ahora se creía ser espiritual... ¿Quién soy yo?

Fue entonces cuando supe que para responder a esta pregunta solo me quedaba un camino por recorrer. El camino del medio. Un camino que consistía en aniquilar esa falsa identidad con la que me había estado identificando a lo largo de mi vida. Una misión que ahora tenía por delante y por la que determiné que no saldría de la habitación en la que estaba viviendo en Barcelona hasta que hubiera respondido esa pregunta.

Yo debía ser conocedor de esa verdad. Yo debía experimentarlo por mi mismo. Yo tenía que saber si todo lo que contaban esos libros era cierto o no.

Recuerdo cerrar la puerta de mi habitación, sentarme, cerrar los ojos y enfocarme en la respiración. Esa meditación fue evolucionando por sí sola con el transcurso de los días y pasaron cosas realmente increíbles que jamás he vuelto a experimentar.

Pero el punto es que la determinación con la que me propuse responder a esa pregunta fue tal, que meditaba entre hora, hora y media o dos horas, con intervalos de cinco a diez minutos de descanso y vuelta a empezar. Paraba diez minutos para comer —el día que comía— y vuelta a empezar. Dormía de tres a cuatro horas y vuelta a empezar. Con la misma insistencia, perseverancia y determinación llegué al catorceavo día, momento en el que ocurrió.

Todo explotó en el bajo vientre, a la altura del ombligo. ¡Y fíjate! ¿No es precisamente en esta área de nuestro cuerpo de donde nace el cordón umbilical que nos une a la figura materna biológica? Y digo explotó, porque fue literal. Ese estruendo en el bajo vientre me lanzó un metro hacia atrás y me empotró contra la pared. Y aunque lo que pude sentir en ese instante no puede ser expresado con palabras, sí puedo darte a conocer lo que salió de mi boca: «Estoy en casa... Estoy en casa».

Por primera vez, pude comprender lo que realmente se siente al estar en casa. Entendí el profundo significado que conlleva estar en casa y al instante supe que, sin importar donde fuera o lo lejos que estuviera, siempre que quisiera volver a casa, únicamente debía cerrar los ojos y situarme internamente en esa área de mi cuerpo. Un lugar donde un manto me arropaba. Un manto que identifiqué de inmediato como la Meditación.

—¡Esto es Meditación! —Recuerdo decirme para mis adentros.

En ningún caso, sentarte en la posición de loto, cerrar los ojos y enfocarte en la respiración es meditación en absoluto. Esto es simplemente uno de los muchos mecanismos que puedes utilizar para poder acceder a un estado de meditativo. Un estado meditativo en el que ahora me encontraba. Un estado tan frágil, tan sutil, que, con el transcurso de los días, empezó a diluirse por sí solo. Y por más que hice por mantenerme ahí, no pude evitar lo inevitable. Al cabo de unos siete u ocho días, diluyó por completo.

Me frustré, me enfurecí. No entendía por qué no había podido permanecer ahí.

¿Qué había hecho mal? Fíjate en la pregunta... Me sentía culpable por no haber podido permanecer en ese estado. Necesitaba una respuesta. No sé... Un chamán, un maestro, un gurú... Alguien que pudiera explicarme por qué no había podido permanecer en ese estado meditativo.

Me metí en Google y empecé a buscar una técnica, una disciplina o una práctica diaria que me permitiese volver a acceder de nuevo a ese estado. Y así fue como conocí el Vipassana. Creí que estando en un centro de clausura durante diez días en voto de silencio, meditando unas doce horas diarias sin poder leer, escribir o hacer nada más que no fuera asearme, comer y meditar, me permitiría sin duda alguna acceder de nuevo a ese estado. Nunca más lejos de la verdad, pues acabé haciendo trece cursos Vipassana en tan solo 3 años y jamás volví a experimentar algo parecido. Pero, aun así, yo debía estar ahí. Y debía estar ahí porque el segundo día en ese centro se respondió mi pregunta.

Recuerdo estar escuchando las enseñanzas del Buda, cuando, en un momento dado del discurso, éste dijo lo siguiente:

—A la iluminación se llega tres veces. Y la primera vez, es de forma accidental. Así pues, tal y como llega ese estado a ti, tarde o temprano se va.

Al escuchar estas palabras supe de inmediato que eso era lo que me había ocurrido. Había tenido un encuentro accidental con la iluminación y, al ser algo fortuito, al no saber qué es lo que estaba buscando, tal y como vino se fue. No había hecho nada mal. Era algo natural.

Imagínate a una persona que estando en una incesante búsqueda de su figura materna biológica (La Fuente), sin saber qué aspecto tiene, cuál es su identidad, a qué se dedica, dónde vive o cómo encontrarla, de pronto está en la sección de frutas de un supermercado entablando conversación con una mujer, cuando ésta le comunica que es su madre.

Esta persona entra en shock. Es un encuentro fortuito. Es accidental. No se va a quedar con ella. Es inevitable que se produzca una separación. Y no importa que esa mujer le cuente la verdad: «Soy tu madre, te amo y nunca te abandoné». No importa que sienta el calor que produce el abrazo de una madre que creía haber perdido a su hijo. Es inevitable que se produzca una separación. Esta persona volverá con los suyos y les contará que ha encontrado a su madre biológica (La Fuente).

—¡He encontrado a mi mamá! ¡Ahora sé que existe!

Esta es la clave. Saber de su existencia. ¿Por qué? Porque una vez sabes de su existencia, empezará a crecer en ti el querer volver a sentirte arropado por el calor que experimentaste esa primera vez, al estar en su regazo. Vas a querer volver a estar ahí, solo que esta vez, para quedarte. Por esta razón, en el momento en el que, ya sabiendo de su existencia, accedes de nuevo al regazo de la fuente, te quedas en calidad de iluminado. En eso consiste la segunda iluminación.

Pero, aun así, tendrás que volver a esta vida, esta vez en calidad de iluminado, para provocar una última comunión entre la ciencia del mundo interno y la ciencia del mundo externo, de manera que puedas trascender definitivamente el plano físico. Una última comunión entre estos dos mundos que te permita pasar de estar en el regazo de la Fuente, a ser Uno con ella. Una tercera iluminación a la que accedió Gautama el Buda al experimentar su trascendencia final.

Pues bien, pasado un tiempo y habiendo comprendido lo ocurrido, recuerdo abrir uno de esos libros, cuando al empezar a leer sentí que algo había cambiado en la lectura. Por algún motivo, ahora podía comprender el profundo significado de cada una de las palabras transcritas. Podía comprender el profundo significado que conllevaba haber experimentado esa Verdad de la que se estaba hablando. Un efecto por el que dejó de tener sentido seguir leyendo libros de ese tipo y por el que acabé determinando apartarlos definitivamente de mi vida, para así poder empezar a vivir a partir de la verdad que únicamente me proporcionase el experimentar todo aquello que había estado predicando a lo largo de esos últimos nueve años. Estar presente, Aquí y Ahora. Una experiencia que, sin saberlo, me fue situando cada vez más en Aquél que es real en mí y me permitió vivir cada vez menos a través de la mente. Una causa cuyo efecto provocó una comunión entre la ciencia del mundo interno y la ciencia del mundo externo.

Ahora sí, a medida que me iba enriqueciendo de vivir a partir de la verdad que me proporcionaba el estar cada vez más situado en este momento presente, Aquí y Ahora, ese mismo enriquecimiento fue reflejándose en absolutamente todos los demás aspectos de mi vida a nivel externo. En la calidad que ahora sí tenían mis relaciones personales, profesionales, familiares, de amistades, a nivel sentimental, económico y laboral.

¿Qué había cambiado? Pues que, hasta ese momento, había estado viviendo un tipo de amor basado en el enamoramiento. Traduce este concepto al inglés: «Fall in Love» «Caer en el amor».

¿Cómo puedes caer en el amor? ¿Cómo puede ser el amor algo descendente? El amor solo será descendente si tu felicidad depende de

que algo externo a ti ocurra.

En cambio, el tipo de amor que ahora estaba viviendo, era un tipo de Amor que emanaba de estar cada vez más presente en mi vida. Un tipo de Amor que siempre está en ascenso y que puedes compartir por igual, tanto con tu pareja como con un desconocido.

Pero esto, únicamente fue el efecto de la causa con la que estuve comprometido aprendiendo a vivir a partir de la verdad que proporciona el estar cada vez más situado en este momento presente, Aquí y Ahora.

Entiende que la mente solo sabe vivir en los opuestos (pasado y futuro) y que, por esta razón, vivir a través de ella, solo te permite estar proyectado o bien en el mundo externo o bien en el mundo interno. Así pues, mientras vivas a través de mente, aunque creas estar prosperando en algún aspecto determinado de tu vida, en realidad, estarás empobreciéndote en todos los demás.

Por esta razón, de nada sirve estar enfocado únicamente en el mundo externo e ir a por un millón de euros, si por el camino tus amistades te abandonan, tus relaciones personales son pésimas o tu relación sentimental es nula. Entiéndelo. De nada sirve.

Ahora bien, ¿podrás conseguirlo? ¡Pues claro que sí! Pero cuando lo hayas conseguido seguirás siendo un mendigo, solo que con un millón de euros. ¿Por qué? Pues porque no será suficiente. Y no será suficiente porque deberás seguir llenando el vacío que supone haberte olvidado del mundo interno y de todos los demás aspectos de tu vida para conseguir ese millón de euros.

Y de igual forma, de nada sirve estar enfocado únicamente en el mundo interno y creerte que eres el gran maestro de lo que sea, si en realidad estás viviendo un tipo de amor basado en el enamoramiento y requieres de discípulos o de seguidores en las redes sociales para poder sentirte alguien especial.

Entiende que, si eso ocurre, es porque algo interno no anda bien, pues tal como es arriba es a bajo y tal como es adentro es a fuera.

Esta es mi experiencia. Esta es mi verdad y no pretendo que te la creas. De hecho, no te creas absolutamente nada de lo que te he contado hasta el momento. Pero, permíteme que tome ejemplo de ese buen amigo invitándote a que te leas esa primera página del libro. Una primera página que consiste en ser partícipe de este taller. Un taller formativo en el que te voy a contar muchísimas cosas.

Ahora bien, si realmente quieres saber si es cierto o no todo lo que te voy a contar, cuando hayas acabado de hacer este taller, dale

la vuelta a esa primera página. Sigue ejercitándote a diario con todos los mecanismos y herramientas que te voy a proporcionar, de manera que puedas seguir potenciando tu capacidad de estar cada vez más presente en tu vida. A continuación, sé tú el que sigas escribiendo ese libro a partir de la verdad que te proporcione el estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti y una vez lo hayas acabado, por favor, ¡transmítelo! Transmítelo porque juntos debemos crear esa gran ola de conciencia que se lleve todo lo establecido por delante.

Acaba con tus ídolos. Deja de estar en la sombra de los demás viviendo realidades que otros quieren que tú vivas.

¡Tú brillas con luz propia! ¡Tú ya eres un número Uno! Solo debes reconocerlo y empezar a vivir responsablemente, siendo ya el ejemplo del cambio que quieres ver en el mundo.

En mi caso, descubrir este mundo interno me revolucionó por completo. Y para mí, esta es la única revolución que existe. Una revolución cuya misión está clara; Despertar.

Ahora bien, toda revolución tiene una causa y sin causa no puede haber efecto. Así pues, ¿Qué es aquello que debemos comprender para poder transitar este mal llamado camino espiritual sin que ello nos genere mal de conciencia, culpa o remordimiento alguno? Aunque la causa de esta revolución siempre ha estado a nuestro alcance, no es perceptible a simple vista, pues es un tipo de información codificada que requiere de cierta experiencia para poder ser comprendida. Por esta razón, aunque creas entender esos acertijos indescifrables, esos proverbios de Maestros y Gurús o esas frasecitas bonitas que te gusta leer a diario, déjame decirte que no es posible. Y no es posible porque no puedes comprender con la mente unas palabras que provienen de un estado de no mente, de igual forma que no es posible hacer lógico lo que proviene de la ilógica.

La comprensión solo puede emanar de la propia experiencia y en mi caso, ello ha significado estar inmerso en una insaciable búsqueda de respuestas a lo largo de mi vida. Una búsqueda que finalmente concluyó en el momento en el que di con la causa de esta revolución.

Recuerdo estar un día regando las plantas mientras sonaba de fondo la canción de Claudia Stern «Ábrete Corazón», cuando al oír una frase concreta, algo en mi interior hizo un clic y todo cobró sentido. Sin duda, esa era la pieza que faltaba y hacía encajar todo este rompecabezas.

Te invito a que te pongas esta canción, cierres los ojos y prestes atención a todo lo que Claudia Stern canta.

Trata de advertir por ti mismo cuál es la frase que define la causa de esta Revolución y solo cuando creas haber dado con ella, plásmala con palabras y sigue leyendo.



## Aprendiendo a ser humanos

Fíjate que, en un momento dado de la canción, Claudia Stern dice que para llegar a Dios hay que aprender a ser humanos. Esta es la frase donde que esconde la causa de esta revolución y, por ende, la misión que todos tenemos por delante si queremos acceder a nuestro despertar; «Aprender a ser humanos».

Presta atención a estas palabras y hazte las preguntas correctas para no tergiversar el mensaje que se te está dando, pues si para llegar a Dios hay que aprender a ser humanos, ello significaría que solo cuando somos humanos accedemos a Dios. ¿Entonces? ¿Qué está pasando aquí? ¿No somos ya humanos? Y si ya somos humanos, ¿por qué tenemos esa falsa sensación de estar separados de Dios?

Vayamos por partes.

Llegar a Dios significa acceder al regazo de la Fuente. Despertar. Pero, ¿despertar de qué? Despertar del sueño del olvido. Un sueño en el que has estado inmerso creyendo estar despierto desde el momento en el que te identificaste con esa falsa identidad y empezaste a vivir inconscientemente situado en la mente. A partir de ese momento, te olvidaste de Aquel que llegó a esta vida en calidad de Espíritu a tener una experiencia humana y del poder creador que reside y emana de ti.

Ahora bien, ¿por qué para Despertar de este sueño del olvido hay que aprender a ser humanos? O más bien, hazte la pregunta correcta. ¿A qué humano está haciendo referencia Claudia Stern cuando dice que para llegar a Dios hay que aprender a ser humanos? Porque en la respuesta a esta última pregunta está la información que descodifica un acertijo indescifrable si tratas de comprender con la lógica de la mente unas palabras que provienen de un estado de no mente.

Cuando Claudia Stern dice que para llegar a Dios hay que aprender a ser humanos, está haciendo referencia a que hay que aprender a comportarnos tal cual lo hacía Aquél que llegó a esta vida en calidad de Espíritu a tener una experiencia más. Aquél que, al llegar a esta vida en un estado despierto dentro de la experiencia humana que escogió vivir, se comportaba tal cual lo hace su creador. No sabiendo de imposibles y haciendo realidad todo lo que pasaba por su imaginación sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo.

¿Entonces? Si para despertar de este sueño del olvido hay que aprender a comportarnos tal cual lo hacía ese humano, ¿qué es aquello que nos diferencia de él?

Esta es la pregunta que yo me hice en su momento. Una pregunta cuya respuesta hizo encajar de inmediato todas las piezas de este rompecabezas, proporcionándome así, la comprensión que requería para poder transitar este camino hacia el Despertar, con paso alegre, firme y seguro.

Lo que nos diferencia de ese humano es que cuando él llegó a esta vida, lo hizo en un estado hipnótico, lo cual significa que en ese entonces aún no había sido programado.

Al no haber nada registrado en el inconsciente, tampoco había nada de lo que ser consciente.

Nosotros, en cambio, ya hemos sido programados. Por lo que, si queremos despertar del sueño del olvido, deberemos liberar capa tras capa toda esa información registrada en el inconsciente, hasta el día en que ya no tengamos que ser conscientes de nada.

Ese día accederemos de nuevo a ese estado hipnótico del que partimos en calidad de Espíritus a tener una experiencia más. Volveremos al regazo de la Fuente. Volveremos a ser Humanos. En esto consiste la iluminación.

Pero antes de empezar a liberar capa tras capa toda esta información, es de vital importancia saber de qué tipo de información estamos hablando y de qué manera se comporta esta maravillosa computadora que todos llevamos íntegra, la mente. Una computadora de última generación cuyo teclado llevas manipulando todo este tiempo sin un manual de instrucciones. Al no saber cómo funciona, haces y deshaces apareciendo en cualquier lugar de la Matrix, creyendo no ser el responsable. Y es que, si prestas atención, advertirás que siempre has estado yendo de un lado para otro, sin saber por qué ni para qué, como si de un trompo o una peonza se tratara.

Así pues, ¿qué tal si aprendemos a navegar conscientemente por toda esta Matrix, de manera que puedas empezar a acceder a esos lugares a los que realmente quieres llegar? ¿Te parece? ¡Vamos allá!

La Mente es una computadora de última generación, sumamente compleja, que lleva íntegros dos procesadores encargados de realizar todos los análisis y cálculos posibles para que ésta funcione correctamente.

Lo que pasa es que mientras uno de ellos procesa 4000 bits de información por segundo, el otro está procesando 130.000. Un dato apabullante que determina que este segundo procesador es el que realmente tiene el control absoluto de esta computadora, así como la última palabra cada vez que quieres acceder a cualquier lugar de la Matrix.

Ahora bien, ¿en qué se basa este segundo procesador para determinar si puedes o no acceder a según que lugares? Pues en el tipo de información que está almacenada en él y está procesando por segundo, aquí y ahora, en todo momento.

En otras palabras, la mente se subdivide en dos mentes. Hay aquella que conocemos como la mente consciente y aquella que conocemos como la mente inconsciente.

Mientras la mente consciente es ese procesador de 4000 bits de información por segundo, lo cual equivale a tener el control de tan solo un 3% de nuestras vidas, el inconsciente, procesando 130.000 bits de información por segundo, es el que controla el 97% restante. Un dato determinante con el que podrás advertir por ti mismo que, a la hora de decidir cualquier cosa, la mente consciente no tiene nada que hacer frente a la mente inconsciente, pues con un 3% de la mente no puedes hacer frente al 97% restante. Lo cual nos lleva a la conclusión de que, si la mente inconsciente no está de acuerdo con la realidad que tú, conscientemente, quieres vivir, eso nunca pasará.

¿Pero en qué se basa esta mente inconsciente para no estar de acuerdo? ¿Qué es aquello que determinará el lado donde acabe inclinándose la balanza? Pues nada más ni nada menos que el tipo de información que haya almacenada en la mente inconsciente. Un tipo de información que está siendo procesada a cada segundo, aquí y ahora en todo momento.

¿De qué tipo de información estamos hablando? Pues de todo lo

vivido y sentido a lo largo de tu vida desde incluso antes de tu concepción.

Por ejemplo, ¿de qué manera vivió la figura materna el acto sexual por el que fuiste concebido? ¿Realmente fue consensuado? O, por el contrario, ¿fue violento y forzado? ¿Hubo abandono, rechazo, traición, infidelidades o cualquier otra situación conflictiva vivida tras tu concepción? ¿Qué pasó durante esos nueve meses de embarazo? ¿Qué pasó cuando se enteraron de que estabas en camino? ¿De qué manera se tomaron que vinieras en la condición de niño o niña? ¿Realmente fuiste hijo/a deseado/a? ¿Qué sucedió en el momento del parto? ¿Naciste prematuramente? ¿Con cesárea? ¿Ventosas? ¿En qué tipo de ambiente familiar estuviste viviendo durante tus primeros años de vida? ¿Era violento? ¿Más bien tóxico? ¿Carente emocionalmente? ¿Quizás una mezcla de estas tres cosas? ¿Qué sucedió durante ese periodo de tiempo? ¿Qué tipo de padres tuviste? ¿Eran padres ausentes? ¿Drogadictos? ¿Alcohólicos? ¿Conflictivos? ¿Sobreprotectores? ¿Controladores?

Entonces te inculcaron unas creencias, te transfirieron unos ideales y te transmitieron una educación. Un condicionamiento con el que tu entorno más cercano te estuvo moldeando y esculpiendo a su imagen y semejanza hasta que finalmente te identificaste con esa falsa identidad y empezaste a vivir inconscientemente a través de la mente. ¿Por qué crees si no, que no tienes recuerdos de la cuna y, sin embargo, ¿sí los tienes de a partir de los tres o cuatro años? Porque esa fue la edad en la que empezaste a situarte en la dualidad de la mente. Todo lo que viviste, sentiste y experimentaste a partir de ese momento hasta este preciso instante, quedó almacenado ahí. ¿Te das cuenta de la barbaridad de información que ello significa?

Pues ahora súmale a toda esta información, lo que vivieron tus ancestros y todo el *background* de vidas pasadas que llevas cargando a tus espaldas. Porque el resultado de la suma de toda esta información es lo que está decidiendo por ti, aquí y ahora en todo momento, que te dediques a lo que te dedicas, que comas lo que comes, que te vistas como te vistes e incluso que tengas el tipo de relación de pareja que tienes. El inconsciente es el que lo decide absolutamente todo.

A nivel consciente, puedes razonar de forma lógica (Si no tienes alas no puedes volar) Puedes realizar análisis basados en conceptos probados (2+2 son 4, 3x2 son 6). Puedes realizar análisis basados en experiencias sensoriales (El agua moja, el fuego quema). Puedes realizar análisis basados en deducciones (Si el agua moja, el zumo de naranja también). Puedes realizar análisis basados en la educación (Hablar con la boca llena está mal)

Pero estos análisis no pueden ser objetivos en absoluto, cuando en realidad, están siendo condicionados por según el tipo de información que esté siendo procesada por la mente inconsciente. Por lo tanto, el consciente siempre te va a engañar, pues trata de hacer lógico lo que pasa en tu vida, teniendo en cuenta tus experiencias pasadas y la manera como has sido programado.

Con la mente consciente puedes hacer un plan de futuro como querer tener hijos. Pero si el inconsciente no está de acuerdo con ello, eso no va a suceder. Ahora bien, ¿por qué no va a estar de acuerdo? Pues porque lejos de lo que puedas llegar a creer sobre el inconsciente, éste es tu mejor amigo, tu mayor aliado y tu protector. Por lo que no permitiéndote tener hijos te está protegiendo de que pases por cierta situación. ¿En qué se basa? Pues en el tipo de información que está almacenada en él y está procesando por segundo, aquí y ahora en todo momento. ¿De qué tipo de información pudiéramos estar hablando? Pues de un tipo de información referente a eventos traumáticos relacionados con el hecho de tener hijos.

Por ejemplo, que tu abuela hubiera muerto durante el parto o bien que se le hubiera muerto un hijo al nacer. Sea lo que fuera, de lo único que puedes estar seguro, es que si el inconsciente no te permite tener hijos es porque te está protegiendo de que pases por esa misma situación. Y no solo eso, sino que cuando el inconsciente advierte que estás viviendo incoherentemente, sintiendo, diciendo y actuando en diferentes direcciones, al ser éste tu mayor aliado, no duda en hacértelo saber. ¿Cómo? Generando situaciones en el mundo manifiesto, con las que poder escenificar el conflicto interno que estás viviendo, de manera que puedas tomar conciencia de ello y así tener la posibilidad de poder cambiar tu manera de hacer las cosas.

Por esta razón, ya sea que la lavadora deje de funcionar, que el perro del vecino se mee cada mañana en la puerta de tu casa o no te puedas conectar a Internet, ello solo son situaciones creadas por el inconsciente, con la intención de hacerte saber el tipo de conflicto que estás viviendo internamente, pues no es lo mismo tener humedades en el baño a que ese día el coche no arranque y te deje tirado. Con cada una de estas situaciones, el inconsciente te está dando una serie de pistas que reflejan la manera en que estás viviendo internamente cierto aspecto de tu vida.

Pongamos, por ejemplo, que el desagüe del fregadero se atasca. ¿Cómo lo justificas? Pues dando por hecho que se ha atascado debido a la acumulación de residuos orgánicos. Y no digo que no sea así, pero que ello haya acabado sucediendo, únicamente puede estar reflejando

que algo interno no anda bien. ¿Por qué? Pues básicamente porque, teniendo en cuenta que el inconsciente es el que controla el 97% de tu vida, solo él puede haber estado decidiendo no tirar los restos de comida a la basura cada vez que lavabas los platos. ¿Por qué? Pues porque necesitaba generar la situación perfecta por la que poder darte a conocer el tipo de conflicto que estás viviendo internamente. ¿De qué tipo de conflicto podríamos estar hablando? ¿Qué tipo de conflicto pudiera estar tratando de dar a conocer el inconsciente, atascando el desagüe del fregadero? Para responder a esta pregunta, previamente deberás prestar atención a las pistas que se te están dando con esta incidencia, para así poder encontrar el sentido biológico representativo del aspecto de tu vida que estás viviendo internamente en conflicto. Lo que nos lleva a la siguiente pregunta. ¿Cuál es el sentido biológico simbólico del agua? ¿A qué aspecto de tu vida podría estar haciendo referencia el agua?

El agua es un tipo de sustancia líquida que simbólicamente se asocia a temas económicos. ¿Por qué? Pues porque el dinero es el activo más líquido que existe. De ahí que en el mundo de las finanzas se hable de «liquidez económica».

Por lo tanto, el conflicto que el inconsciente te está dando a conocer, atascando el desagüe del fregadero, está estrechamente relacionado con la manera con la que estás viviendo actualmente tu relación con la liquidez, en este caso, económica. No se... Quizás estés sintiendo que el dinero se te escapa de las manos, o que tal como llega a tu vida, se va. Sea lo que sea, estás sintiendo, diciendo y actuando en diferentes direcciones por miedo a quedarte sin liquidez.

¿Qué solución encuentra el inconsciente? ¿De qué manera resuelve el inconsciente esta situación? Obstruyendo el desagüe del fregadero. ¿Por qué? Porque de esta manera evita que la liquidez siga circulando. Así es como lo entiende el inconsciente y esta es la medida que toma como solución a la problemática que estás viviendo internamente. Pero lo que no sabe el inconsciente, es que atascando el desagüe del fregadero está provocando una nueva situación que te obliga a gastar dinero, esta vez en productos desatascadores o en la contratación de un fontanero para que repare la incidencia. Una nueva situación por la que seguirás sintiendo que el dinero se te escapa de las manos.

Como ves, siempre hay una historia detrás de lo que crees que está sucediendo en el mundo manifiesto, de la que eres directamente responsable. Una historia que, de igual forma, puede acabar reflejándose en el cuerpo físico, mediante cualquier tipo

sintomatología o problemática. Ya sea un simple resfriado, un dolor de cabeza, una esclerosis múltiple o un cáncer en el hígado, el síntoma no es más que la solución que encuentra el inconsciente para protegerte de la situación que estás viviendo internamente en conflicto. Según la función que desempeñe en el organismo la parte del cuerpo afectada, el conflicto tendrá una u otra connotación.

#### EJEMPLO

Un cliente llega a mi consulta con las dos muñecas y los dos tobillos rotos.

—¿Qué ha pasado? —le pregunto yo intrigado.

A lo que el cliente inmediatamente responde:

—Iba en moto, un semáforo se puso en ámbar y creí tener tiempo para pasármelo, cuando de pronto un coche me arrojó y me estampó contra un árbol.

Fíjate que, con esta respuesta, el cliente está tratando de hacer lógico lo ocurrido, justificando por qué se ha roto los dos tobillos y las dos muñecas. Por lo tanto, me está engañando, pues en ningún caso pudo ser él, el que decidiese conscientemente, pasarse el semáforo en ámbar, cuando el inconsciente es el que tiene el control absoluto de la mente. ¿Entiendes?

En realidad, fue el inconsciente el que decidió pasarse el semáforo en ámbar. ¿Por qué? Pues porque sabía perfectamente que en ese momento lo arrollaría un coche y lo estamparía contra un árbol. El inconsciente creó la situación perfecta para poder plasmar en el mundo manifiesto la incoherencia que esta persona estaba viviendo internamente justo antes de tener el accidente al sentir, decir y actuar en diferentes direcciones en algún aspecto de su vida.

Así pues, a partir de este momento, mi misión como terapeuta consiste en averiguar la historia que está detrás de la historia que esta persona me está contando. De manera, que prosigo preguntando lo siguiente:

—¿De la cadera bien?

—Sí, sí... De la cadera bien —responde el cliente.

—¿Las rodillas bien?

—Sí, sí... Las rodillas bien.

—¿De la espalda bien?

—Sí, sí... Todo bien.

—¿Ninguna costilla rota?

—Pues no. No me rompí ninguna costilla. ¿Por qué? No entiendo a que vienen tantas preguntas —responde él, intrigado.

—Es que veo que, a parte de los dos tobillos y las dos muñecas rotas, no tienes ni tan siquiera un rasguño en la cara.

—Pues no. Ahora que lo dices... no. No me hice ningún rasguño.

—¡Ya! Pero el accidente fue grave, ¿no es así? Te arrolló un coche y saliste disparado varios metros hasta estamparte contra un árbol —insisto yo, tratando de empujarlo hacia la reflexión a la que quiero que llegue.

—¡Pues sí! La verdad es que, visto de esta manera, pudiera haberme matado. Qué casualidad que únicamente me rompiera las dos muñecas y los dos tobillos... ¿No?

Este es el punto al que quería hacer llegar a esta persona. El punto en el que el cliente ya empieza a cuestionarse lo ocurrido. Ahora mi misión consiste en averiguar qué es lo que realmente trata de advertir el inconsciente mediante la rotura de sus dos muñecas y sus dos tobillos. Por lo que prosigo preguntando lo siguiente:

—¿Qué es aquello que no te permite hacer el hecho de haberte roto las dos muñecas?

—No puedo hacer nada con las manos. Me impide trabajar. —responde él mientras se las mira.

—¡Muy bien! Entonces ya tenemos la connotación del conflicto que estabas viviendo internamente justo antes de tener el accidente.

—¿A qué te refieres? —pregunta él con cierta intriga.

—Pues a que justo antes de tener el accidente, estabas viviendo internamente en conflicto una situación relacionada con el hacer. Pudiera tener que ver, por ejemplo, con tu vida laboral.

—Entiendo —responde él asintiendo ligeramente con la cabeza.

—Pero dime, ¿cuál es el movimiento articular que no te permite hacer el hecho de que te las hayas roto? —sigo preguntando.

—¡Ninguno! Mover las muñecas me produce un dolor insoportable.

—Déjame ver... Mueve tu muñeca derecha.

El cliente asiente con resignación, pero al mover ligeramente su muñeca derecha hacia arriba, desiste al instante por el dolor que le produce.

—Muy bien. Ahora haz lo mismo con la muñeca izquierda.

—¿Por qué? Si ya sé que me va a doler —responde él.

—Pues porque quiero que adviertas por ti mismo, el tipo de conflicto que el inconsciente te está dando a conocer con la rotura de tus dos muñecas. No solo de una.

Con cara de pocos amigos y resignándose a ello, el cliente accede a mi petición y trata de mover su muñeca izquierda hacia arriba, pero desiste al instante por el dolor que ésta también le produce.

—Muy bien. Ahora vamos a ver qué pasa cuando juntas las dos muñecas. ¡Únelas y mantente en esa posición hasta previo aviso!

—¿De verdad?

—¡Sí, claro! Únelas y advierte por ti mismo qué es lo que pasa cuando están en contacto.

A regañadientes, el cliente sitúa ambos brazos por delante de su cuerpo y empieza a juntarlos hasta que consigue que sus dos muñecas entren en contacto, momento en el que estalla de dolor.

—¡Aaaaahhhh! ¡Dioooossss! ¡Duele muchísimo! — exclama el cliente lamentándose.

—Ya lo sé! Ahora estás sintiendo el punto más álgido de dolor, ¿no es así?

—¡Sííí! ¡Así es! ¡El dolor ahora es insoportable!

—¡Bien! Trata de aguantarlo y dime, ¿cuál es la posición que estás adoptando al tener las dos muñecas unidas? Porque esa es precisamente la situación que en algún aspecto de tu vida te está causando tanto dolor y de la que el inconsciente te está protegiendo.

—¡¡¡La de estar maniatado!!! —responde él entre sollozos.

—¿En relación a qué? ¿Qué era lo que no te permitía hacer el hecho de haberte roto las dos muñecas? —sigo preguntando para que este haga la toma de conciencia definitiva.

—¡¡¡Trabajar!!! ¡Me siento atado a mi trabajo! —responde él, gimiendo de dolor.

—¡Exacto! Ya las puedes separar...

¿Te das cuenta? Justo antes del accidente, el inconsciente advirtió que esta persona se estaba sintiendo atada a una situación relacionada con su vida laboral. Una situación en la que no quería seguir, pero que, por miedo a posibles consecuencias o represalias, no se atrevía a cambiar. Sin embargo, al sentir, decir y actuar en diferentes direcciones, esta persona no dio alternativa al inconsciente, pues éste acabó plasmando en el mundo manifiesto a través de su cuerpo físico, el conflicto que se estaba viviendo internamente. Un conflicto del que el inconsciente protegió a esta persona, rompiéndole las dos muñecas. ¿Por qué? Una vez rotas ya no las puede volver a unir. Esta fue la solución que encontró el inconsciente para que esta persona dejase de sentirse atada a nivel laboral.

Llegados a este punto doy por resuelta la primera parte de la ecuación. Ahora, mi misión consiste en descifrar que hay detrás de la rotura de sus dos tobillos, para poder llegar a la raíz de la situación que esta persona estaba viviendo internamente en conflicto justo antes de que se produjera el accidente. Por lo que prosigo preguntando lo siguiente:

—¿Qué es aquello que no te permite hacer el hecho de que te hayas roto los dos tobillos?

—No me permite caminar —responde él.

—¡Ok! Si caminas, avanzas... ¿no es así?

—Sí, ¡claro! —responde el cliente, asintiendo con la cabeza.

—Muy bien. Entonces, ya sabemos que la connotación del conflicto que el inconsciente está tratando de dar a conocer rompiéndote los dos tobillos, tiene que ver con el hecho de que no te estás permitiendo avanzar en algún aspecto de tu vida. Esta es la razón principal por la que el inconsciente te mantiene estático. Lo que nos lleva a la siguiente pregunta. ¿Cuál es el movimiento que te impide hacer el hecho de haberte roto los dos tobillos?

—Pues girarlos hacia un lado o hacia el otro —responde él, al tiempo que trata de direccionar sin éxito uno de sus pies.

—¡Muy bien! ¡Exacto!

—Ahora quiero que prestes atención a lo que pasa cuando giro mi tobillo derecho hacia la derecha. ¿Te das cuenta? Con este movimiento articular estoy tomando la dirección hacia el lugar al que me quiero dirigir.

—¡Sí! veo por donde vas.

—Pues bien, ahora fíjate, que una vez direccionado el

tobillo hacia el lugar al que me quiero dirigir, puedo dar un paso al frente que me permita salir de la situación en la que me encuentro actualmente. ¿Entiendes?

—¡Sí! Entiendo perfectamente lo que tratas de decirme.

—Entonces, también podrás advertir por ti mismo que cuando el inconsciente te rompe los dos tobillos, es porque por alguna razón, consideras que es peligroso tomar cualquier dirección que te permita salir de la situación en la que te encuentras. Una situación en la que, evidentemente, no quieres estar, pero que por posibles consecuencias te mantienes estático.

Y ahora viene la pregunta del millón:

—¿Qué estabas viviendo internamente en conflicto justo antes de tener el accidente?

¿Típica respuesta del cliente?

—¡Nada!

Y es que, de primeras, siempre lo va a negar. Por esta razón, uno debe seguir empujando al cliente hacia la toma de conciencia que finalmente dé a conocer la historia que está detrás de la historia que te ha contado.

—Pero vamos a ver... ¡¡¡Cómo que nada!!! ¡No me mientas! Presta atención a lo que estabas viviendo justo antes del accidente. Hay un aspecto de tu vida en el que no estás avanzando. Y no estás avanzando porque no te atreves a tomar una dirección que te permita salir de la situación en la que te encuentras.

Entonces, el cliente baja la mirada y con voz temblorosa dice:

—¿Podría ser...?

¡Ahí está! Que el cliente empiece la frase diciendo «¿Podría ser...?» es el indicador de que, ahora sí, te va a contar la verdad.

—¿Podría ser que tuviera que ver con el hecho de que hace unas semanas, mi pareja me contara que se está acostando con otro hombre? Porque desde entonces no sé qué hacer. La verdad es que quiero irme de casa, pero no lo hago.

—¡Eso es! ¿Te das cuenta? Desde que tu pareja te contó eso, no te estás dando el permiso para tomar la dirección que te permita salir de esa situación. ¿Por qué? ¿Qué te frena?

—Pues es que tenemos dos hijos y temo que, si me voy de casa, ellos van a sufrir —responde con lágrimas en su rostro.

Esta es la historia que está detrás de la rotura de sus tobillos.

En el momento en el que esta persona se entera de que

su pareja le está siendo infiel, pierde la dirección de su vida. De pronto, todo lo que tenían planeado se desmorona y aun queriéndola dejar e irse de casa, no lo hace por miedo a que sus hijos sufran. ¿Qué hace el inconsciente? Le rompe los dos tobillos como solución para que no pueda tomar la dirección que le permita irse de casa.

—¿Y a nivel laboral? ¿Qué está ocurriendo para que te sientas atado? —le pregunto ahora, tratando de averiguar cuál es la historia que está detrás de su rotura de muñecas.

—Hace un par de años montamos nuestra propia empresa y desde entonces trabajamos juntos. Por lo que ahora, no tan solo me siento atado a ella por mis hijos, sino que también estoy atado a ella a nivel laboral.

¡Ahí está!, la razón por la que, al tener el accidente, esta persona no se rompe únicamente una de sus muñecas, sino que se rompe las dos. Y es que, como bien dice, no tan solo se siente atado a su pareja por sus hijos (muñeca izquierda siendo diestro), sino que también se siente atado a ella de igual forma respecto a su vida laboral (muñeca derecha siendo diestro).

Ahora fíjate que, al sentirse traicionado por su pareja, a esta persona se le abren dos frentes. Por un lado, quiere irse de casa y por el otro, también quiere dejar de trabajar con ella. Dos frentes en los que se mantiene estático por un mismo condicionamiento. Sus hijos. Un condicionamiento que ata y frena a esta persona a la hora de tomar cualquier dirección que le permita salir de ambas situaciones. ¿Te das cuenta? Esta es la historia que está detrás de la historia que el cliente me contó cuando llegó a mi consulta. Una situación vivida incoherentemente, al sentir, decir y actuar en diferentes direcciones, de la que el inconsciente trata de protegerlo, rompiéndole las dos muñecas y los dos tobillos.

Por lo tanto, ¿qué crees que debería hacer ahora esta persona para evitar que la cosa vaya a peor? Entrar en coherencia. Sentir, decir y actuar en una sola dirección. ¿Por qué? Porque esta es la única alternativa que tiene esta persona, si realmente quiere que el inconsciente deje de reflejar en el mundo manifiesto a través de su cuerpo físico, la situación que ya lleva tiempo viviendo en conflicto.

Así pues, no le queda otra. Una vez ya es consciente de lo que está sucediendo internamente para que el inconsciente haya provocado ese accidente, esta persona debe pasar a la acción actuando acorde a su sentir más profundo. Debe hacer frente a la situación que está

viviendo, tomando esas acciones que ya lleva tiempo evitando, por miedo a que sus hijos sufran. De otra forma, el inconsciente seguirá reflejando en el mundo manifiesto, otras situaciones que esta persona pudiera llegar a vivir en conflicto a partir de la situación que, en su momento, lo activó todo.

¿Tomas o no tomas la acción? ¿No la tomas? No te preocupes, porque ahí está tu mayor aliado y protector, el inconsciente. Un gran amigo que nunca te va a dejar de lado. Por ello, no debes preocuparte si empiezas a sentirte asfixiado al llevar ya cierto tiempo conviviendo y trabajando con una persona con la que no quieres compartir tu vida, pues el inconsciente, sin lugar a dudas, seguirá protegiéndote. ¿Cómo? Esta vez, ampliando tu capacidad pulmonar. ¿Por qué? Básicamente para que puedas seguir respirando. El inconsciente amplía tu capacidad pulmonar para que siga entrando oxígeno en tus pulmones y de esta manera, no te mueras asfixiado.

Ahora bien, lo que no sabe el inconsciente, es que, ampliando tu capacidad pulmonar, en realidad te está generando un tumor en los pulmones. Él es inocente. Solo lo hace para protegerte de la situación que sigues viviendo incoherentemente, sintiendo, diciendo y actuando en diferentes direcciones.

¿Entonces? ¿Tomas o no tomas la acción? ¡Ah! Que sigues sin tomarla...

¡Pues nada! No te preocupes, porque ahí sigue estando tu mayor aliado y protector, el inconsciente. Un gran amigo que ahora percibe que no puedes encontrar la solución mental a la situación que ya llevas tiempo viviendo en conflicto. ¿Qué hace el inconsciente? Encontrar la solución por ti. Y es que al llevar ya tanto tiempo pensando constantemente sobre lo mismo, sin tomar acción alguna, ha llegado un momento en el que ya no caben más pensamientos ahí. Y si no caben más pensamientos en el cerebro, ¿cómo pretendes encontrar la solución que te permita tomar la acción que requieres para poder salir de la situación a la que le estás dando tantas vueltas a la cabeza? No hay forma, a no ser que se amplíe tu capacidad cerebral. ¿Entiendes? Esta es la solución que encuentra el inconsciente como remedio a la problemática que estás viviendo. Ampliar tu capacidad cerebral. De esta manera, puedes seguir pensando para poder llegar a la solución mental que finalmente te permita tomar la acción que requieres para poder salir de la situación en la que te encuentras.

Pero lo que no sabe el inconsciente, es que, ampliándote tu capacidad cerebral, en realidad te está generando un tumor en el cerebro.

¿Y ahora? ¿Tomas o no tomas la acción? ¿No la tomas? ¡Pues te

mueres! No hay más...

Pero, ¿qué pasa si la tomas? Pues que el síntoma remite. ¿Por qué? Pues básicamente, porque al dejar de vivir incoherentemente, el inconsciente ya no tiene por qué seguir reflejando en el mundo manifiesto a través de tu cuerpo físico, un conflicto que tú ya no estás viviendo.

En los años noventa, entró en la escena musical una banda británica de música electrónica conocida como «The Prodigy». Una banda musical cuyo vocalista cantaba una canción en la que no paraba de repetirte una y otra vez, como si de un mantra se tratara, que la solución a todos los problemas está en uno mismo.

«I got the poison, I got the remedy. I got the poison, the poison, the remedy».

¡Y así es! El remedio a la problemática que puedas estar viviendo en este momento de tú vida, no puede estar fuera de Ti. Tú tienes el veneno, pero también tienes el antídoto.

¿Cuál es el veneno? Vivir incoherentemente. Sentir, decir y actuar en diferentes direcciones.

¿Cuál es el antídoto? Entrar en coherencia. Sentir, decir y actuar en una misma dirección. Tomar conciencia del conflicto que estás viviendo y pasar a la acción, actuando acorde a ese sentir más profundo.

Entiende que solo de esta manera el síntoma remite, pues una vez entras en coherencia, el inconsciente ya no tiene por qué seguir reflejando a través del cuerpo físico, un conflicto que ya no se está viviendo internamente.

#### EJEMPLO

Un día me encontraba hablando por teléfono con mi mujer, cuando aproveché para comunicarle que me habían invitado al cumpleaños de una muy buena amiga.

—¿Cuándo es? —me preguntó ella.

—El viernes de la semana que viene.

—¡Ah no! ¡Olvídate! Eso no va a pasar —respondió ella inmediatamente.

—¿Perdona? ¿Cómo que eso no va a pasar? —pregunté yo con estupefacción.

Entonces me contó que justamente ese viernes empezaban las fiestas de su pueblo natal. El pueblo donde vivíamos. Unas fiestas que para ella eran muy importantes porque todas sus

amistades iban a venir y quería que nos conociéramos. Además, ya había reservado mesa en un restaurante para cenar todos juntos.

—¡De acuerdo! Qué le vamos a hacer... —respondí yo, resignándome a ello.

Seguimos hablando unos minutos más, nos despedimos y justo al colgar el teléfono, empecé a sentir un fuerte e intenso dolor en mi rodilla derecha. «¿Qué es este dolor? Pero si no he hecho ningún mal gesto», pensé para mis adentros.

Y es que en realidad no es necesario hacer un mal gesto para que se active un dolor en la rodilla. Simplemente basta con vivir incoherentemente una situación como la que yo estaba viviendo, al decidir no asistir al cumpleaños de mi amiga por miedo a como pudiera tomárselo mi pareja.

Ahora bien, ¿cuál es el sentido biológico de la rodilla? ¿Qué es lo que trata de advertir el inconsciente y de qué me está protegiendo activando un intenso dolor en la rodilla derecha? Te invito a que lo compruebes por ti mismo, prestando atención a la postura que adoptas al arrodillarte. ¿Te das cuenta? Cuando te arrodillas estás adoptando una posición de sumisión. Por lo que un dolor en la rodilla es el reflejo de que en algún aspecto de tu vida te estás sometiendo a vivir algo que no quieres vivir. Ahora bien, lo que duele no es que tu rodilla entre por primera vez en contacto con el suelo, sino el hecho de llevar ya mucho tiempo adoptando esa misma posición. ¿Entiendes? Lo que interpreta el inconsciente es que no es la primera vez que te sometes, sino que ya has pasado por esa misma situación muchas veces. Solo entonces pasa a la acción. ¿Cómo? Activando un dolor en la rodilla que no permita que ésta siga en contacto con el suelo. Esta es la solución que encuentra el inconsciente para evitar que sigas someténdote.

Ahora bien, aun habiendo hecho esa toma de conciencia, el dolor de rodilla no desaparece. ¿Por qué? Pues porque tras la toma de conciencia siempre debe haber una acción. Una acción que consistió en llamar de nuevo a mi pareja para comunicarle lo siguiente:

—¡Amor! Sabes que te quiero, ¿sí?

—¡Ya! ¿A qué viene eso?

—Pues es que he estado pensando y, la verdad, seguramente no vaya al cumpleaños de mi amiga para así poder estar contigo

y con todos tus amigos, porque se lo importante que es para ti. Pero en tal caso... tengo que decirte que... es algo que decido yo.

Instantáneamente después de colgar el teléfono, el dolor de rodilla remitió en su totalidad, pues al entrar en coherencia, el inconsciente ya no tuvo por qué seguir reflejando a través del cuerpo físico un conflicto que yo ya no estaba viviendo. «Lo decido yo», significa que no me someto a ir porque tú lo digas, sino que voy porque soy yo el que toma esa decisión. A ver... está claro que voy a ir, ¿vale? ¡Pobre de mí que no vaya! ¡Pero en tal caso, lo decido yo!

## El sueño del Olvido



Un día, me quedé a dormir en casa de este buen amigo.

Tras ver una película juntos me fui a la cama y al cerrar los ojos, caí en un profundo sueño.

La cosa es que en un momento dado desperté. Pero no desperté del sueño, sino que desperté dentro del escenario en el que me encontraba soñando. Una situación extraña y nueva para mí, en la que una vocecita me reveló lo siguiente:

—Tú estabas soñando y mientras lo hacías, estabas tan absorto en lo que acontecía en el sueño, que no te dabas cuenta de que tú mismo lo estabas creando.

«¿Entonces? Si es así, ahora que estoy despierto dentro del sueño puedo crearlo a mi antojo y vivir en él lo que me apetezca», me dije para mis adentros.

—¡Así es! —respondió esa vocecita.

Tras esta revelación, quise comprobar si estaba en lo cierto, así que me puse manos a la obra, nunca mejor dicho.

—Recuerdo que lo primero que pasó por mi mente, fue imaginarme dándome un baño en un hermoso lago de aguas cristalinas, rodeado por una densa jungla tropical, que coronaba los pies de unas majestuosas montañas nevadas... cuando de repente, aparecí en él. «¿De verdad? ¿Así de fácil?», pensé para mis adentros.

—¡Qué tal pues, que ahora aparezcan unos delfines de color dorado!

¡Dicho y hecho! En un abrir y cerrar de ojos, emergió de las profundas aguas del lago, una vigorosa manada de enormes delfines dorados que empezaron a saltar a mi alrededor.

Recuerdo quedarme atónito frente a lo que estaban viendo mis ojos, y a la vez fascinado por la facilidad con la que, estando despierto dentro del sueño, se hacía realidad todo lo que pasaba por mi mente.

—¡Qué tal, pues, que ahora empiece a levitar sobre las aguas! ¡Incluso podría sobrevolar el lago!

¡Dicho y hecho! No me lo podía creer. Todo lo que pasaba por mi imaginación se materializaba al instante, sin la mínima lucha, sacrificio

o esfuerzo. Imaginación y realización pasaron a ser una sola cosa. Un efecto que me hizo creer tener el control absoluto del sueño, nunca más lejos de la verdad, pues cuando ya me encontraba sobrevolando el lago, se me reveló algo que aún no había tenido en cuenta. Algo que lo cambiaría absolutamente todo.

—Si soy yo el que está creando este sueño según lo que pasa por mi imaginación... ¡Que tal pues, que ahora me dé por imaginar que un monstruo o una entidad negativa viene a por mí!

De repente, la oscuridad se cernió sobre el sueño y empecé a sentir la fuerte presencia de una entidad negativa aproximándose. Al no saber cómo gestionar o detener lo que ahora pasaba por mi imaginación, el miedo se apoderó de mí y entré en pánico. Sentí perder el control. No había lugar donde esconderme. Por lo que tenía que hallar la manera de despertar antes de que esa entidad negativa me encontrara. Fue entonces cuando empecé a agitar la cabeza, gritando internamente en un sobre esfuerzo mental con el que poder salir, de lo que ahora se había convertido en una auténtica pesadilla. Un sobre esfuerzo mental con el que finalmente pude despertar, justo en el instante en el que esa entidad estaba por entrar en escena. Al abrir los ojos, traté de calmarme para tratar de comprender lo que acababa de experimentar.

—Yo estaba soñando, y, mientras lo hacía, vivía tan intensamente ese sueño que creía que todo lo que estaba aconteciendo en él era real. Por lo que, en verdad, estaba soñando creyendo estar despierto. No me daba cuenta de que yo mismo era el creador de lo que sucedía en el sueño. Cuando, de pronto, ¡desperté! Desperté dentro del sueño y recordé el poder creador que reside en mí. Un poder creador con el que, a partir de ese momento, empecé a vivir de forma instantánea todo aquello que pasaba por mi imaginación... Estar despierto dentro del sueño me permitía acceder a todas esas realidades que quería vivir, sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo.

A ver, un momento. ¿No tendrá que ver todo esto con la iluminación? ¿No será que ese Despertar del que tanto se habla tiene que ver con despertar dentro de la experiencia humana que estamos viviendo? ¿Entonces? Si es así, ¿será que ahora que creo que estoy despierto, en realidad estoy soñando que estoy despierto y he sido yo el creador de toda la pesadilla que llevo viviendo a lo largo de mi vida... sin ser consciente de ello? Porque entonces, eso significaría que yo he sido el responsable de todo lo que ha pasado en mi vida. ¿Es así? ¿De verdad?

Tras esta reflexión enloquecí por completo, pues yo aún no estaba familiarizado con todo lo que venimos hablando. No me lo podía

creer. Sin embargo, en lo más profundo sentía que así era. Pero, ¿cómo? Necesitaba respuestas. Un Chamán, un Maestro, un Gurú. Alguien que me explicara de qué iba todo esto.

Recuerdo que me dirigí a la cocina al encuentro de este buen amigo para contarle todo lo acontecido y exponerle mi reflexión final. Quizás él tuviera alguna respuesta al respecto que me ayudara a comprender. ¡Y así fue! Él tenía la respuesta. ¿Quieres saber cuál fue?

—Ahora sí ¡ya se te fue la olla completamente! ¡Ve a un loquero!

—Claro! ¡Un loquero, un chamán... alguien que me cuente qué está pasando, porque yo siento que es así!

¡Y así es! Fíjate sino...

Como almas, cuando llegamos a esta vida lo hacemos en un estado hipnótico, lo cual significa que al no haber sido aún programados nos mantenemos en un estado Despierto dentro de la experiencia humana que escogimos vivir. Un estado despierto que nos permite acceder de forma inmediata a todo aquello que requerimos vivir, sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo. ¿Por qué? Porque al no haber sido aún programados no sabemos de imposibles. Simplemente lo hacemos. No hay nada que temer. No existe ningún límite. Aquello que pasa por nuestra imaginación ya es una realidad.

Pero en el momento en el que nos identificamos con esa falsa identidad y empezamos a vivir a través de la mente... lo hacemos a través de la mente inconsciente. ¿Qué significa esto? Pues que dejamos de ser conscientes del poder creador que reside y emana de cada uno de nosotros. Dejamos de ser conscientes de que nosotros mismos somos los creadores y los responsables de las realidades que vivimos a diario. Caemos en el sueño del olvido. Nos olvidamos de Aquél que llegó en calidad de Espíritu a tener esta experiencia humana. Un sueño del olvido en el que, al soñar que estamos despiertos, dejamos de comportarnos tal cual lo hace ese Campo de intención del que emanamos, la Fuente. Un efecto por el que, a su vez, inevitablemente, empezamos a acceder a realidades que creemos no haber escogido vivir de antemano. ¿Como? Vámonos al cine!



## **El Cine**



Sígueme con el simbolismo...

Cuando una Alma adulta decide venir a esta vida a tener una experiencia humana, previamente escoge de entre un amplio abanico de posibles realidades, la vivencia o vivencias más idóneas que requiere experimentar para poder seguir evolucionando en el campo de la conciencia. Es aquello que conocemos como Planes de Alma.

Ahora bien, ¿no es esta la misma situación en la que todos nos encontramos cada vez que queremos ir al cine? Previamente, debemos escoger de entre una amplia variedad de películas que están en cartelera, la historia o historias más idóneas que requerimos experimentar, según el momento de nuestras vidas en el que nos encontramos.

Pues bien, imagina que, tras echar un vistazo a la cartelera, finalmente nos decidimos por una película de terror.

Como Almas, una vez escogida esta experiencia humana, llegamos a esta vida brillando con luz propia y viviendo con total neutralidad en la rendición del momento presente. Al no haber sido aun programados, no juzgamos como bueno o malo lo que acontece en la experiencia humana que hemos escogido vivir. Las cosas son como son y tal como vienen las aceptamos.

Ahora bien, ¿no es esta la misma situación en la que nos encontramos cuando llegamos a la sala de cine donde se va a proyectar la película de terror que hemos escogido ir a ver? Las luces de la sala están encendidas y la pantalla en la que se va a proyectar la película está en blanco. Una escena que representa el campo de Intención del que todos emanamos y la neutralidad con la que vivimos lo que está aconteciendo en la pantalla, mientras la película no se está proyectando.

Pero es cuando ya llevamos cierto tiempo en la sala que algunas de las luces se apagan. Éste es el momento en el que, por primera vez, se plasma una imagen en la pantalla. Son los anuncios. Historias que nos están invitando a vivir. Exactamente lo mismo que ocurre, cuando esta Alma empieza a interactuar con su entorno más cercano. La oscuridad empieza a cernirse sobre ella en el momento en el que estas personas la invitan a entrar en su realidad.

¿Qué sucede a continuación? Una vez se acaban los anuncios, la sala se queda totalmente a oscuras y empieza a proyectarse la película. Una película de terror ambientada en un lugar específico del mundo manifiesto, donde se desarrolla una trama entre los personajes que la protagonizan. Una trama en la que iremos entrando, a medida que vaya transcurriendo la película, hasta el punto en el que ya nos identifiquemos totalmente con el protagonista principal. Momento en el que empezaremos a vivir todo lo que ocurre en la gran pantalla como si de nuestra vida se tratara. Exactamente lo mismo que le ocurre a esta Alma, en el momento en el que empieza a entrar en la trama que protagonizan los personajes que interactúan en la experiencia humana que escogió vivir. Por ejemplo, una mamá sumisa y resignada a recibir palizas de un marido posesivo y alcohólico, que ha llevado a toda su familia a la ruina.

Una trama en la que a medida que pasen los años, esta Alma se verá cada vez más involucrada. Una trama con la que inevitablemente, se irá esculpiendo su forma y con la que acabará definiendo la manera como se mostrará al mundo, habiéndose identificado ya con una falsa identidad, con la que aparentará ser lo que no es, según las creencias, los ideales y la educación que le hayan transmitido durante todo este proceso. Un adoctrinamiento basado en los estándares sociales, culturales, políticos y religiosos del lugar específico en el que esta Alma haya decidido tener su experiencia humana.

Llegados a este punto, esta Alma caerá en el sueño del olvido, pues que se haya identificado con una falsa identidad será el indicador de que ya se ha olvidado de Aquél que llegó a esta vida en calidad de Espíritu a tener una experiencia más. Un olvido por el que pasará de estar despierta dentro del sueño a vivirlo todo como si fuera real. Un sueño del olvido que vivirá como si de una pesadilla se tratara al pasar de comportarse tal cual se comporta la Fuente, muriendo a cada instante en la rendición del momento presente, a vivir en la dualidad de la mente, temiendo morir por cualquier cosa.

¿Por qué crees si no, que a partir del momento en el que esta Alma se identifica totalmente con esa falsa identidad, ¿reacciona a todo lo que acontece en el mundo manifiesto con apego o rechazo? Se apega a todo aquello que es de su agrado porque no quiere perderlo, no quiere que eso llegue a su fin, y rechaza lo que no lo es por miedo a que eso acabe con ella en algún aspecto de su vida. Y es que una vez, esta Alma cae en el sueño del olvido, el miedo a la muerte empieza a estar presente en todo momento. ¿Por qué? Pues básicamente, porque caer en el sueño del olvido significa olvidarte del poder creador que

reside y emana de ti para poder cambiar cualquier situación que estés viviendo.

Un proceso por el que pasamos de igual forma, cuando estando en el cine viendo esa película de terror, acabamos identificándonos totalmente con lo que ocurre en la gran pantalla. ¿Por qué crees, si no, ¿que de pronto te asustas? Porque te estás identificando totalmente con lo que siente y vive el protagonista principal.

Al olvidarte de que lo que está ocurriendo en la gran pantalla no es más que una película, empiezas a temer por tu vida y por todo lo que te pueda llegar a ocurrir.

Pero rebobinemos.

En un momento dado, apareció una imagen en la pantalla. ¿De dónde vino esa imagen? De un proyector. ¿Y qué debe haber en ese proyector para que de pronto, se plasme una imagen en la pantalla? Una película.

Pues bien, la mente es ese proyector. Un proyector en el que hay registrada una película, cuyo argumento dependerá del tipo de información con la que hayas sido programado y esté procesando por segundo Aquí y Ahora, en todo momento. Un tipo de información con la que te proyectas al mundo manifiesto. Por lo tanto, lo que ves y acontece en tu realidad, no puede ser nada más que un holograma proyectado por tu mente sobre una pantalla en blanco. Un claro indicador de que nada de lo que acontece en tu realidad, puede ser real en absoluto. Simplemente se trata de una ilusión proyectada por tu mente en la que todo lo que acontece es neutral. ¿Por qué?

Imagina que estás sentado en una butaca frente a esa gran pantalla en blanco. ¿Puede ser juzgado como bueno o malo lo que ocurre en ella, mientras no se proyecta nada? ¡No, en absoluto! Pues si no se está proyectando nada, no hay nada que juzgar. Por lo tanto, lo que ocurre en la pantalla es neutral.

Ahora bien, si mientras la película aún no se está proyectando, el color blanco es representativo de la neutralidad con la que se dan las cosas que acontecen en esa pantalla, ¿deja de ser neutro lo que ocurre en ella una vez empieza a proyectarse la película? La respuesta sigue siendo «¡No! ¡En absoluto!». ¿Por qué? Pues básicamente, porque, aunque la película se esté proyectando, la pantalla sigue siendo del mismo color. Blanca. ¿Entiendes? Nada ha cambiado. Lo que ocurre en esa pantalla una vez se proyecta la película sigue siendo neutro. Nada de lo que acontece en tu realidad puede ser bueno o malo. Sin embargo, al identificarte con la información con la que has sido programado y condicionado, tienes la tendencia a reaccionar con juicio frente a

todo lo que acontece en la realidad que tú mismo estás proyectando. Un efecto por el que vives constantemente en conflicto, sintiendo, diciendo y actuando en diferentes direcciones.

#### EJEMPLO 1

A la edad de veinticinco años fui abandonado por mi pareja. ¿Qué tan malo fue ese evento cuando actualmente tengo una familia maravillosa?

#### EJEMPLO 2

Un hombre llega a su casa después de una larga jornada de trabajo y se encuentra a su mujer teniendo relaciones sexuales con su mejor amigo.

Al ver esa escena se siente traicionado por ambos y se viene abajo. ¿Por qué? Porque según su sistema de creencias, cree que es un cornudo y que su matrimonio es una farsa. Lo cual, consecuentemente, hace que rompa con su pareja, de igual forma que acaba la amistad que creía tener con esa persona a la que consideraba su mejor amigo. Una causa cuyo efecto propicia que caiga en depresión y acabe suicidándose.

Ahora imagina que esa misma persona quisiera tener la excusa perfecta para dejar de una vez por todas, a su mujer y de pronto, al entrar en su casa después de una larga jornada de trabajo, se la encontrara teniendo relaciones sexuales con su mejor amigo. ¿Crees que reaccionaría de igual forma? En absoluto, pues dadas las circunstancias, con esa infidelidad, ahora puede separarse de ella sin que tengan que repartirse sus bienes. Lo cual lo lleva a un estado de euforia con el que sale a celebrarlo. ¿Te das cuenta? Aunque el evento es el mismo en ambos casos, éste se vive de una u otra forma, según el tipo de información que procesa el inconsciente. Por lo tanto, el evento en sí, es neutro.

Así pues, a partir de ahora, cuando estés viviendo cualquier conflicto o problemática, recuerda que lo que está aconteciendo en tu realidad, no es más que un holograma siendo proyectado por tu mente en una pantalla en blanco. Una situación que está siendo juzgada como problemática según tu sistema de creencias.

Una situación de la que eres totalmente responsable mientras sigas identificándote con toda esa información registrada en el inconsciente, con la que fuiste programado, condicionado y has adoptado como propia. ¿Por qué? Pues porque al comportarse la mente como un proyector, aquello que está aconteciendo en tu realidad, únicamente puede tener que ver contigo. Únicamente puede tener que ver con el tipo de información con la que te estás proyectando al mundo manifiesto.

Pongamos un ejemplo. Imagínate por un momento que en tu realidad aparece alguien y lo juzgas de ladrón.

¿Cómo sabes que es un ladrón? ¡Simple! Porque esa persona te está robando, ¿no es así? Ahora bien, ¿cómo puedes saber que esa persona te está robando? ¿Cómo has llegado a esa conclusión? Pues sabiendo lo que significa robar. Lo que nos lleva a la siguiente pregunta. ¿Y cómo puedes saber lo que significa robar? Pues de la única manera posible. Habiéndote apropiado de cosas que no te pertenecían. ¿Te das cuenta? Mientras la condición de ladrón siga viva en ti, seguirás proyectándote con ella en los demás. Por esta razón, el ladrón cree que todos son de su condición.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando tomas conciencia de que esa condición de ladrón que el inconsciente está reflejando en los demás también está en ti? ¿Qué pasa cuando te das cuenta de que, en algún aspecto de tu vida, tú también te estás apropiando de cosas que no te pertenecen? Pues que, al pasar esta información a nivel consciente, el guión de la película con el que te estabas proyectando inconscientemente al mundo manifiesto cambia. Tu manera de ver las cosas cambia y consecuentemente, también lo hacen aquellas personas que estaban en tu realidad, o bien apropiándose de cosas que no les pertenecían, o bien, sintiéndose robadas. ¿Por qué? Pues porque una vez has iluminado esa parte de tu sombra, el inconsciente deja de proyectarse con ella en los demás. Por lo que, a su vez, también deja de ser posible que puedas seguir concibiendo que en el mundo manifiesto en el que te proyectas sigan viviéndose apropiaciones indebidas.

Esta es la razón por la que una vez aceptada la condición de ladrón que hay en ti, o bien esa persona que te estaba robando deja de hacerlo, o bien sale de tu realidad.



# La Tercera Ley de la Energía



La tercera ley de la energía es otra de las razones por las que accedes constantemente a realidades que crees no haber escogido vivir de antemano. Una tercera ley de la energía que dice que «un tipo de vibración *únicamente* puede atraer vibraciones de esa misma calidad».

¿Qué significa esto? Pues que, si en mí existe la condición de ladrón, *únicamente* puedo generar y atraer a mi vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. Situaciones y personas por las que poder seguir viviendo apropiaciones indebidas. ¿Por qué crees si no, que una mujer que sufre violencia de género a manos de su pareja, al dejar esa relación y establecerse en otra, ¿vuelve a revivir la misma historia? Pues porque mientras el inconsciente de esa mujer siga procesando ese tipo de información, *únicamente* podrá seguir generando y atrayendo a su vida más situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. Situaciones y personas por las que poder seguir viviendo violencia de género.

Así pues, por esta regla de tres, ¿qué crees que estarás generando y atrayendo a tu vida si en tu inconsciente hay registrada una información de sumisión?

Situaciones y personas por las que poder seguir sometiéndote a vivir realidades que otros quieren que vivas, o situaciones y personas por las que poder seguir sometiendo a los demás. ¿Te das cuenta? Aunque sean dos casos opuestos, ambos son generados por la misma frecuencia vibracional de sumisión.

Este efecto también debe tenerse en cuenta cuando hablamos, por ejemplo, de violaciones. Pues de igual forma que con la sumisión o cualquier otra frecuencia vibracional, para el inconsciente no existe diferencia alguna entre la persona que viola o la persona violada, ya que para que una persona viole, previamente debe haber sido violada. De otra manera no conocería la violación. ¿Entiendes?

## EJEMPLO

Durante mis primeros cuatro años de vida mi mamá estuvo cuidando al hijo de una prostituta, por lo que, en ningún momento, la pude tener exclusivamente para mí. Luego apareció mi primo y éste estuvo viviendo con nosotros hasta que cumplió los siete. Un largo periodo de mi infancia en el que no pude sentir el calor y el cariño de mi madre, dado que toda su atención estaba puesta en su vida laboral y en el cuidado de esos niños.

Una vez llegué a la adolescencia, empecé a sentirme atraído por chicas, sin darme cuenta de que en ellas seguía buscando a mi madre y así me establecí en mi primera relación de pareja. Una relación de pareja en la que fui excesivamente celoso y posesivo, al querer tener la exclusiva atención de una mamá que no obtuve durante mi infancia. Así pues, como podrás imaginar, esa primera relación de pareja fue un absoluto desastre, pues al vibrar en la frecuencia en la que vibraba siendo celoso y posesivo con esa persona, no hacía más que generar y atraer a mi vida, situaciones por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. Una frecuencia vibracional a partir de la que, no hice más que seguir atrayendo a mi vida un determinado tipo de chicas con las que poder seguir estableciéndome en relaciones de pareja basadas en los celos, las infidelidades y las traiciones.

Así pues, cada vez que veía a mi pareja pasándosela rico mientras entablaba conversación con cualquier chico, en mí despertaba toda clase de miedos.

Algo que se vino repitiendo una y otra vez hasta el día que me sorprendió a mí mismo imaginándome en esa misma situación.

¿De qué estaría yo hablando con esa persona? ¿Qué es lo que yo sería capaz de hacer a continuación? Y fue entonces, cuando me di cuenta de que yo, en esas circunstancias, sería infiel a mi pareja. «Así pues, ¿el infiel soy yo?», pensé para mis adentros.

Recuerdo que, tras esta reflexión, retrocedí en el tiempo y analicé una tras otra, todas las relaciones de pareja en las que había estado anteriormente. Un análisis con el que finalmente pude constatar que, aunque nunca había tenido la certeza absoluta de que ellas me hubieran sido infieles, a última instancia, en todas esas relaciones de pareja, yo sí lo había sido. Por lo tanto, yo era aquella persona a la que tanto temía. Yo era el infiel. Y fue entonces cuando comprendí que, en

realidad, no tenía miedo de lo que mi pareja pudiera ser capaz de hacer en ciertas situaciones, sino de lo que yo sí haría en su lugar.

Al aceptar la condición de infiel que había en mí, se iluminó esa parte de mi sombra y dejé de proyectarme con ella en el mundo manifiesto. Una causa cuyo efecto hizo que, de la noche a la mañana, dejase de ser una persona celosa y posesiva. Lo que a su vez propició que esa relación de pareja llegase a su fin y esa persona acabase saliendo de mi realidad. ¿Por qué? Porque dejamos de vibrar en la misma frecuencia.

Ahora bien, aunque esa persona saliese de mi realidad, aun siendo celosa e infiel, algo en lo más profundo había cambiado en ella, pues solo bastó de una relación de pareja más, para que definitivamente iluminara esa parte de su sombra y pudiera dar un paso al frente. Una causa cuyo efecto atrajo a su vida a la persona con la que finalmente se estableció en una nueva relación de pareja, ahora sí, sana y estable, con la que formó una maravillosa familia. Exactamente lo mismo que me ocurrió a mí al iluminar esa parte de mi sombra.

Así pues, que esa persona saliese de mi realidad aun vibrando en la misma frecuencia, una vez hube aceptado mi condición de infiel, no fue en vano. Pues ello la empujó a pasar por ciertos procesos que la ayudaron a seguir evolucionando en el campo de la conciencia. Procesos por los que al poco tiempo dejó de vibrar en esa frecuencia y su vida también cambió por completo.

Este es el efecto que provoca en otras personas, iluminar tu sombra.

Aunque a primera instancia, no se sientan preparadas para dar el paso que tú ya has dado y ello los obligue a salir de tu realidad, el simple hecho de que tú ya hayas tomado esa acción, permite que esas personas también puedan tomarla en algún momento. De otra forma, no es posible. El cambio parte de ti. No pretendas que otros cambien si tú no estás dispuesto a hacerlo. Por lo tanto, si realmente quieres que las cosas cambien, debes empezar a actuar siendo el ejemplo del cambio que quieres ver en los demás.

Imagínate a toda la humanidad en una sala de cine viviendo intensamente una y otra vez la misma película de terror, sin ser consciente de ello, cuando de pronto, una persona se da cuenta de que lo que está viviendo, tan solo se trata de una ficción. Una ilusión que ya lleva tiempo viviendo como si de su vida se tratara al haberse estado identificando con el protagonista principal.

Como imaginarás, esa persona no tardará en levantarse de su butaca y encender las luces de la sala para alertar a los demás de lo que

realmente está pasando. Lo que simbólicamente representa despertar del sueño del olvido. Una causa cuyo efecto repercute significativamente sobre la vida de toda la humanidad ¿Por qué? Pues porque al encender las luces de la sala, no tan solo se ilumina la sombra de esa persona, sino que también se iluminan las sombras de todas aquellas personas que se encuentran con ella viendo esa misma película.

Así pues, tras la alerta, habrá personas que también se den cuenta de que tan solo se trata de una película que han estado viviendo intensamente durante largo tiempo, como si de sus vidas se tratara. Personas que también se levantarán y se irán de la sala. Pero, aun así, habrá otras que seguirán sentadas en sus respectivas butacas viendo esa misma película de terror una y otra vez. ¿Qué habrá cambiado? Pues que, al haber iluminado la sala, aquellas personas que aún sigan sentadas en sus butacas, ya no podrán ver tan nítidamente lo que ocurre en la pantalla. ¿Te das cuenta? Ante la luz, la oscuridad desaparece, así que inevitablemente, tarde o temprano, también despertarán del sueño del olvido y se irán a sus casas. Regresarán al regazo de la Fuente.

**Identifica a Aquél que es real en ti**



Ahora que ya sabes cuál es la causa de esta Revolución, cómo se comporta la mente y cómo viviendo a través de ella, estás accediendo constantemente a realidades que crees no haber escogido vivir de antemano, llegó el momento de ampliar este campo de conciencia. ¿Por qué? Recuerda que, para transitar este camino hacia nuestro Despertar, hay que aprender a ser humanos. Hay que aprender a comportarnos tal cual se comporta ese campo de Intención del que partimos y al cual, tarde o temprano, regresamos. Un campo de Intención al que estamos conectados por ese vínculo invulnerable e indestructible que todos conocemos como conciencia.

Así pues, si la conciencia es el vínculo que ya nos une a la Fuente, a medida que vayamos evolucionando en este campo, cada vez estaremos más próximos a ella y, consecuentemente también nos iremos asemejando cada vez más a la manera como ésta se comporta.

Pero para empezar a ampliar este campo de conciencia es de vital importancia que experimentemos un pequeño Despertar. Un pequeño Despertar que consiste en identificar y advertir la presencia de alguien que está en nuestro interior. Una vocecita que está constantemente parloteando.

A aquellos que estamos familiarizados con la meditación, desde el primer momento se nos dijo que debíamos silenciarla, pero para mí, es de vital importancia que antes de silenciar a nadie, advirtamos su presencia y la manera cómo ésta se comporta. Solo si tras haber realizado este análisis creemos necesario silenciarla, la silenciaremos.

Así pues, este ejercicio consiste en mantenerte con los ojos cerrados durante unos cinco minutos mientras observas a esa vocecita. No trates de silenciarla. Simplemente identifícala, obsérvala y advierte la manera como ésta se comporta.

Por favor, no pases a la explicación que hay a continuación sin antes haber hecho este ejercicio.

\*\*\*

### Una vez acabado este primer ejercicio:

Bien, a no ser que seas un Buda, con este ejercicio habrás advertido la presencia de una vocecita que está en tu interior constantemente parlotando.

De igual forma, habrás advertido que cuando la observaste, ésta se escondió.

Sin embargo, en cuanto dejaste de prestar atención, esta vocecita pasó a la acción y sin darte cuenta, al identificarte con lo que estaba diciendo, se te llevó por delante a cualquier lugar. Pero como estabas haciendo este ejercicio, pudiste advertir este efecto, la observaste de nuevo y ésta se volvió a esconder. Extraño, ¿no? Y es que, por algún motivo, esta vocecita no quiere ser observada.

Ahora bien, si has podido identificar la presencia de una vocecita en tu interior es porque en realidad hay dos entidades. Hay una que observa como otra está hablando. Así pues, llegados a este punto mi pregunta es la siguiente:

¿Cuál de estas dos entidades crees que es la real en ti? ¿La entidad que observa o la que habla?

Seguramente habrás llegado a la conclusión de que la entidad real en ti es el Observador. ¡Y así es! El Observador es Aquél que es real en ti.

El Observador es Aquél que llegó en calidad de Espíritu a tener esta experiencia humana y cayó en el olvido en el momento en el que te identificaste totalmente con esa falsa identidad. Una Entidad que ha estado manipulando a su antojo toda esa información registrada en el inconsciente con la que fuiste programado y condicionado, para así tener el control absoluto de tu vida.

De esta manera te ha mantenido todo este tiempo separado de Aquél que es real en ti.

Pero al identificarla por lo que es, una falsa identidad con la que te has estado identificando todo este tiempo, acabas de hacer una toma de conciencia sin igual. Una toma de conciencia por la que ahora, esa falsa identidad se siente en peligro. ¿Por qué? Pues porque sabe que una vez identificada, tarde o temprano morirá, pues por el simple hecho de estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti, información registrada en el inconsciente irá pasando por si sola a nivel consciente y este efecto dejará a esta entidad en una posición muy vulnerable. ¿Por qué? Porque a medida que toda esa información registrada en el inconsciente vaya pasando a nivel consciente, esa

entidad tendrá cada vez menos información inconsciente que poder seguir manipulando a su antojo, para seguir teniendo el control de tu vida. Y ahí es donde la vas a derrotar.

Ahora bien, ¿crees que ella se va a quedar de brazos cruzados? Nada más lejos de la verdad, pues te acaba de declarar la guerra... Estás en peligro. Y es que ahora más que nunca está en juego su supervivencia, por lo que va a ser mucho más sutil, insistente y perseverante que antes. Por esta razón, es de vital importancia que a partir de este momento empieces a potenciar tu capacidad de estar cada vez más situado en el Observador. ¿Cómo? Empezaremos utilizando un mecanismo que conocemos como meditación.

Durante los próximos cinco minutos mantente enfocado en tu respiración. Pon toda tu atención en el entrar y el salir del aire y advierte como mientras estás enfocado en la respiración no cabe lugar para esa vocecita. Esa vocecita no puede intervenir.

Por favor, no pases a la explicación que hay a continuación sin haberte ejercitado previamente con esta meditación.

\*\*\*

Tras haber hecho este ejercicio habrás podido advertir por ti mismo lo complicado que resulta estar enfocado en la respiración más de cinco segundos seguidos, sin que esta vocecita pase a la acción.

Fíjate que de pronto, hubo una palabrita o una frasecita con la que te identificaste y sin darte cuenta, esta vocecita se te llevó por delante.

Pero como estabas haciendo este ejercicio, y esto no es lo que ocurre en tu vida cotidiana, en algún momento pudiste advertir este efecto y te enfocaste de nuevo en la respiración. Sin embargo, al cabo de cinco o diez segundos volvió a suceder exactamente lo mismo.

¿Te das cuenta de lo complicado que resulta ampliar tu campo de conciencia mediante un mecanismo tan antiguo como es la meditación?

Pues debes saber que antiguamente, este tipo de disciplinas funcionaban extremadamente bien. ¿Por qué? Básicamente porque hace 2.500 años nuestras vidas eran mucho más sencillas. Nuestras mentes eran simples. Apenas había dos o tres cosas por ahí de las que preocuparnos, por lo que cuando una persona se aplicaba un poquito en alguna de estas técnicas, le era relativamente fácil poder acceder a alterados estados de conciencia, a estados de no mente e incluso a trascender el cuerpo físico.

De hecho, se dice que, en la época del Buda, cuando éste se iluminó y dio a conocer la técnica de meditación con la que accedió a su trascendencia... no una, ni dos, ni tres, o tan solo su círculo más cercano... sino que miles de personas consiguieron llegar a su iluminación. Un efecto extraordinario imposible que se de en el mundo manifiesto en el que vivimos actualmente, utilizando un mecanismo tan antiguo como es la meditación. Y no digo que no funcione, sino que si dependes únicamente de la meditación para ampliar tu campo de conciencia vas a tener que dedicar tu vida a ello y el sistema establecido no te lo va a permitir. Y es que con una vida tan ajetreada como la que llevas, apenas dispones de ese momento para sentarte a meditar. Pero es que, aunque dispongas de ese momento, el torbellino emocional que se ha desatado internamente es tan bestial, que dos minutos te van a parecer una eternidad, te vas a levantar y vas a seguir viendo esa serie de Netflix.

Debes tener en cuenta que, hoy en día, nuestras mentes son computadoras de última generación extremadamente complejas y difíciles de controlar, al estar procesando billones y billones de bits de información por segundo.

Creer que únicamente estás viviendo tu vida cuando en realidad, todo lo que te cuentan esos medios de comunicación, todo lo que ves en

esas películas, esas series y esos documentales que miras a diario, todo lo que te cuenta el *youtuber*, el *influencer*, el vecino o todas aquellas personas con las que estás conectado en las redes sociales... todo ello pasa a ser procesado por tu mente inconsciente y con toda esa información te proyectas en tus relaciones personales, profesionales, familiares, de amistades, a nivel sentimental, económico y laboral. Con esa información te estás proyectando en absolutamente todos los aspectos de tu vida.

¿Te das cuenta de la locura en la que está inmersa la humanidad actualmente? Porque ello, únicamente es el reflejo de la locura en la que estás viviendo tu internamente.

Por esta razón, El Despertar de Yoko ha diseñado y extraído una serie de mecanismos y herramientas actualizados al mundo en el que estamos viviendo actualmente, para que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios. Una serie de mecanismos con los que deberás ejercitarte a lo largo de los próximos veinte días.

## **MECANISMOS CON LOS QUE AMPLIAR NUESTRO CAMPO DE CONCIENCIA**

### **Silencia tu vocecita interior**

El primer mecanismo que te voy a facilitar para que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia, mientras aprendes a vivir a partir de la verdad que te proporciona el estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti, consiste en silenciar completamente a esa vocecita. Una misión prácticamente imposible de llevar a cabo si no comprendes de qué manera se comporta.

Fíjate que, por un lado, esta entidad con la que te has estado identificando todo este tiempo, es una eminencia en etiquetarlo absolutamente todo. Por algún motivo, necesita ser concededora de todo lo que está a su alrededor.

No soporta lo novedoso, el cambio o la incertidumbre. ¿Por qué? Pues porque si algo es novedoso para ti o se sale de lo establecido, ello hará que prestes atención y prestar atención significa estar situado en modo Observador. Un efecto por el que esta entidad entra en pánico,

pues sabe perfectamente que, por el simple hecho de situarte en modo Observador, información inconsciente pasa por si sola a nivel consciente, lo cual significa que cada vez tendrá menos información registrada en el inconsciente que seguir manipulando a su antojo para seguir teniendo el control de tu vida.

Así pues, esta necesidad de etiquetarlo absolutamente todo, no es más que un mecanismo de defensa que esta entidad utiliza para mantenerte separado de Aquél que es real en ti.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando etiquetas cualquier cosa?

La primera ley de la energía dice que todo es energía vibrando a cierta frecuencia. Pero es que la segunda ley de la energía, hace hincapié en que esta frecuencia vibracional debe fluir. Y para que esto ocurra, la energía debe estar en un continuo cambio y movimiento. Un continuo cambio y movimiento que deja de fluctuar en ti en el momento en el que etiquetas cualquier cosa. ¿Por qué?

Porque al creer saber qué es aquello que estás viendo te sitúas en la dualidad de la mente. Un efecto por el que dejas de prestar atención, lo que consecuentemente hace que también dejes de percibir en lo que estás viendo, el continuo cambio energético que se produce a cada instante.

Entiende que cuando esto ocurre, te estancas energéticamente en el espacio/tiempo no permitiendo que aquello que un día fue novedoso para ti vuelva a sorprenderte tal cual lo hizo la primera vez que lo viste.

#### EJEMPLO

¿Recuerdas la primera vez que estuviste frente a ella? Te quedaste maravillado por su color, su forma, sus espinas, su fragancia y su aroma. Al no saber cuál era su identidad, te mantuviste en un estado de alerta, situado en este momento presente. Le prestaste toda tu atención e incluso fuiste capaz de percibir esos sutiles cambios que se iban produciendo en ella con el transcurso de los días.

Pero a partir del momento en el que te dijeron que era una "Rosa", todo cambió. De pronto, dejaste de verla como algo novedoso. Te situaste en la dualidad de la mente y dejaste de prestarle atención. Un efecto que propició que la magia desvaneciera. ¿Te acuerdas? Porque a partir de ese momento, a partir del momento en el que dejaste de verla por lo que era, dejó

de haber diferencia alguna entre todas las rosas que florecían en un mismo rosal.

Ahora todas te parecían iguales. La mente te cegó por completo.

Pues, de igual forma, un día etiquetaste a alguien que iba contigo a la escuela y tras veinte años sin ver a esa persona, la reconociste mientras estabas haciendo la compra, por la etiqueta que le pusiste en ese entonces: «El loco de la clase».

Una etiqueta por la que no te permitiste percibir los cambios que se habían efectuado en esa persona a lo largo de los años. Una etiqueta que no permitió que esa persona pudiera sorprenderte de nuevo. Una etiqueta que no es más que un juicio proyectado por tu mente. Un juicio que proyectaste hacia esa persona hace veinte años, al no reconocer y aceptar que esa misma condición estaba en ti. ¿Te das cuenta? ¿A quién crees, sino que, con esa etiqueta, sigues juzgando como “el loco de la clase” al ver de nuevo a esa persona? A ti mismo.

Y no importa que seas una persona extremadamente introvertida. Con ese juicio estás percibiendo en lo extrovertida que es esa persona, al “loco de la clase” que reprimiste en tu interior hace veinte años.

Como ves, cuando etiquetas, pasas de ver las cosas tal como son a verlas según lo que crees que son sin darte cuenta de que te estás estancando energéticamente en un espacio/tiempo determinado.

Pues bien, esta entidad con la que te has estado identificando todo este tiempo, además de ser una eminencia en etiquetarlo absolutamente todo, también lo es en el campo de la crítica, el juicio y la sentencia.

Fíjate si no es así. Vas por la calle cuando de pronto, al ver cualquier cosa, se activa un diálogo interno que dice lo siguiente:

—¡Mira, un coche rojo! A mí no me gusta el color rojo. ¡Además, este coche está sucio! ¡¡¡Este tipo es un cerdo!!!

En prácticamente tres segundos has etiquetado aquello que ves como «coche rojo». Lo has juzgado al decir que «no te gusta el color rojo». Lo has criticado como “sucio”, al percibirlo en unas condiciones que no son de tu agrado y finalmente, también has sentenciado a su propietario afirmando que «es un cerdo» por tener el coche en esas condiciones. ¿Te das cuenta? En prácticamente tres segundos de los

86.400 que contiene un solo día, has etiquetado, criticado, juzgado y sentenciado.

Ahora bien, ¿de dónde proviene esa crítica, ese juicio y esa sentencia? De tu mente. Así pues, al comportarse ésta como un proyector, lo que realmente estás haciendo reaccionando de esta manera, es criticar, juzgar y sentenciar una condición que no aceptas en ti.

Este es el mal que te haces a ti mismo cada vez que etiquetas, criticas, juzgas y sentencias.

Por un lado, te estancas energéticamente y por el otro te culpas a ti mismo. ¿Cómo evitarlo? Pues de la única manera posible. Silenciando completamente a esa vocecita. Y para ello, te ofrezco un mecanismo con el que te puedes ejercitar cada vez que debas recorrer un trayecto del punto A al punto B.

Por ejemplo, aquellos momentos en los que tengas que ir de casa al trabajo, del trabajo a buscar a tus hijos a la escuela o simplemente decidas ir a dar un paseo. Éstos serán los momentos que utilizarás para silenciar completamente a esa vocecita. ¿Cómo? Pues muy fácil. A partir de ahora, cuando salgas a la calle con la intención de dirigirte a donde sea, pondrás tu foco de atención en cualquier cosa que esté en tu campo de visión... Por ejemplo, en un árbol. Solo que no lo etiquetarás como árbol. Simplemente lo observarás. Lo verás tal cual es.

Pero como podrás advertir por ti mismo, si te mantienes cierto tiempo enfocado en él, esa vocecita no tardará en pasar a la acción. Rápidamente lo etiquetará como árbol, lo criticará, lo juzgará o lo sentenciará. ¿Cómo evitarlo? Contando hasta tres mientras lo observas. Una vez hayas acabado este conteo dirigirás tu foco de atención a otra cosa, contarás hasta tres y así, sucesivamente. ¿Por qué? Porque mientras estás contando hasta tres, no hay cabida para esa vocecita. Esa vocecita no puede pasar a la acción.

Sé que al principio este ejercicio puede ser algo estresante para ti, ya que esa entidad está acostumbrada a tener el control absoluto de tu vida. Pero, aun así, se persistente y verás que con el tiempo llegará un momento en el que ya podrás contar hasta tres cómodamente sin etiquetar, criticar, juzgar o sentenciar lo que está en tu campo de visión. Cuando esto ocurra, amplía el conteo hasta cinco y ejercítate con él, hasta que esa vocecita ya no pase a la acción. Solo entonces amplíalo hasta siete y así sucesivamente hasta diez, trece, quince, diecisiete, veinte. De esta manera, a medida que vayas ampliando este conteo, irás ampliando tu campo de conciencia mientras potencias tu capacidad de estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti.

Ejercítate con este mecanismo a lo largo del día de hoy y el día de mañana.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con este. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de una experiencia propia.

### **Desidentificate de aquello que no es real en ti**

Cuando tenía 3 añitos me encontré a mi madre llorando en la cocina y recuerdo que el corazón se me encogió al verla de esa manera.

—¿Qué te pasa, mamá? ¿Por qué lloras? —le pregunté yo tratando de consolarla.

—Estoy muy triste porque tu abuelo se ha muerto —me respondió ella, limpiándose las lágrimas de su rostro.

—¿Se ha muerto? ¿Qué quieres decir con eso? —le pregunté extrañado al no entender ese concepto.

—Pues que se ha ido al cielo —me respondió ella entre sollozos.

Como imaginarás, tampoco entendí a qué estaba haciendo referencia mi madre con eso de que mi abuelo se había ido al cielo, pero entonces recordé que no era la primera vez que me hablaban sobre la muerte, pues tiempo atrás mi padre ya me había comentado algo al respecto, cuando viendo una película juntos, uno de los protagonistas cayó al suelo y se quedó inmóvil con los ojos cerrados.

Recuerdo preguntarle sobre el por qué no se levantaba, a lo que mi padre respondió, que su corazón había dejado de latir y murió.

Al recordar estas palabras, asocié de inmediato lo que mi madre me estaba contando sobre mi abuelo con lo que le pasó al protagonista de esa película.

«Se cayó al suelo, cerró los ojos, dejó de latir su corazón y se murió. Eso es lo que le ha pasado a mi abuelo», pensé para mis adentros.

Pero yo quería saber más. Yo quería averiguar qué pasaba cuando cerrabas los ojos y te morías, así que me dirigí de inmediato a la habitación de mis padres para experimentarlo por mí mismo.

Recuerdo tumbarme en la cama y escenificar mi muerte, cuando pasado un tiempo empecé a sentir que algo no andaba bien. Al estar con los ojos cerrados todo era oscuridad, pero había una presencia que observaba. Una presencia a la que sentí como invulnerable e indestructible.

Fue entonces cuando empecé a cuestionarme lo que me habían contado sobre la muerte, ya que al observar el latir de mi corazón, no pude concebir la idea de que, porque éste dejase de latir, esa presencia desapareciera. Algo en lo más profundo me decía que seguiría ahí, observando, aun habiendo dejado de latir el corazón.

Esta experiencia hizo que ese niño llegase por sí solo a la inocente conclusión de que, aunque el corazón se parase, yo seguiría vivo. «¿Y esto no lo sabe mi mamá? ¡¡¡Debo contárselo para que deje de estar triste!!!», pensé para mis adentros.

Tras esta reflexión, di un salto de la cama y me dirigí corriendo a la cocina, chillando...

—¡Mamá, mamá! ¡El abuelo no se ha muerto! ¡¡¡La muerte no existe!!!

Creí que eso la alegraría, nunca más lejos de la verdad, pues cuando llegué a la cocina, ella estaba ahí, ¡sí! Pero esperándome con la mano abierta.

Recuerdo que del bofetón que me pegó, me giró la cara y caí al suelo.

—¡¡¡Cómo te atreves a decir esas tonterías!!! —me gritó mirándome con desconsuelo en sus ojos.

Sin embargo, ese niño tenía toda la razón. Aquél que es real en uno es Aquél que nunca muere. Y es Aquél que nunca muere, porque es Aquél que viene una y otra vez a esta vida a tener experiencias humanas con las que poder seguir evolucionando en el campo de la conciencia, hasta poder llegar a su trascendencia final. Momento en el que pasa de estar en el regazo de la Fuente a ser Uno con ella. Pero aun llegando a su trascendencia final, eso no significa que muera, pues la Fuente es un campo de Intención del que emana toda la vida. No muerte.

Pero, por otro lado, Aquél que es real en uno es Aquél que nunca muere porque como ya debes haber advertido por ti mismo, solo puedes estar situado en modo Observador cuando estás presente en tu vida, Aquí y Ahora.

Fíjate que tanto el pasado como el futuro solo existen en la dualidad de la mente. Solo puedes pensar sobre cosas que ya han sucedido o cosas que crees que pudieran llegar a suceder.

Así pues, la única línea temporal existente es el presente. Una línea temporal eterna donde el tiempo se detiene. Y es eterna porque si prestas atención, te darás cuenta de que todo lo ocurrido anteriormente a este momento presente, en realidad, estuvo ocurriendo en un

continuo Aquí y Ahora, Aquí y Ahora, Aquí y Ahora, Aquí y Ahora... hasta llegar a este preciso instante. Por lo que todo lo que está por acontecer a partir de este momento también seguirá transcurriendo de igual forma en esta única y continua línea temporal. Aquí y Ahora, Aquí y Ahora, Aquí y Ahora, Aquí y Ahora. Incluso en vidas futuras. ¿Te das cuenta? No tiene fin. Esta línea temporal presente en la que está situado el Observador es eterna. Por esta razón, si la única manera de estar situado en modo Observador es estando presente en tu vida, Aquí y Ahora, al ser esta línea temporal presente eterna, Aquél que es real en ti es Aquél que nunca muere.

Llegados a este punto permíteme que te haga la siguiente pregunta. Si Aquél que es real en ti es Aquél que nunca muere, ¿qué es aquello que no puede ser real en ti?

Todo aquello que tiene una fecha de caducidad. Todo aquello que viene y tarde o temprano se va. Emociones, pensamientos, sentimientos, creencias, ideales, cosas materiales, personas, relaciones, situaciones de vida... Absolutamente todo lo que puede ser observado no puede ser real en ti, pues tal como llega a tu vida, tarde o temprano desaparece.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando te identificas con algo que no es real en ti?

Pues que inevitablemente reaccionas con apego o rechazo. Te apegas a aquello que es de tu agrado y rechazas lo que no lo es. De lo que no te das cuenta es que, tanto con el apego como con el rechazo, acabas sufriendo de igual forma. Primero porque al rechazar aquello que no es de tu agrado lo magnificas y lo mantienes más tiempo en tu vida. Y segundo porque al apegarte a aquello que es de tu agrado, al no ser real en ti, tarde o temprano se irá y cuando esto ocurra volverás a sentir ese vacío.

Entiende que nada que pueda afectarte de alguna forma puede ser real en ti, pues ello únicamente significa que tiene una fecha de caducidad.

Lo único real es el Observador. Aquél que observa como algo llega a tu vida y tarde o temprano se va.

#### ANÉCDOTA

La Mari se despierta una mañana con cierta sensación de tristeza, pero no la identifica como tal. Simplemente se siente de cierta forma y al identificarse con ese sentir cree ser esa tristeza. Este efecto propicia que, en vez de identificar la tristeza como

una simple frecuencia vibracional que, al poder ser observada, tarde o temprano se irá, busque inmediatamente la razón por la que se siente triste.

—Ayer mi Jose se volvió a ir con sus amigos y me dejó sola en casa, abandonada.

¿Qué es lo que acaba de suceder con este tipo de pensamiento?

Pues que la Mari acaba de realimentar la tristeza sintiéndose también abandonada. Por lo que ahora, con esa tristeza y ese sentimiento de abandono, seguirá realimentando ese diálogo interno.

—¡Si es que el Jose solo piensa en sus amigos! Que si el Miguel esto o el Miguel lo otro. Que si el Erik esto o el Erik lo otro. Que si la Jenny, la Jenny, la Jenny... ¿La Jenny??? ¡Si es que al Jose se le cae la baba cada vez que me habla de la Jenny!

¿Y ahora? ¿Qué acaba de suceder con este tipo de pensamiento?

Pues que, con él, la Mari acaba de realimentar la tristeza y al abandono que sentía con celos. Pero la cosa no acaba aquí, porque con esa tristeza, ese abandono y esos celos sigue realimentando ese mismo diálogo interno.

—¡Claro! Por eso el Jose no me invita a ir con sus amigos. ¡¡¡Porque seguro que me la está pegando con la Jenny!!!

¿Te das cuenta?

¡Con este tipo de pensamiento, la Mari acaba de realimentar la tristeza, el abandono y los celos, creyendo que es una cornuda! Pero es que la cosa va a más, porque creyéndose todo lo que le dice esa vocecita, sigue retroalimentando ese continuo flujo de pensamientos.

—¡Y es que cuando lo vea se va a enterar! ¿¡Se cree que soy idiota, o qué!?

Llegados a este punto, ya podrás advertir por ti mismo que con este tipo de pensamiento, la Mari acaba de realimentar la tristeza, el abandono, los celos y el haberse creído ser una cornuda, ahora con ira y rabia hacia el Jose, momento en el que éste hace acto de presencia y le dice a Mari:

—Mari, mi amor! ¡Alístate que nos vamos a tomar algo con mis amigos!

A lo que Mari reacciona inmediatamente respondiendo enfurecida.

—¡Eres un cabronazo! ¡Pero tú qué coño te has creído pegándomela con esa furcia! ¡Por eso no me llevas nunca con tus amigos! ¡Tú te estás follando a la Jenny!

¿Te das cuenta?

El Jose ha ido a recoger a la Mari con la intención de ir juntos a tomar algo con sus amigos, pero ella estaba tan cegada por la locura que estaba viviendo internamente, tratando de justificar como se sentía en todo momento, que no escuchó la invitación del Jose.

Al verlo, simplemente explotó reaccionando sin más y le escupió al Jose toda su paja mental.

Pero Jose ya está harto de los celos de Mari, pues no es la primera vez que le monta un pollo de tales características, así que, sin pensárselo dos veces, decide poner fin a su relación de pareja con ella y, de un portazo, se va.

Al día siguiente, la Mari está en el balcón, cuando de pronto ve pasar al Jose en moto, solo que esta vez no va solo. Lleva a la Jenny detrás, bien arrapadita a él.

Mari, ahora ya tienes la excusa perfecta para estar triste, sentirte abandonada, estar celosa y sí, ahora sí eres una cornuda, por lo que tienes todo el derecho a enojarte y a enfurecerte con el Jose.

Y así es como acabas accediendo a una realidad que crees no haber escogido vivir de antemano, al identificarte con algo que no era real en ti, la tristeza

\*\*\*

Pues bien, presta atención y dime si no es así como vives diariamente tu vida.

Al despertar por la mañana vibras a cierta frecuencia. Una frecuencia vibracional que estaba latente en ti y de pronto despertó. Por lo tanto, no tiene una razón de ser. No es ni buena ni mala. Es simplemente la frecuencia en la que estás vibrando, nada más. Pero al justificarla, te identificas con ella. Crees ser ese sentir y a partir de ese momento empiezas a realimentar esa vibración, mediante un continuo diálogo interno con el que te seguirás justificando a lo largo del día. ¡Es de locos!

Cuando tengas un momento para y pregúntate, ¿qué siento?  
¡Tristeza!

¡Perfecto! Fíjate que al identificar esa tristeza te acabas de desidentificar de ella.

Ya no estás triste, simplemente sientes tristeza. La acabas de situar frente a ti. Ahora la estás observando y si puede ser observada es porque no puede ser real en ti.

Entiende que simplemente estás vibrando en una frecuencia que reconoces como tristeza, nada más.

Pues bien, por el simple hecho de identificar ese sentir acaba de suceder algo muy significativo. Y es que te acabas de situar en este momento presente, Aquí y Ahora. Te acabas de situar en el Observador, lo que consecuentemente hace cesar ese continuo flujo de pensamientos. Un efecto que abre una brecha entre ellos. Una brecha que representa tu campo conciencia. Un campo que mide la capacidad que tienes de estar presente en tu vida.

Ahora, trata de identificar con qué tipo de pensamiento estás justificando esa tristeza.

—Ayer el Jose se fue con sus amigos y me dejó aquí sola, abandonada.

Una vez ya tienes la razón por cual crees estar triste, presta atención de donde proviene ese tipo de pensamiento, y advertirás que solo puede ser algo relacionado con el pasado o el futuro.

Llegados a este punto, hazte la siguiente pregunta:

«¿Puedo hacer algo por lo que ocurrió ayer?»

¡No! ¡No puedes!

¿Entonces? ¿Por qué es tan importante algo que ya no tiene solución? ¿Te das cuenta?

No es importante. No puedes hacer nada para remediar lo que ya sucedió, pero si puedes prestar atención a lo que realmente está ocurriendo justo en este preciso instante. No sé, mira por la ventana... Una señora sale del supermercado con dos bolsas de la compra, un coche pasa a toda velocidad, un niño está jugando al balón y dos pajaritos pasan frente a tu ventana... ¡¡¡pío, pío!!!

Esto es lo que está ocurriendo en tu Aquí y ahora. ¡Esto es importante!

Ahora, fíjate que mientras has estado haciendo todo este análisis, ha sucedido algo muy significativo. Y es que durante todo este tiempo has permanecido situado en el Observador, potenciando tu capacidad de estar cada vez más presente en tu vida. De esta manera, acabas de ampliar tu campo de conciencia.

Ahora bien, al no estar acostumbrado a estar situado en el

Observador, en el momento en el que empieces a vibrar en otra frecuencia, inevitablemente te identificarás con ella. ¿Cómo? Dándole una razón de ser. Momento en el que se activará un nuevo diálogo interno que se te volverá a llevar por delante.

Cuando adviertas este efecto, para y vuélvete a preguntar;

«¿Qué estoy sintiendo ahora?»

Pongamos que es taquicardia, ansiedad.

¡Perfecto! Acabas de identificar una nueva frecuencia en la que estabas vibrando y con ello, te has vuelto a situar en el Observador.

Pero presta mucha atención a lo más significativo de volver a hacer este ejercicio, pues por sutil que sea, algo ha cambiado. Y es que al haber ampliado ya anteriormente tu campo de conciencia, esta vez te cuesta menos estar presente. ¿Por qué? Pues porque ese continuo flujo de pensamientos se ralentizó.

Así pues, ya habiendo situado frente a ti aquello que conoces como Ansiedad, encuentra ahora el tipo de pensamiento con el que la estás justificando.

—¡Ya verás como mi Jose me la acaba pegando con la Jenny! ¡Es que lo veo venir!

A continuación, analiza de donde proviene este tipo de pensamiento y hazte la siguiente pregunta:

«¿Puedo hacer algo por una situación que ni siquiera sé si va a suceder en un futuro?»

¡¡¡No!!! ¡La respuesta vuelve a ser no! No puedes hacer nada por algo que ni siquiera sabes si va a suceder. Es más, te advierto que, si sigues pensando de esa manera, inevitablemente acabará aconteciendo aquello que tanto te temes, pues la frecuencia en la que estás vibrando identificándote con ese tipo de pensamiento, solo puede generar y atraer a tu vida más situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. ¿Ves por dónde voy?

Deja de justificar esa ansiedad y vuelve a poner tu foco de atención en lo que realmente está ocurriendo en tu Aquí y Ahora.

No sé... vuelve a mirar por la ventana... esa señora cargada con las bolsas de la compra ha llegado a un semáforo donde se acaba de estrellar aquel coche que iba a gran velocidad. El niño colgó el balón en un árbol y los dos pajaritos que viste anteriormente pasando frente a tu ventana ya están de vuelta... ¡pío, pío!

Esto es importante. Esto es lo que está aconteciendo en tu Aquí y Ahora. Esta es tu verdad.

Al haber realizado de nuevo todo este análisis, volviste a estar

situado en modo Observador y ello ha propiciado que esa brecha que representa nuestro campo de conciencia, haya seguido ampliándose. Fíjate que ahora eres capaz de mantenerte aún más tiempo situado en este momento presente.

Así pues, el mecanismo con el que te invito a ejercitarte a lo largo del día de hoy y el día de mañana, sumado al mecanismo que ya te proporcioné anteriormente, consiste en llevar a cabo los siguientes pasos:

- Identifica la frecuencia en la que estás vibrando.
- Encuentra el pensamiento con el que estás justificando por qué te sientes de esa manera.
- Averigua de donde proviene ese tipo de pensamiento (pasado o futuro).
- Hazte la siguiente pregunta: ¿Puedo hacer algo por lo que ya ocurrió en el pasado o por lo que ni si quiera sé si va a suceder en el futuro?
- Respóndete: ¡No! No puedo.
- Abre los ojos y observa lo que realmente está aconteciendo en tu Aquí y Ahora. Esa es tu verdad.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con este a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado al mecanismo que ya venías haciendo. De otra manera solo serán palabras vacías carentes de significado.

\*\*\*

## Deja de justificar lo que sientes

Entiende que cada vez que justificas un sentir, estás dándole una razón de ser a algo que no puede ser real en ti. Un efecto con el que activas un diálogo interno que solo hace que amplificar la manera como te sentías previamente.

Pues bien, el mecanismo con el que te invito a ejercitarte a lo largo del día de hoy y de mañana para seguir ampliando tu campo de conciencia, consiste en dejar de justificar lo que sientes.

Observa la frecuencia en la que estás vibrando y presta atención al momento en el que esa vocecita pasa a la acción tratando de darle una razón de ser. Cuando esto ocurra, deténla de inmediato y mantente en el Observador. Permítete vibrar en esa frecuencia el tiempo que ese sentir esté activo, sin justificación, apego o rechazo y advierte como al no ser real en ti, ese sentir acaba diluyéndose por sí mismo sin siquiera haberte rozado.

Ten en cuenta que cuando dejes de vibrar en esa frecuencia empezará a vibrar en otra. Un efecto que inevitablemente, esa vocecita aprovechará de nuevo para tratar de justificar lo que sientes manipulando a su antojo toda esa información inconsciente con la que fuiste programado y condicionado, de manera que pueda seguir teniendo el control de tu vida.

No se lo permitas. ¡Deténla! Silénciala de nuevo y mantente en el observador.

Se perseverante y verás que a medida que te vayas ejercitando con este mecanismo, te irás sintiendo cada vez más en paz contigo mismo. ¿Por qué? Pues porque lo único que te desequilibra es la razón por la que crees estar sintiéndote de una u otra forma. Si no hay razón de ser, no hay vocecita. Y si no hay vocecita tampoco te puedes identificar con algo que no es real en ti.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con éste durante el día de hoy y de mañana, sumado a los dos mecanismos que ya te he proporcionado anteriormente. De otra manera solo serán palabras vacías carentes de significado.

## Aquí y Ahora jamás tienes un problema

Cuando consideras que algo es problemático es porque ya te has identificado con lo que te está contando esa vocecita. Un efecto por el que percibes erróneamente lo que está aconteciendo, creyendo tener un problema.

Si tienes un problema te preocupas y si te preocupas reaccionas, por ejemplo, con enfado. Una reacción cuyo efecto en el mundo manifiesto, no solo repercutirá de forma negativa sobre la persona o personas involucradas en esa situación, sino que también lo hará sobre tu persona y el resto de la humanidad. ¿Por qué? Pues porque esa reacción es el resultado de una identificación con cierta información registrada en el inconsciente. Un inconsciente que, a su vez, está conectado a un inconsciente colectivo en el que se comparten estructuras inconscientes entre miembros de una misma especie. En este caso, la humanidad. ¿Qué significa esto? Pues que al estar todos conectados a este inconsciente colectivo, cuando tú reaccionas inconscientemente con enfado, este inconsciente colectivo también lo siente y, por ende, lo acabamos sintiendo todos. Un efecto devastador que repercutirá directamente en toda la especie humana, pues por la tercera ley de la energía, en el momento en el que este inconsciente colectivo empiece a vibrar en la frecuencia en la que vibras estando enfadado, empezará a generar y a atraer tanto a tu vida como a la vida de todos los inconscientes conectados a él, situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. Situaciones y personas por las que poder seguir enfadados. ¿Te das cuenta de la manera como puede acabar repercutiendo a gran escala una simple reacción de enfado, por el simple hecho de que un solo individuo haya creído tener un problema?

Pues bien, llegados a este punto, imagínate que estás frente a esa misma situación, solo que esta vez, en vez de juzgarla como problemática, te sitúas en modo Observador. ¿Ves por dónde voy?

Al situarte en modo Observador no puede haber juicio alguno, pues aquello que está aconteciendo en tu realidad simplemente está siendo observado. Nada más.

Si no hay juicio, la situación que se está viviendo no puede ser problemática. Si no es problemática no tienes un problema. Si no tienes un problema no te preocupas y si no hay nada por lo que preocuparte tampoco va a haber reacción alguna.

Ahora bien, ¿significa esto que por el simple hecho de estar situado en modo Observador te vas a tener que quedar de brazos cruzados

frente a lo que está aconteciendo? ¡No, en absoluto! ¡Para nada!

Que el Observador no se preocupe por lo que está aconteciendo, no significa que no se vaya a ocupar de esa situación.

¿Entonces? ¿Cómo lo hace? ¿De qué manera actúa el Observador? Pues muy simple. Tomando la acción más oportuna, según lo que se esté viviendo. En este caso, por ejemplo, es posible que el Observador decida aparentar estar enfadado. Una acción cuyo efecto lo cambia todo, pues al no ser ésta una reacción inconsciente, ese aparente enfado no puede repercutir de forma negativa sobre la vida de nadie.

Como ves, el Observador, en vez de preocuparse por lo que está aconteciendo, se ocupa de ello tomando la acción más idónea, según la situación que se esté viviendo.

Es más, que el Observador aparente estar enfadado, es porque no se toma las cosas en serio. Y es que, ¿cómo se va a tomar en serio algo que en realidad no está sucediendo? Se trata de un sueño en el que Él está Despierto. Un sueño en el que el Observador sabe perfectamente que lo que está aconteciendo no es más que la obra de teatro que escogió vivir, por lo que simplemente interpreta el papel que le corresponde ejercer en ese momento para poder cambiar las cosas. Una interpretación cuyo efecto empujará a aquellas personas involucradas en esa situación a pasar por ciertos procesos, de manera que puedan seguir creciendo y evolucionando en el campo de la conciencia, no importando lo dolorosos que estos procesos, aparentemente puedan parecer.

Ten en cuenta que el Observador siempre es consecuente con el efecto que causan sus acciones. Él sabe perfectamente de qué manera van a repercutir en el mundo manifiesto y aunque éstas no parezcan encajar con la idea que te has creado sobre la manera como debería comportarse y actuar una persona espiritual, sus acciones siempre son tomadas habiendo habido previamente una comprensión que emana del Amor. Una frecuencia vibracional que a su vez emana de estar situado en la eternidad del momento presente, Aquí y Ahora.

Entiende que aquellas vibraciones que emanan del miedo solo pueden manifestarse en tu vida si en tu realidad existe la muerte. ¿A qué otra cosa, si no, le temes?

Así pues, ya sea que tengas miedo a que acabe tu relación de pareja, a que tu proyecto fracase o a que la empresa para la que trabajas te despidan, el denominador común de todo miedo siempre es ese mismo temor a que algo pueda llegar a su fin.

Fíjate si no es así; Tienes miedo a que tu mujer te abandone porque si lo hace, se acaba tu relación de pareja y muere aquella parte de ti con la que te has identificado estando a su lado. Si tienes miedo a que la empresa para la que trabajas te despida es porque si lo hace, acaba una situación de vida laboral y muere aquella parte de ti con la que te has identificado ocupando ese puesto de trabajo. Y si tienes miedo a que tu proyecto fracase es porque si lo hace, muere aquello por lo que tanto has luchado y te has sacrificado, además de aquella parte de ti con la que te has identificado creyendo que lo que hacías iba a ser todo un éxito. ¿Te das cuenta? Vives con miedo al identificarte con una falsa identidad que puede morir en cualquier momento.

Así pues, ya sea que reacciones con enfado, frustración o con un exceso fuerte de alegría, en realidad estás reaccionando a una identificación con algo que tarde o temprano morirá, tu Ego. Una Entidad que manipula a su antojo toda esa información registrada en tu inconsciente para tener el control de tu vida. Una manipulación que utiliza como mecanismo de defensa para evitar que acabes ocupando el lugar que te corresponde. ¿Por qué? Porque ello significaría su muerte. De ahí que mientras sigas identificándote con esa falsa identidad, vivas temiéndole a la muerte.

Ahora bien, si el Observador es Aquél que nunca muere, la muerte no existe. Si la muerte no existe no hay nada que temer. Y si no hay nada que temer, tampoco puede haber reacción alguna. Éste es el efecto que permite al Observador ocuparse de lo que está aconteciendo en su realidad de forma responsable y consecuente. Este es el efecto que sitúa al Observador en el Amor. ¿Qué significa esto? Pues que tomes la acción que tomes, si estás en modo Observador, ésta siempre será tomada desde una comprensión que emana de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora. Una comprensión pues, que emana directamente de la Fuente. Por lo que ello jamás podrá repercutir de forma negativa sobre la vida de nadie.

#### ANÉCDOTA 1

Al cabo de un par de semanas de haberme mudado a la casa en la que vivo actualmente, recibí una llamada en la que me comunicaron que el *chillout* que hacía dos semanas había comprado, ya se encontraba en la tienda, solo que había llegado dañado de fábrica y no estaba en condiciones de ser entregado.

Pregunté para cuándo podríamos tenerlo y concluyeron que no tardaría más de diez días. Al no obtener noticias transcurrido ese periodo de tiempo, tomé la iniciativa de llamarles yo mismo para informarme sobre su paradero.

Recuerdo que después de pedirme los datos correspondientes con los que verificar el pedido, me comunicaron que el *chillout* ya estaba cargado en el camión y listo para ser entregado al día siguiente, lo cual significó una grata sorpresa. Antes de colgar, también me pidieron que, por favor, me mantuviera atento al teléfono, ya que el transportista se pondría en contacto directamente conmigo para asegurarse de que hubiera alguien en casa cuando viniese a traerlo.

Pues bien, estuve esperando esa llamada durante tres largos días y al no tener noticias tuyas, decidí ponerme de nuevo en contacto con esos almacenes para saber qué estaba pasando. Una llamada en la que esta vez, se me comunicó que el *chillout* aún no había llegado de fábrica y que por esta razón no me lo habían entregado.

—¿Perdona? Pero si hace tres días me dijisteis que ya estaba cargado en el camión y listo para ser entregado. ¿Qué pasó? —pregunté yo, extrañado.

—Lo siento mucho, señor. Seguramente hubo un malentendido y mi compañero le comunicó mal. En cuanto llegue se lo haremos saber.- Respondió él, excusándose.

Tras colgar el teléfono averigüé que ese mismo *chillout* se encontraba en stock, disponible y con la opción de ser entregado al día siguiente de su compra, en la tienda online asociada a mi región. No me lo podía creer.

—¿De verdad? ¿Me están tomando el pelo?— Pensé para mis adentros.

Recuerdo que, al contárselo a mi mujer, ésta se enojó tanto, que decidimos dirigirnos directamente a la tienda para pedir explicaciones.

Durante el trayecto, argumentamos todo lo que les íbamos a decir. Nos sentíamos frustrados e impotentes por cómo se estaban dando las cosas y no íbamos a permitir que nos siguieran tomando el pelo, cuando de pronto...

—Esto no va a funcionar —dije en voz alta.

—¿A qué te refieres? ¿Qué es lo que no va a funcionar? —respondió ella mirándome con estupefacción.

—Pues que no podemos llegar a la tienda con este enfado y pretender conseguir nuestro *chillout*. Eso no va a pasar.-

—¿Y entonces? ¿Qué pretendes que hagamos? ¿Quieres que vayamos de buenas? ¿Fingir que no pasa nada?— Respondió ella con cierto sarcasmo.

—¡Pues no! No se trata de fingir que no pasa nada, pero este enfado solo va a hacer que la situación empeore aún más. Si es que en realidad no estamos enfadados por lo que creemos.

—¿Perdona? ¿Cómo que no estamos enfadados por lo que creemos? ¿A qué te refieres? —preguntó un tanto exaltada.

—Pues que esta mañana yo ya me levanté enojado. Como que todo me molestaba. No sé... Si te digo la verdad, tengo la sensación de que ese enfado es el responsable de la situación que ahora estamos viviendo. La situación perfecta con la que poder justificar y darle una razón de ser a la manera como llevo sintiéndome todo el día. Es más, el hecho de estar vibrando en esta frecuencia es lo que está a punto de generar una nueva situación por la que poder seguir enfadados. ¿Entiendes a qué me refiero?-

—¡Pues no! No hay quién te entienda, la verdad —replicó ella con cara de pocos amigos.

—Fíjate que la tercera ley de la energía dice que un tipo de vibración solo puede atraer vibraciones de esa misma calidad. Por lo que el hecho de estar vibrando en la frecuencia en la que vibramos estando enfadados, lo único que puede generar y atraer a nuestras vidas son más situaciones y personas por las que poder seguir enfadados. ¿Entiendes? Si nos plantamos en la tienda con este enojo, lo único que vamos a provocar es una situación con la que poder justificar este sentir... Más que arreglar las cosas, las vamos a empeorar.

—¿Y entonces? ¿No hacemos nada? —preguntó ella con cierto sarcasmo.

—¡No, no! ¡Nos vamos a plantar en la tienda, solo que vamos a aparentar que estamos enfadados! —respondí sin pensármelo dos veces.

Al pronunciar estas palabras se hizo un silencio sepulcral en el coche, nos miramos fijamente y estallamos de la risa. Recuerdo que no podíamos parar de reír.

—¡Cómo vamos a aparentar estar enfadados! —exclamó ella.

En ese momento algo hizo un clic interno y de pronto, esa situación dejó de ser un problema. Ya no había nada por lo que preocuparnos, cosa que nos permitió trazar el plan de acción que ejecutaríamos una vez llegados a la tienda. Un plan de acción en el que mi pareja tuvo en cuenta algo muy significativo.

—¿Sabes? A estas grandes empresas no les interesa que las quejas de sus clientes queden registradas.

—Ya, me imagino. ¿Y qué hacen para evitarlo? —respondí yo.

—Pues te piden muy amablemente que esperes a que venga la persona responsable de ese departamento. Una espera que en la mayoría de los casos, se hace tan larga que la gente acaba yéndose sin haber dejado constancia de su queja.

—O sea, ¿qué te mantienen ahí esperando largo y tendido a propósito? —pregunté yo indignado.

—¡Pues sí! Así es como suele funcionar. Supongo que después de una larga espera ya no sabes si estás cabreado por la mala atención que has recibido o por tener que esperar tanto tiempo a que alguien que no va a aparecer atienda tu queja.-

Tras esta advertencia tuve claro que no podíamos dar pie a qué eso sucediera.

Llegamos, aparcamos el coche y nos dirigimos a las puertas de esos grandes almacenes. Una vez allí, solo pensar en que a partir del momento en el que entrásemos debíamos aparentar seriedad y enfado, pudo con nosotros y volvimos a estallar de la risa. Una risa contagiosa imposible de contener que imposibilitaba poder llevar a cabo lo que nos habíamos propuesto.

Recuerdo que después de unos cuantos intentos fallidos, finalmente conseguimos entrar y dirigirnos directamente a la sección de jardín, representando a la perfección el malestar de dos clientes insatisfechos.

Al llegar, uno de los empleados se nos acercó para atendernos. Ahora sí, había llegado el momento de la verdad.

—¿Puedes avisar al responsable de esta sección, por favor? Necesito hablar de inmediato con él —exclamé seriamente con cara de pocos amigos.

—¿Ha pasado algo, señor? —preguntó él, mostrando cierta preocupación.

—Pues sí, pero no quiero hablarlo contigo, así que hazme el favor de avisar a tu superior cuanto antes.

—Está bien, espere un momento, por favor —respondió él muy educadamente.

El empleado se dirigió directamente al mostrador y llamó por teléfono al encargado de esa sección. Una vez empezó a comunicarle lo que estaba sucediendo, sentí que debía alzar la voz con la intención de que la persona al otro lado del teléfono me escuchase y así lo hice.

—¡Más vale que venga rápido, porque me conozco muy bien vuestras políticas de empresa y como me hagáis esperar más de la cuenta os voy a montar un pollo que os vais a cagar! —exclamé aparentando estar sumamente enojado.

Ahora tocaba esperar... Una espera que no duró más de treinta segundos. Ese fue el tiempo que bastó para que la persona encargada de esa sección hiciera acto de presencia.

Fue entonces, cuando dejé de lado el personaje que estaba interpretando y puse toda mi intención en que las cosas se dieran por sí solas de la mejor forma posible para ambas partes.

—¡Muy buenas! ¿Cómo estás? —Lo saludé amablemente, con una gran sonrisa en mi rostro.

—Bien, bien... —respondió él un tanto desconcertado, mientras nos estrechábamos la mano.

Sin duda alguna, esta no era la reacción que esperaba de un cliente furioso.

Frente a él, tenía a una persona respetuosa y amable, que educadamente, le contaba todo lo sucedido. Ello lo relajó por completo y empezó a prestarme toda su atención.

Recuerdo que aún no había acabado de contarle la situación en la que nos encontrábamos, cuando de pronto, tomó el teléfono, hizo una llamada y consiguió que en menos de media hora pudiéramos llevarnos el chillout que tenían en stock. Y no solo eso, pues al no haber quedado registrado ese movimiento en el sistema, me volvieron a contactar al cabo de dos semanas para hacerme saber que el chillout que previamente había pedido ya había llegado de fábrica, esta vez en buenas condiciones, listo para ser entregado al día siguiente.

Éste fue el regalo que obtuve al no reaccionar. Y aunque pudiera haberlo aceptado, opté por hacerles saber todo lo ocurrido, cosa que les sorprendió porque dadas las circunstancias, nadie se hubiera dado cuenta.

Estando en el centro Vipassana de Bodhgaya, en India, me encontraba meditando en un minúsculo habitáculo, cuando de pronto oí pasar a alguien por delante de mi puerta. Al oír su voz, lo reconocí de inmediato. Se trataba del Maestro pidiendo explicaciones al alumno que habitaba la celda contigua a la mía, sobre por qué no estaba meditando.

—¿Qué haces fuera de tu celda? —preguntó el Maestro.

—Es que me duele mucho la espalda, supongo que de estar tanto tiempo en la misma postura meditando —se excusó el alumno.

—El dolor viene y se va. No puede ser real en ti. Mantente en el Observador. Recorre tu cuerpo observando las sensaciones que aparecen en él sin apego o rechazo. Entra en tu celda y sigue meditando con ecuanimidad —le ordenó amablemente el Maestro al alumno.

No pasó ni media hora, cuando se volvieron a oír los pasos del Maestro aproximándose de nuevo a la misma celda. Por lo visto, el alumno volvía a estar en el corredor.

—¿Qué haces fuera de tu celda? —le volvió a preguntar el Maestro al alumno.

—Necesitaba estirar las piernas porque me están dando calambres y se me duermen. —se excusó de nuevo el alumno con el Maestro.

—Los calambres y el adormecimiento vienen y se van. Sé ecuaníme. Solo debes observar las sensaciones que aparecen en tu cuerpo, sin apego o rechazo. Entra en tu celda y sigue meditando —le ordenó de nuevo el Maestro al alumno.

El alumno entró en su celda con resignación y siguió con su meditación hasta la hora de comer.

Tras haber comido y una hora y media de descanso, volvimos a nuestras respectivas celdas para seguir con la meditación.

Recuerdo que todo estaba en calma, cuando de pronto se volvieron a oír los pasos del Maestro dirigiéndose de nuevo a la celda de este alumno, solo que esta vez algo había cambiado en su caminar. Con cada paso que daba, retumbaban todos los cimientos del templo donde nos encontrábamos.

Al pasar frente a mi puerta, presentí que esta vez el Maestro

estaba realmente molesto con el alumno y que la cosa no iba a acabar bien. «¿De verdad vuelve a estar fuera de su celda?», pensé para mis adentros.

Pues bien, sin ni tan si quiera pedirle explicación alguna sobre por qué se encontraba esta vez fuera de su celda, el Maestro lo abordó con tal violencia y agresividad, que hizo que todo mi cuerpo se estremeciera. No me lo podía creer. «¿Cómo es posible que un supuesto Maestro reaccione de esta manera? Tanto que habla sobre la ecuanimidad, ¿dónde está la suya?», juzgué para mis adentros, reprochando la actitud del Maestro.

Sin rechistar, el alumno se metió en su celda y el Maestro se retiró.

Fue entonces, cuando, al pasar por delante de mi puerta, pude escuchar al Maestro decirle a uno de sus ayudantes:

—¿Te das cuenta de la bronca que le he tenido que pegar a ese chico para que no salga más de su celda? ¡Jiji! ¿Sí viste? Jijijiji!!!

Tras escuchar estas palabras me quedé atónito. No encontraba una respuesta lógica a la posibilidad de que segundos después de esa violenta situación, el Maestro pudiera tomarse a risas lo que acababa de suceder. Si ese hubiera sido mi caso, segundos después aún seguiría enfurecido.

—¿Cómo es posible? ¿Será qué el Maestro estaba aparentando estar enojado para que el alumno no buscara más excusas por las que poder seguir saliendo de su celda?

Fue entonces cuando comprendí que, en realidad, el Maestro nunca se enfadó con el alumno. No fue una reacción inconsciente. El Maestro sabía perfectamente lo que estaba haciendo en todo momento.

Aparentar estar enfadado solo fue la acción con la que se ocupó de esa situación. ¿Te das cuenta? Con esa acción el Maestro pudo mantener al alumno meditando dentro de su celda. Entendió que ésa era la única manera posible de actuar para que su discípulo pudiera acceder al estado meditativo al que se había propuesto llegar apuntándose a ese curso. Y, de hecho, lo consiguió, pues tras esa acción, el alumno no volvió a salir de su celda. Recuerdo que trataron de persuadirlo numerosas veces para que comiera o fuera a dormir a sus aposentos, pero fue en vano. Él siguió ahí, meditando día y noche hasta que concluyeron esos diez días. Solo entonces salió.

Una vez le pregunté a uno de mis alumnos:

—Aquí y Ahora, ¿tienes algún problema?

Recuerdo que se quedó pensando unos instantes y al rato respondió:

—Sí! Mi madre está enferma...

—¡De acuerdo! Déjame que te haga de nuevo la pregunta, pero esta vez no pienses, simplemente responde. Aquí y Ahora... en este momento presente, ¿tienes algún problema?

—Pues sí! Que mi madre está enferma —respondió él inmediatamente.

—Vamos a ver... Veo que ya te sabes la respuesta, por lo que te volveré a hacer la misma pregunta, pero desde un nuevo enfoque. ¿Está tu madre Aquí y Ahora?

—¡Pues no! —respondió él extrañado por la pregunta que le acababa de hacer.

—¿Entonces? ¿Qué problema tienes Aquí y Ahora si ella no está presente?

—Aaaahhh!!! Ahora lo entiendo. No... Aquí y Ahora no tengo ningún problema.

Si consideras que Aquí y Ahora el problema es que tu madre está enferma, cuando ni tan siquiera está presente en el lugar en el que tú te encuentras, es porque estás situado en la dualidad de la mente dejándote llevar por lo que te está contando esa vocecita. Un efecto que te aleja de la verdad al dar por hecho algo que, en realidad, no está ocurriendo en tu Aquí y Ahora.

Es como aquella parábola en la que el Maestro le pregunta a su Discípulo si tras caer un árbol en Canadá, éste hizo algún ruido. Evidentemente, la respuesta lógica a esta pregunta sería decir que sí. Claro que el árbol hizo ruido al caer. ¿Cómo no iba a hacerlo? Es lógico, ¿no?

Ahora bien, si este evento no ocurrió en tu Aquí y Ahora, ¿cómo es posible que hayas podido oír el ruido que hizo ese árbol al caer? ¡Es imposible! Esa no es tu verdad. ¿Te das cuenta? En realidad, no oíste nada. Por lo tanto, la respuesta correcta a esta pregunta es no. En tu Aquí y Ahora ese árbol no hizo ningún ruido al caer. Es más, que ese evento no ocurriera en tu Aquí y Ahora, también te deja con la incógnita de si en verdad ese árbol cayó en Canadá. ¿Realmente ocurrió? ¿Estás completamente seguro de ello? Fíjate que, aunque de primeras, tampoco cuestionarías la posibilidad de que así hubiera

sido, la respuesta correcta a esta segunda pregunta vendría a ser la misma que la anterior. No, no cayó. ¿Por qué? Pues porque por más que yo te asegure que sí lo hizo, en tu Aquí y Ahora eso nunca ocurrió. Por lo tanto, esa tampoco puede ser tu verdad.

Así pues, entiende que, si tu madre no está en tu Aquí y Ahora, tampoco puede estar enferma. No en el momento ni en el lugar en el que tú te encuentras.

Si no está enferma, no tienes un problema y si no tienes un problema, tampoco hay nada por lo que preocuparte. ¿Entiendes?

Ahora bien, ¿significa esto entonces que solo puedes percibir como problemática la situación que está padeciendo tu madre cuando estás junto a ella? La respuesta a esta pregunta sigue siendo no. ¿Por qué? Vayamos por pasos. ¿Cómo puede ser problemática una situación que está siendo observada? Entiende que estar situado en tu Aquí y Ahora significa estar situado en modo observador. Si estás en modo Observador, tu madre, simplemente está siendo observada tal y como es. Y si está siendo observada no la estás etiquetando por la enfermedad con la que ha sido diagnosticada. Por esta razón, aunque ella esté presente en el lugar en el que tú te encuentras, si realmente estás situado en modo Observador, no es posible que la veas como una persona enferma. Si no está enferma no tienes un problema y si no tienes un problema, tampoco hay nada por lo que preocuparte. Ni tan siquiera cuando estás junto a ella.

Ahora bien, ¿significa esto que no la amas?

Te hago esta pregunta porque te han inculcado que preocuparte por tus seres queridos muestra el amor que sientes hacia ellos, nunca más lejos de la verdad. ¿Por qué? Presta atención al tipo de pensamientos que rondan tu mente cuando te preocupas por la situación que pueda estar viviendo alguien de tu entorno más cercano. ¿Te das cuenta de la frecuencia en la que estás vibrando pensando de esa manera? Pues bien, ahora aplica la tercera ley de la energía y dime qué tipo de situaciones estás generando y atrayendo, tanto a tu vida como a la de esa persona, vibrando en la frecuencia en la que vibra ese tipo de pensamiento por el que estás reaccionando con preocupación. ¿Te das cuenta? Nada más ni nada menos que aquello que tanto temes que pueda llegar a suceder. Así pues, preocuparte por el estado de salud de un ser querido, solo puede empeorar su condición. Por lo que, en ningún caso, ello puede ser una muestra de amor, ya que toda preocupación emana del miedo. ¿Por qué crees, si no, que te preocupas? Porque tienes miedo a que algo pueda ir mal.

O amas o temes.

Así pues, si tu madre está enferma y realmente la amas, sitúate en este momento presente, Aquí y Ahora y ofrécele el amor que ella cree que no puede darse a si misma. En ti está el poder de modificar la realidad que estás viviendo, pues por el simple hecho de estar situado en este momento presente, información registrada en el inconsciente pasa por si sola a nivel consciente. ¿Qué significa esto? Pues que, si con esa información inconsciente te estabas proyectando al mundo manifiesto y de pronto, cierta información deja de estar ahí, el guión de la película con la que te estabas proyectando cambia. Tu manera de ver las cosas cambia y consecuentemente también lo hace aquello que está en tu realidad. El Observador modifica lo Observado. ¿Qué crees, si no, que son los milagros?

Entiende que, si en ti no existe la ceguera, no puedes concebir que en el mundo manifiesto en el que te estás proyectando, haya una persona que no pueda ver. Si esa condición no está en ti, ¿cómo puedes verla reflejada en el otro? No es posible. Esta es la razón por la que cuando Jesús se acercaba al ciego, éste recuperaba su visión. De igual forma que cuando se acercaba al paralítico, éste volvía a andar. Hechos inexplicables por las leyes naturales atribuidos a intervenciones divinas que no son más que modificaciones de lo observado que están al alcance de todos.

El mecanismo que te voy a facilitar a continuación para que sigas ampliando tu capacidad de estar cada vez más presente en tu vida, mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios, consiste en repetirte una y otra vez lo siguiente:

«¿Aquí y Ahora tengo un problema? No. ¿Y Ahora? No. ¿Y Ahora? No. ¿Por qué? Porque Aquí y Ahora jamás puedo tener un problema».

Este es el mecanismo con el que en su momento pude llegar a la comprensión de que Aquí y Ahora jamás puede haber un problema. Un mecanismo que extraje del libro de Eckhart Tolle, "El Poder del Ahora". Un mecanismo que te invito a utilizar como método para seguir ampliando tu campo de conciencia, pues si prestas atención, mientras te ejercitas con él, no hay cabida para esa vocecita. Esa vocecita no puede pasar a la acción.

Utilízalo como si de un mantra se tratara, mientras barres, friegas, lavas los platos, haces la colada o cualquier otra tarea del hogar.

Ejercítate con él a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los tres mecanismos que ya te he proporcionado anteriormente.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con este. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

## ¿Quieres tener la razón o ser feliz?

Esta es la pregunta que el Dr. Wayne Dyer le hizo a una persona del público que asistía a una de sus conferencias. Una pregunta que está estrechamente relacionada con todo lo que venimos hablando.

—¿Quieres tener la razón o ser feliz?

Y fíjate que en ningún momento te está preguntando si quieres tener la razón o quieres ser feliz, pues querer ser feliz significaría posponer tu felicidad para un futuro. No, el Dr. Wayne Dyer te está preguntando si quieres tener la razón o ser feliz Aquí y Ahora, ya que las dos cosas a la vez no son posibles. ¿Por qué? Básicamente si tu intención está puesta en querer tener la razón vas a tener que luchar para obtenerla. ¿Entiendes? ¿Cómo vas a ser feliz entonces, tratando de convencer a otra persona de que tu punto de vista es el correcto? No es posible.

Ahora bien, ¿tu punto de vista sobre qué? ¿Sobre algo que está aconteciendo en la pantalla en blanco en la que se está proyectando tu mente? Te recuerdo que lo que está aconteciendo en ella es neutral. ¿Por qué? Porque no es más que un holograma que tú mismo estás proyectando. Una ilusión que puede ser observada. Si puede ser Observada no puede ser real en ti y si no es real en ti, ¿por qué querrías tener entonces la razón sobre algo que en realidad no está aconteciendo? Porque vives a través de la mente soñando que estás despierto. Un sueño del olvido en el que te has quedado absorto creyendo que todo lo que acontece en él es real. Al creer que es real te lo tomas en serio y cuando esto ocurre, empiezas a querer tener la razón juzgando lo que se está argumentando en la realidad que tú mismo estás creando, adoptando como propia toda esa información registrada en el inconsciente con la que fuiste programado. ¿Te das cuenta? Por esta razón, cuando quieres tener la razón, tu punto de vista no puede ser objetivo en absoluto.

Además, fíjate que una persona solo puede querer tener la razón cuando la ha perdido. ¿Y perder la razón no es sinónimo de locura? Porque querer tener la razón significa vivir en la locura que conlleva haberte identificado con todo lo que ocurre en tu mente.

El mecanismo con el que te invito a ejercitarte a continuación para que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia, mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios, consiste en prestar atención y advertir esos momentos en los que, estando en medio de una conversación, de pronto quieres tener la razón o se la estás dando a alguien. Entiende que en ambos casos hay falta de objetividad, pues

únicamente puedes darle la razón a otra persona cuando has sido programado y condicionado de igual forma.

Así pues, cuando adviertas que estás queriendo tener la razón o reaccionando al punto de vista de otra persona asintiendo con la cabeza, sitúate de inmediato en el Observador. Deja de ser esa pantalla en blanco en la que la otra persona pueda seguir proyectándose y por la que tú puedas seguir reaccionando.

Observa lo interesante que resulta la manera como esa persona ha sido programada, sin apego o rechazo.

Entiende que, al dejar de ser esa pantalla en blanco, esa persona ya no tendrá donde proyectarse. Si no tiene donde proyectarse tampoco tendrá que seguir luchando por querer tener la razón. Y he ahí donde esa persona empezará a sentirse incómoda. ¿Por qué? Pues porque al no tener donde proyectar su punto de vista, empezará a escucharse a si misma. Un impacto por el que inevitablemente dejará de tener las cosas tan claras. Así que no te extrañe que cuando acabe de hablar te pregunte con voz temblorosa... ¿Y tú? ¿Tú qué piensas?

Solo entonces, el Observador se ocupará de la situación tomando la acción que se requiera.

Ejercítate con este nuevo mecanismo a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los cuatro mecanismos que ya te he proporcionado anteriormente.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con este. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

### **Se más jugueteón y permítete cometer errores**

Aquél que es real en ti no necesita tener la razón porque ya es feliz.

Ahora bien, ¿cómo lo hace? ¿Cómo hace para mantenerse vibrando constantemente en ese continuo estado de felicidad?

Esta fue la pregunta que le trasladé a mi hija Kira, cuando ésta tenía tan solo tres añitos.

—Kira, ¿tú cómo lo haces para estar siempre feliz?

—¿Feliz? —respondió ella mirándome extrañada.

Fue entonces cuando pude comprender que esta niña, al no haber conocido aún otra cosa que no fuera ese estado de felicidad, tampoco podía identificarlo como tal. Simplemente vivía en la rendición del

momento presente sin juzgar o criticar nada de lo que acontecía a su alrededor. Pero, aun así, yo necesitaba una respuesta. Una respuesta que solo podía venir de alguien que viviese en ese constante estado de felicidad. Así que después de un tiempo tratando de encontrar la manera de llegar a ella, se me ocurrió proponerle lo siguiente:

—¿Por qué no hacemos una cosa? Vamos a cerrar los ojos y le vas a pedir al Universo que te diga cómo lo haces para mantenerte constantemente en ese estado de felicidad. Pero cuando tengas la respuesta no me la digas. Tócame el sexto chakra y me la transmites — le dije yo, así, como súper espiritual, mientras señalaba mi entrecejo.

—¡Vale! —respondió ella asintiendo con la cabecita.

Recuerdo que, al instante de cerrar los ojos, sus deditos ya estaban tocando mi frente. «¿De verdad? ¿Ya? ¿Tan rápido?», pensé para mis adentros.

Al abrir los ojos y ver esa sonrisita en su rostro, lo entendí. La palabra que vino a mi mente fue, «Jugando». ¡¡¡Eso es!!! ¡Jugando! ¡¡¡Ella se la pasa jugando!!!

—Así es como ella se mantiene vibrando en esa constante frecuencia de felicidad! —exclamé en voz alta.

Tras esta comprensión recordé la pregunta que ella siempre me hacía en esos momentos en los que, por una u otra razón, yo me encontraba sumido en la preocupación.

¿A qué jugamos?

Una pregunta con la que en ningún momento se está cuestionando si quiero jugar o no. Solo me está dando la oportunidad de escoger a qué quiero jugar con ella.

Ahora bien, ¿cuál es el profundo significado que hay detrás de esta pregunta? ¿Qué es lo que realmente se me está ofreciendo con ella?

Fíjate que, por un lado, que esta niña solo piense en jugar significa que no se toma las cosas en serio. Y no se toma las cosas en serio porque al no haber sido aún programada, se mantiene en un estado despierto dentro de la experiencia humana que escogió vivir. La misma situación en la que tú también te encontrarías si despertaras dentro del sueño. O, a caso, ¿te tomarías en serio lo que vives mientras sueñas sabiendo que solo se trata de un sueño en el que puedes escoger que experiencias vivir en todo momento...? Claro que no, pues si así fuera, sabrías que lo que está aconteciendo en el sueño no es real y si no es real, ¿cómo te lo vas a tomar en serio? Te la pasarías jugando y disfrutando de esa experiencia, ¿no crees?

Con esta pregunta, esta niña me está alertando de la seriedad con la que me estoy tomando las cosas. Un efecto que se da cada vez que me dejo llevar por esa voccecita que solo hace que manipular a su antojo toda esa información registrada en el inconsciente con la que fui programado, para así mantenerme soñando creyendo estar despierto, de manera que ella pueda seguir teniendo el control de mi vida. Una forma muy astuta y sutil de mantenerme separado de Aquél que es real en mí. Aquél que ya es feliz por el simple hecho de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora.

Fíjate que, con esta pregunta, no solo se me está alertando de que me estoy tomando las cosas en serio, sino que también se me está ofreciendo la oportunidad de situarme de nuevo en este momento presente y ser feliz. ¿Cómo? Jugando con ella.

Pero es que, por otro lado, si prestas atención, hubo un momento en nuestras vidas en el que nos dijeron que ya éramos mayorcitos para seguir jugando. Un momento en nuestras vidas en el que fuimos invitados a entrar en el mundo de los adultos. Un lugar en el que de pronto, tuvimos que empezar a tomárnoslo todo muy en serio, ya que en él no está permitido cometer errores. Y no está permitido cometer errores porque una vez entras en el mundo de los adultos se abre un nuevo paradigma. El paradigma del Pecado. Un concepto por el que se te obliga a ser obediente si no quieres ser castigado. ¿Y quién quiere ser castigado? Nadie. De ahí que te lo tomes todo tan en serio y de la culpa que sientes cada vez que crees haber cometido un error.

Pero, ¿y si te dijera que pecar, en realidad no significa errar?

Ten en cuenta que, aunque en el diccionario este concepto haya sido definido como tal, la raíz latina de «pecado» es *pecus* y *pecus* significa «tropezar». Ahora, fíjate que mientras el verbo errar significa no acertar o fallar, tropezar significa entrar en contacto con un obstáculo que no te permite avanzar.

Como ves, errar y tropezar son dos cosas totalmente distintas.

Ahora bien, ¿cuándo tropezas? Cuando dejas de prestar atención. Un efecto que solo se da cuando dejas de estar presente en tu vida. ¿Y cuándo dejas de estar presente? Cuando te olvidas de Aquél que es real en ti, el Observador. Por esta razón, aunque superficialmente pecar signifique tropezar, el auténtico y profundo significado de este concepto no puede ser otro que olvido. Pecas cuando te olvidas de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora.

Así pues, si pecar no significa errar, tampoco puedes ser castigado cuando cometes un error. Y si no puedes ser castigado, ¿por qué te ibas a tomar nada en serio?

Esta es la razón por la que no debes temer cometer errores, pues solo de ellos puedes aprender para así seguir creciendo y evolucionando en el campo de la conciencia.

#### ANÉCDOTA

Un cura se acerca a un hombre y le dice:

—Hijo, no te fumes un cigarrillo porque fumarte un cigarrillo hará que te fumes muchos cigarrillos. Fumar muchos cigarrillos hará que te tomes una copa. Tomarte una copa hará que te tomes muchas copas. Tomarte muchas copas hará que estés con una mujer y estar con una mujer hará que estés con muchas mujeres...

A lo que inmediatamente responde el hombre:

—¿Y cómo es que se llaman esos cigarrillos?

Sé igual que este hombre. No porque te digan que algo está mal, no lo hagas o dejes de hacerlo. Ve, experimentalo por ti mismo y saca tus propias conclusiones. Vive a partir de tu verdad. Comete tantos errores como puedas. Levántate por las mañanas y pregúntate, ¿qué nuevo error podría cometer hoy? Invéntate nuevos errores cada día, pero no cometas el mismo error dos veces, porque ello significaría que te has vuelto a olvidar de estar situado en este momento presente. Una estupidez que inevitablemente hará que te sientas estúpido. ¿Por qué? Porque al olvidarte de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora, no estarás avanzando en el camino hacia tu Despertar.

Este es el mecanismo con el que te invito a ejercitarte para que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia, mientras aprendes a vivir a partir de tu verdad.

Fíjate que por el simple hecho de poner toda tu intención en hacer algo que siempre te dijeron que está mal, hace que te sitúes en modo observador y ello propicia que, a la hora de cometer ese supuesto error, no te lo tomes en serio. Es algo que has decidido experimentar por ti mismo. Estás jugando a cometer errores y con cada uno de ellos aprendes algo nuevo. Si aprendes algo nuevo, ¿cómo puedes considerar que lo experimentado ha sido un error?

Ve y comete errores...

Ejercítate con este nuevo mecanismo a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los cinco mecanismos que ya te he proporcionado

anteriormente.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado con este. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

### **Cuando dejas de crecer envejeces**

Cuando llegas a esta vida lo tienes todo por delante y todo debe ser aprendido. Un aprendizaje que consta de una continua repetición.

Una vez aprendes a hacer cualquier cosa, el cerebro establece una ruta neuronal con el único fin de que no tengas que volver a aprender a hacer algo que ya aprendiste a hacer en el pasado. Un efecto que inevitablemente te sitúa en la dualidad de la mente, pues al establecerse esa ruta neuronal, pasas de hacer aquello en lo que día tuviste que depositar tus cinco sentidos para ser aprendido, a hacerlo de forma automática mientras piensas en cualquier otra cosa.

Fíjate si no es así. ¿Recuerdas la primera vez que tuviste que poner esa primera marcha cuando estabas aprendiendo a conducir? Previamente, tuviste que presionar el embrague hasta el fondo. A continuación, pusiste primera y empezaste a soltar de poquito a poco el embrague, mientras presionabas suavemente el acelerador. Ahora fíjate que, aunque durante todo ese proceso te mantuviste situado en el momento presente, a medida que fue aumentando tu confianza, pasaste de conducir prestando atención a todo lo que hacías, a hacerlo de forma automática mientras pensabas sobre el tipo de restaurante al que te gustaría llevar a tu pareja esa misma noche. ¿Te das cuenta? Porque así es como lo haces absolutamente todo una vez has aprendido a hacer cualquier cosa. Un efecto por el que inevitablemente acabas sintiendo que el tiempo pasa a toda prisa. Y es que si todo lo que ocurre en la mente es una ilusión y ésta solo sabe vivir en el pasado o en el futuro, el tiempo no puede ser nada más que esa misma ilusión transcurriendo en la dualidad de la mente mientras ves pasar tu vida por delante. Por esta razón, cuanto más automáticamente vives tu vida, más rápido sientes pasar el tiempo. Un efecto por el que inevitablemente, tu cuerpo físico envejece con más rapidez.

En cambio, fíjate que ocurre cuando te situas en este momento presente, Aquí y Ahora.

Cierra los ojos, enfócate por un instante en la respiración y compruébalo tú mismo.

¿Te das cuenta? Cuando esa vocecita no está, el tiempo se detiene. De pronto, te encuentras situado en la eternidad del momento presente, creciendo y evolucionando en el campo de la conciencia, pues por el simple hecho de estar presente en tu vida, información registrada en el inconsciente pasa por sí sola a nivel consciente. Tu conciencia se expande.

Así pues, cuando dejas de crecer, cuando dejas de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora, envejeces.

#### ANÉCDOTA

Estando mi pareja en el hospital revisando el nombre y edad de los pacientes ingresados en su sección, creyó conocer a uno de ellos. Se trataba de una mujer de sesenta años cuyo nombre y apellidos le era familiar.

La cosa es que cuando entró en su habitación se dio cuenta de que no la conocía de nada, pero, sin embargo, algo no encajaba, pues la edad que aparentaba esa mujer no se correspondía en absoluto con la edad que supuestamente había escrita en su ficha. Así pues, se sintió obligada a preguntar por si había que corregir ese dato en el sistema.

—He podido leer en tu ficha que tienes sesenta años, pero por lo que veo, seguramente hubo un error cuando te pidieron los datos.-

A lo que la paciente respondió entre risas.

—No, no es un error. Tengo sesenta años. A punto de cumplir los sesenta y uno.

—¿Perdona? Pero si aparentas muchísimo menos. Yo te pondría unos cuarenta y cinco, cuarenta y seis... ¡no más! ¿Cómo lo haces?

—¡Con cremitas del supermercado! —respondió ella, aún riéndose de la situación.

—¡No, en serio! La verdad es que no llevo muy bien lo de cumplir años y me gustaría saber cuál es tu secreto. ¿Qué haces para tener el aspecto que tienes? — Insistió mi pareja.

—Pues mira, vas a pensar que estoy loca, pero, ¿sabes qué? Que como no me conoces de nada me da absolutamente igual. Trabajando en la prisión. Así es como me mantengo joven.

—¿Perdona?

—Lo que oyes! Y no soy la única a la que le pasa esto.

A muchos de los compañeros con los que trabajo les pasa exactamente lo mismo. Desde que estamos trabajando en la prisión parece que no envejecemos. No al ritmo que lo hacen las personas que tienen nuestra edad.

—¿En serio? ¿Y a qué lo atribuyes? ¿Por qué crees que es por eso?

—Pues mira, después de hablarlo muchísimo con mis compañeros, todos hemos llegado a la conclusión de que no envejecemos al ritmo que lo hacen las personas que tienen nuestra edad porque tenemos que estar en un constante estado de alerta. Si estás alerta estás presente y si estás presente el tiempo no pasa, por lo que tampoco envejeces.

¡Y así es! Cuando te sitúas en la eternidad del momento presente, el tiempo se detiene. Y si el tiempo se detiene dejas de envejecer.

¿Recuerdas lo que duraba un verano cuando éramos niños? Lo mismo que ahora, solo que en ese entonces tenías la sensación de que el tiempo no pasaba. ¿Por qué? Porque todo era novedoso para ti. Todo debía ser aprendido y ello te situaba en la rendición del momento presente. Pero a medida que fuiste aprendiendo a hacer más y más cosas, se fueron estableciendo cada vez más rutas neuronales y tu vida se fue automatizando. De pronto, aquello que en su día fue novedoso, dejó de serlo. Un efecto por el que sin darte cuenta te fuiste sumiendo en el aburrimiento y la apatía que conlleva vivir una y otra vez la misma historia. Y es que, si prestas atención, te darás cuenta de que absolutamente todo lo que haces en tu vida cotidiana, lo haces de forma automática, como si de una rutina se tratara, siguiendo unas rutas neuronales ya establecidas.

Fíjate si no es así. Cuando te vas a dormir siempre ocupas el mismo lugar de la cama. Cuando te duchas, te lavas las partes del cuerpo siguiendo siempre un mismo orden. Te cepillas los dientes de igual forma, día sí y día también. Siempre te sientas en el mismo lugar para ver la televisión o al lado de la misma persona para comer. Semanalmente vas a los mismos supermercados, donde inconscientemente recorres sus mismos pasillos en un orden específico que utilizas para comprar siempre los mismos productos. Cuando vas a trabajar, siempre lo haces siguiendo un mismo trayecto de casa al trabajo o del trabajo a casa. Incluso has establecido rutas neuronales con las que reaccionas automáticamente frente a determinadas situaciones. Todo, absolutamente todo lo que haces en tu vida,

previamente tuvo que ser aprendido. Y una vez aprendido pasaste a hacerlo de forma automática.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando rompes con una ruta neuronal?

¿Qué ocurre, por ejemplo, cuando te vas una semana de vacaciones a un lugar desconocido? ¿Te das cuenta de que, al regresar de ese periodo vacacional, siempre tienes la extraña sensación de haber estado fuera más tiempo del que realmente estuviste? ¿Por qué crees que es así?

Pues básicamente, porque allí donde fuiste todo era novedoso. No había ninguna ruta neuronal establecida. Todo debía ser aprendido y ello te obligó a situarte en la eternidad del momento presente. Un efecto por el que fuiste más flexible con todo lo que acontecía, estuviste más receptivo a nuevas experiencias e incluso te permitió entablar conversaciones con personas con las que, bajo ninguna circunstancia, jamás te hubieras relacionado.

¿Por qué crees, si no, que después de un viaje de tales características te sientes rejuvenecido? Pues porque al no haber ninguna ruta neuronal establecida en el lugar donde fuiste, al ser todo novedoso para ti, tuviste que estar alerta. Un estado de alerta con el que potenciaste tu capacidad de estar más presente en tu vida. Un estado de alerta con el que, sin darte cuenta, creciste y evolucionaste internamente al expandirse tu campo de conciencia.

¿Entiendes ahora por qué es de vital importancia empezar a hacer cosas nuevas cada día?

El mecanismo que te voy a proporcionar a continuación, para que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia, mientras aprendes a vivir a partir de la verdad que te proporciona el estar cada vez más situado en este momento presente, consiste en reconocer y escribir tres rutas neuronales ya establecidas en tu vida cotidiana.

Una vez escritas, presta atención a esos momentos en los que estés a punto de repetir uno de esos tres patrones. Detente y hazlo de forma diferente.

Ello te situará de inmediato en este momento presente. Te obligará a prestar atención, pues el cerebro no reconocerá esa nueva manera de hacer las cosas.

Cuando ya hayas cambiado esas tres rutas neuronales, ve tomando conciencia de otras cosas que pudieras estar haciendo de forma automática y hazlas de forma diferente. De esta manera, estarás haciendo cosas nuevas cada día. Un efecto por el que seguirás expandiendo tu conciencia y potenciando tu capacidad de estar cada

vez más presente en tu vida.

Ejercítate con este mecanismo a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los seis mecanismos que ya te he proporcionado anteriormente.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado en éste. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

### **Actúa acorde a ese sentir más profundo**

Fíjate que cada vez que tienes por delante una decisión que tomar, ya hay un sentir más profundo que te está indicando cuál es la dirección correcta. Un sentir más profundo al que haces caso omiso por miedo a que te hieran o a herir a los demás. Ello hace que vivas incoherentemente, sintiendo y actuando en diferentes direcciones. Y cuando esto ocurre no le das alternativa al inconsciente, pues al comportarse la mente como un proyector, ésta acabará plasmando en el mundo manifiesto la situación que estás viviendo internamente en conflicto. Ya sea que se active un dolor en tu rodilla derecha, que ese día el coche no arranque o no te puedas conectar a Internet, entiende que, con ello, el inconsciente te está dando una pista sobre el tipo de conflicto que estás viviendo internamente, al sentir y actuar en diferentes direcciones.

Por lo tanto, la próxima vez que tengas por delante una decisión que tomar, presta atención a ese sentir más profundo y actúa acorde a él.

Ten en cuenta que a diferencia de esos momentos en los que puedes estar reaccionando con enfado o frustración por cosas que sucedieron en el pasado o crees que pudieran llegar o no a acontecer en un futuro, este es un sentir que emana del momento presente. La única línea temporal en la que existe Aquél que es real en ti. Por lo que ese sentir más profundo no puede ser otra cosa, que el medio que utiliza Aquél que camina a tu lado en la senda que escogiste recorrer para hacerte saber cuál es la decisión correcta que debes tomar en todo momento, siempre mirando por el bien mayor de todas las partes involucradas. Por esta razón, aunque aparentemente pueda parecer que la decisión tomada pueda estar repercutiendo de forma negativa sobre la vida de alguien, no es así, ya que cuando actúas acorde a ese sentir más profundo, lo que en realidad estás proporcionando, es que las personas involucradas en esa decisión puedan pasar por los

procesos que requieren para poder seguir creciendo y evolucionando en el campo de la conciencia. Procesos que muchas veces son dolorosos, pero igualmente necesarios para que las cosas cambien.

A partir de ahora, cada vez que tengas por delante una decisión que tomar, presta atención a ese sentir más profundo y actúa acorde a él sin pensártelo dos veces. Una vez tomada la decisión deja que las cosas se aposenten por sí solas y con el tiempo, podrás percibir más nítidamente por qué debías actuar en esa dirección. Ello aportará mayor confianza a la hora de tener que volver a tomar nuevas decisiones. Un efecto por el que tarde o temprano, ese miedo que sientes cada vez que tienes por delante una decisión que tomar, desaparecerá.

Recuerda que lo más importante eres Tú y que si no lo haces por ti, tampoco lo estás haciendo por los demás.

Ejercítate con este mecanismo a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los siete mecanismos que ya te he proporcionado anteriormente.

No pases al siguiente hasta que no te hayas ejercitado en éste. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

## **Vive a partir de tu verdad**

Si para llegar a Dios hay que aprender a ser humano, deberás aprender a vivir en la rendición del momento presente muriendo a cada instante. Este es el auténtico significado de vivir a partir de tu verdad. Algo que parece complicado de llevar a cabo mientras estás situado en la sombra de los demás viviendo realidades que otros quieren que tú vivas, pero que ya hacías de forma innata cuando llegaste a esta vida, no habiendo sido aún programado. Un efecto por el que te mantenías en un estado Despierto dentro de la experiencia humana que escogiste vivir. Un efecto que, a su vez, te permitía acceder de forma instantánea a todo aquello que requerías sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo.

Por ejemplo, si tenías hambre a las tres de la mañana, esa era tu verdad y a partir de ella, inmediatamente te alimentaban. Si querías que te tomaran en brazos, esa era tu verdad y a partir de ella, inmediatamente te tomaban en brazos. Si te sentías sucio e incómodo, esa era tu verdad y a partir de ella, inmediatamente te lavaban y cambiaban los pañales. Pero hubo un momento en tu vida en el que empezaron a contarte cosas con las que, de poquito a poco, tu entorno más cercano fue moldeándote a su imagen y semejanza, y con las que

fuieste esculpiendo una nueva identidad. Una falsa identidad con la que te identificaste y por la que, desde entonces, has estado viviendo en la sombra a partir de la verdad de los demás, realidades que otros han querido que tú vivas.

Así pues, si quieres volver a vivir a partir de tu verdad, deberás aprender a desidentificarte de todo lo que te cuentan. ¿Por qué? Porque nada de lo que te puedan estar contando puede estar ocurriendo en tu Aquí y Ahora. Y si no está ocurriendo en tu Aquí y Ahora esa no puede ser tu verdad.

Entiende que al creerte o al posicionarte a favor o en contra de lo que te están contando, empiezas a vibrar a cierta frecuencia. Un efecto que inevitablemente generará y atraerá tanto a tu vida como a la de los demás, situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. ¿Ves por dónde voy? Al identificarte con lo que te cuentan, ya sea con apego o rechazo, pasas a ser un generador de realidades que hasta ese preciso instante no estaban ocurriendo. Realidades de las que serás directamente responsable, así como de los efectos que consecuentemente éstas tendrán sobre la vida de los demás.

Dicho esto, el medio que vas a utilizar a continuación para seguir ampliando este campo de conciencia, mientras aprendes a vivir a partir de tu verdad, evitando de esta manera, generar realidades que aún no están aconteciendo, es precisamente ese medio que aquellas personas que se creen con el derecho de tener el control absoluto de la vida de los demás, han estado manipulando a su antojo desde sus orígenes, para poder llevar a cabo todo lo que se proponen, sin que ello les genere mal de conciencia, remordimiento o culpa alguna.

Estoy hablando de la televisión. Un medio mediante el que, estas personas te cuentan sus visiones. De ahí el nombre, «Tell a visión». Visiones sobre realidades que una vez contadas, saben que tú mismo acabarás creando para ellos. ¿Cómo? Aprovechando que a partir del momento en el que empezaste a vivir situado en la dualidad de la mente, te olvidaste de que siempre fuiste tú el creador de este sueño. Una astuta manera de mantenerte vibrando a bajas frecuencias, mientras ellos se mantienen en el poder.

#### EJEMPLO 1

Imagínate que un buen día todos los medios de comunicación empiezan a retransmitir la noticia de que un

supuesto virus que ataca a los pulmones está provocando la muerte diaria de miles de personas por todo el mundo.

Rápidamente, la población mundial se dividirá en dos facciones.

Por un lado, estará aquella facción que sin cuestionarse absolutamente nada, se creará todo lo que le están contando y claudicará de inmediato a las restricciones preventivas que marcarán las agendas políticas de sus respectivos gobiernos por miedo a posibles contagios y más muertes. Pero por el otro lado, también estará aquella otra facción de la población, que con el transcurso de los días empezará a oponerse a estas restricciones, creyendo que, en realidad, no son más que una conspiración de las Élités, diseñada con la intención de llevarnos hacia un nuevo orden mundial. Personas que también vivirán con miedo a morir por contagio, solo que, en este caso, será un miedo al contagio por la inoculación de la vacuna que el mismo sistema establecido ofrecerá como remedio.

Estas son las dos caras de una misma moneda. Una misma moneda que representa ese miedo a la muerte por contagio que sienten las dos facciones de la población mundial, aún reaccionando opuestamente frente a la misma noticia. Una frecuencia vibracional a partir de la que, se generarán situaciones por las que cada una de estas dos facciones puedan justificar su punto de vista para así poder tener la razón. ¿Te das cuenta? Esta es la manera como, a partir del momento en el que se retransmitió esa noticia, la población mundial pasó a ser la responsable directa de todas las restricciones que se impusieron, del sufrimiento que se infligió y de todas las muertes por supuestos contagios que te hicieron creer se estaban produciendo diariamente a nivel mundial, mientras aquellas personas que simplemente te contaron su visión, se beneficiaban de tu subyugación sin que ello repercutiera de forma negativa sobre sus conciencias. Y es que en ningún momento te obligaron a pasar por una pandemia. Simplemente te invitaron a ser partícipe de ella. Una invitación que aceptaste en el momento en el que su visión pasó a ser vivida por el inconsciente colectivo como si de tu verdad se tratara.

Y es que, si realmente te hubieran obligado a pasar por una situación de tales características, teniendo en cuenta el punto en el que llegaron a tener a toda la población mundial con tantas restricciones, sin ninguna duda hubieran acabado de llevar a cabo sus planes más oscuros. ¿Qué los detuvo?

El virus siempre estuvo y sigue estando ahí, pero por algún motivo, de la noche a la mañana, dejaron de morirse miles de personas a diario. ¿Por qué? ¿Qué paso? Pues que hubo un momento en el que la gente ya no estaba dispuesta a seguir viviendo esa realidad. ¡Se hartó! Hubo una expansión de conciencia cuyo efecto propició que el inconsciente colectivo de la especie humana dejase de tener el control absoluto. Y solo cuando este inconsciente colectivo dejó de tener tanta fuerza, aquellos que te contaron su visión ya no pudieron seguir con el cuento. ¿Por qué? Porque eso hubiera significado tener que obligarte a vivir una realidad que la gran mayoría de la población mundial ya no estaba dispuesta a vivir. Una situación cuyo efecto les hubiera generado mal de conciencia.

Recuerdo estar en la cola de un supermercado cuando oí a una señora mayor decirle a otra:

—¿Ya te enviaron la notificación para ponerte la tercera vacuna?

A lo que la otra mujer respondió inmediatamente:

—¡La tercera vacuna que se la metan ellos por el culo!

Tras escuchar estas palabras supe de inmediato que la supuesta pandemia había llegado a su fin, pues si las personas más vulnerables de la sociedad ya no estaban dispuestas a seguirles el cuento, suponía haber perdido la batalla. Y así fue, pues al cabo de dos semanas, en Europa empezaron a retransmitir en todos los medios de comunicación la noticia de que una supuesta guerra acababa de estallar entre Rusia y Ucrania. Una noticia con la que desviaron la atención de toda la ciudadanía, mientras iban eliminando una tras otra, todas las normativas y restricciones que supuestamente habían sido impuestas por ellos durante el transcurso de la supuesta pandemia.

No pudieron llevar a cabo lo que se propusieron porque obligarte a vivir cualquier cosa conllevaría mal de conciencia y este campo de la conciencia es lo único que está en juego.

## EJEMPLO 2

Imagínate que los medios de comunicación empiezan a retransmitir la noticia de que se subirá el coste de la luz. Y es que nunca te suben el coste de la luz y luego te lo comunican. No.

Fíjate que primero te cuentan la visión que tienen entre manos para que a continuación, seas tú el que generes las situaciones perfectas para que esa realidad acabe plasmándose en el mundo manifiesto. ¿Cómo? Vibrando en la frecuencia en la que vibra ese diálogo interno que se activa al dar por hecho que lo que te están contando ya es una realidad. Una frecuencia vibracional que por la tercera ley de la energía empezará a generar situaciones por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia. Situaciones que acabarán dándote la razón, tales como que, de la noche a la mañana, las bolsas mundiales se desplomen, se produzca un desequilibrio entre ofertas y demandas y se requiera de más capital para poder invertir en fuentes energéticas nuevas, en la reducción de emisiones y en la reducción de fuentes energéticas fósiles. Un efecto por el que, ahora sí, tendrán la excusa perfecta para subirte el coste de la luz.

### EJEMPLO 3

Imagínate que estás absorbo viendo una película en la que dos países entran en guerra, cuando de pronto, se plasma la imagen de un niño que muere tras estallar una bomba.

Al estar tan inmerso en lo que estás viendo en la pantalla, la mente no discierne entre realidad y ficción y empiezas a vivirlo con frustración, indignación y enfado, como si en verdad estuviera ocurriendo.

Pues bien, una vez se acaba la película, transcurren las horas y parece que todo quedó ahí, cuando tras una larga jornada de trabajo, tu pareja llega a casa y de la nada, ¡se líala de Dios! Empiezas a sentirte frustrado, indignado y tremendamente enfadado con ella, creyendo que es por todo lo que te está recriminado, cuando en realidad, a partir del momento en el que te identificaste con lo que estabas viviendo en esa película, nunca dejaste de sentirte de esa manera, pues esa información pasó a ser procesada por el inconsciente. Información que, al vibrar a cierta frecuencia, generó y atrajo, tanto a tu vida como a la de tu familia, una nueva situación por la que poder seguir viviendo esa misma guerra, solo que esta vez en tu propio hogar. Una guerra por la que poder seguir vibrando en la frecuencia en la que empezaste a vibrar al ver la imagen de ese niño muerto. ¿Te das cuenta? Porque así de sutil es la cosa. Así es como lo hacen para mantenerte vibrando a bajas frecuencias.

Por esta razón, jamás estás enfadado por lo que crees... De igual forma que no es posible que estés triste por lo que crees. Siempre hubo un primer momento en el que empezaste a vibrar a cierta frecuencia. Un momento en el que justificaste la manera como te sentías. Un sentir con el que, al darle una razón de ser, propiciaste que la historia se repitiera una y otra vez.

Pues bien, llegados a este punto, entiendo que debe de haber personas que no estén dispuestas a utilizar la televisión como medio para seguir ampliando su campo de conciencia. Personas que dicen no querer mirar la televisión porque en ella solo dan *fake news* y programas basura.

Si tú eres una de estas personas, déjame decirte que, aun no queriendo mirar la televisión sigues siendo directamente responsable y partícipe de todo lo que se retransmite a través de ella. ¿Por qué? Básicamente porque no querer mirar la televisión es un posicionamiento que emana del rechazo y la aversión que sientes por lo que ésta representa y por el tipo de información que se retransmite a través de ella. Ahora aplica la tercera ley de la energía y podrás advertir por ti mismo que al vibrar en la frecuencia en la que vibras sintiendo ese rechazo, únicamente puedes generar y atraer, tanto a tu vida como a la de aquellas personas que miran la televisión, situaciones y personas por las que poder seguir rechazando este medio. ¿Te das cuenta? De esta manera no estás contribuyendo para que las cosas realmente cambien.

Pero, ¿y si aprovechas esos momentos en los que miras la televisión para situarte en modo Observador? Al no identificarte con lo que te están contando dejarías de vibrar a ciertas frecuencias por las que poder seguir viviendo una y otra vez la misma historia.

Entiende que, por el simple hecho de situarte en modo Observador, tienes el poder de modificar las realidades a las que toda la especie humana accede a diario mediante este medio. ¿Por qué? Porque como ya hemos comentado anteriormente, el Observador modifica lo Observado.

Y es que, si realmente quieres que las cosas cambien, la opción no es dejar de hacerlas. Hazlas, pero de otra forma.

Así pues, la próxima vez que estés viendo la televisión y de pronto sientas cualquier cosa, detente y hazte la siguiente pregunta:

«¿Esto que estoy viendo y me están contando en la televisión, realmente está sucediendo en este momento presente, Aquí y Ahora, en el lugar donde me encuentro?»

Fíjate que al hacerte esta pregunta te acabas de situar en modo Observador. Te acabas de desidentificar de lo que estabas sintiendo.

Ahora echa un vistazo a tu alrededor y presta atención. Nada de lo que estás viendo y te están contando en la televisión está ocurriendo en el lugar en el que te encuentras. ¿O acaso se están muriendo miles de personas en tu cocina mientras estás cortando a rodajas ese tomate? No. ¿Entonces? Esa no puede ser tu verdad. Tu verdad emana de estar situado en este momento presente Aquí y Ahora. Y Aquí y Ahora te encuentras en tu cocina cortando a rodajas un tomate. Esa es tu verdad.

Ejercítate con este mecanismo a lo largo del día de hoy y de mañana, sumado a los ocho mecanismos que ya te he facilitado anteriormente.

No pases al siguiente mecanismo hasta que no te hayas ejercitado en éste, de otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

### **¿Cuánto me amo?**

Para poder llevar a cabo el siguiente mecanismo que te voy a proporcionar, de manera que puedas seguir ampliando tu campo de conciencia mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios, previamente deberás hacer una limpieza a fondo en tu casa.

Cuando hayas acabado, por favor, sal de ella, date una vuelta y no vuelvas en menos de 2 horas.

Una vez haya transcurrido este periodo de tiempo, entra de nuevo en tu hogar y presta atención a la manera como te sientes al verlo todo limpio y ordenado. Podrás advertir un cambio en tu frecuencia vibracional. Un cambio interno que hace que te sientas cómodo, a gusto y en paz contigo mismo en el lugar donde vives.

Ahora bien, ¿cómo mantenerte vibrando en esa alta frecuencia? Pues manteniéndolo todo tal cual te lo has encontrado. Ésta es la única manera posible. Una tarea difícil de llevar a cabo si no eres perseverante con la limpieza y el orden. Por esta razón, te invito a que cada vez que acabes de hacer algo en cualquier estancia de tu hogar, te hagas la siguiente pregunta. Una pregunta que te situará de inmediato en este momento presente, Aquí y Ahora:

«¿Cuánto me Amo?»

La respuesta a esta pregunta dependerá de si eres capaz de dejarlo todo tal cual te lo encontraste, de manera que la próxima vez

que vuelvas a usar esa estancia, ésta siga en las condiciones óptimas que te permitan seguir vibrando en esa misma frecuencia.

Ejercitarte a diario con este mecanismo potenciará tu capacidad de estar cada vez más presente en tu vida, pues hacer cualquier cosa con la intención de mantenerte vibrando a cierta frecuencia, hará que dejes de hacerlo situado en la dualidad mente. Una muestra de amor hacia ti mismo que repercutirá directamente sobre la vida de aquellas personas que viven contigo o te visitan de vez en cuando. Pues, ¿quién no se siente a gusto cuando todo está limpio y ordenado?

Imagínate por un momento que juzgas a tu pareja de ser un desastre con la limpieza y el orden. Si esto ocurre es porque no te estás responsabilizando de la parte que hay en ti que hace que ella actúe de esa manera, pues al comportarse la mente como un proyector, solo puedes estar viendo en su manera de hacer las cosas un aspecto de tu vida en el que te comportas de igual forma. Así pues, siendo tu pareja un desastre con la limpieza, te está dando la oportunidad de cambiar el guion de la película con el que te estás proyectando en ella. Un guion que únicamente cambiará si tomas conciencia del aspecto de tu vida en el que te comportas de igual forma y pasas a la acción siendo el ejemplo del cambio que quieres ver en ella.

¿Qué crees que ocurrirá a medida que dejes de juzgarla? ¿Cuál crees tú que será el efecto de que esa condición que estaba en ti deje de ser proyectada en ella? Sé perseverante y descúbrelo por ti mismo. ¡Te sorprenderás!

Pero es que, además, ten en cuenta que, aunque ella no limpie, le encanta tener el baño en condiciones, por lo que si tú lo dejas tal cual estaba con la Intención de que cuando vuelvas a utilizarlo puedas seguir vibrando en la frecuencia en la que vibras estando éste limpio y ordenado, estarás proporcionando que ella se sienta de igual forma. ¿Te das cuenta? Con esta muestra de Amor hacia ti mismo, estás dándole a ella el Amor que cree que no puede darse a sí misma.

Entiende que, si no lo haces por ti, tampoco lo haces por los demás.

Así pues, no pierdas más tiempo, ponte manos a la obra y compruébalo por ti mismo. Limpia tu casa a fondo y ejercítate con este mecanismo a diario, sumado a los nueve mecanismos que ya he puesto a tu disposición.

Experimentalo por ti mismo y vive a partir de esa verdad. De otra manera, solo serán palabras vacías carentes de significado.

\*\*\*

## **¿Cómo acceder a aquello que quieres vivir, sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo?**

Ahora ya tienes a tu disposición una serie de herramientas y mecanismos con los que ampliar tu campo de conciencia mientras aprendes a vivir a partir de la verdad que proporciona el estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti. Mecanismos con los que podrás ejercitarte cotidianamente mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios, y con los que inevitablemente provocarás un cambio drástico en tu vida. ¿Por qué?

Primero porque para que se amplíe tu campo de conciencia, información registrada en el inconsciente debe pasar a nivel consciente. Si con esa información te estabas proyectando al mundo manifiesto y de pronto cierta información deja de estar ahí, el guion de la película con el que te estabas proyectando cambia, tu manera de ver las cosas cambia. Y solo cuando cambia tu manera de ver las cosas, aquello que acontece en tu realidad también lo hace.

De esta manera, a medida que vayas ampliando tu campo de conciencia, también irás accediendo a nuevas realidades.

Segundo, porque ampliar tu campo de conciencia significa ampliar tu capacidad de estar más presente en tu vida, lo que consecuentemente te va a situar en el camino del medio. Un lugar desde el que se va a empezar a producir una comunión entre la ciencia del mundo interno y la ciencia del mundo externo.

Así pues, a medida que te vayas enriqueciendo internamente de la experiencia que conlleva vivir a partir de la verdad que proporciona el estar cada vez más tiempo situado en este momento presente, Aquí y Ahora, ese mismo enriquecimiento también se verá reflejado en absolutamente todos los demás aspectos de tu vida a nivel externo; En la calidad que tendrán tus relaciones personales, profesionales, familiares, de amistades, a nivel sentimental, económico y laboral.

Y, tercero, porque a medida que tu campo de conciencia vaya ampliándose, cada vez habrá menos información registrada en el inconsciente que esa falsa identidad pueda seguir manipulando a su antojo para seguir teniendo el control de tu vida, lo que, consecuentemente, te permitirá acceder más fácilmente a aquellas realidades que quieres vivir. ¿Por qué? Pues porque si la conciencia es el vínculo que te une a la Fuente, a medida que vayas evolucionando en este campo, cada vez estarás más próximo a ella y consecuentemente, te asemejas cada vez más a la manera como ésta se comporta.

Ten en cuenta que si la Fuente es un Campo de Intención creador de toda vida y comportarte tal cual lo hace ella implica poder acceder instantáneamente a aquello que quieres vivir, lo que realmente medirá tu espiritualidad será la facilidad con la que puedas acceder a cualquier cosa que pase por tu imaginación. Cuanto más rápido seas capaz de crear esa realidad, más te asemejarás a la manera como se comporta tu creador, la Fuente.

Entiende que solo cuando tu Intención de vivir cualquier cosa, materialice instantáneamente esa realidad, habrás llegado a su regazo.

Así pues, mientras esto no sea así, cada vez que quieras acceder de forma consciente a cualquier realidad deberás tener en cuenta una serie de puntos.

## **1. La ley de la atracción**

La ley de la atracción está estrechamente asociada a la tercera ley de la energía, la que, como ya hemos mencionado en repetidas ocasiones, indica que un tipo de vibración solo puede atraer vibraciones de esa misma calidad.

Así pues, por la ley de la atracción, solo podrás acceder a aquello que quieres vivir, si eres capaz de empezar a vibrar ya en la frecuencia en la que vibras una vez has accedido a esa realidad. Una realidad que aún no está aconteciendo. De locos, ¿no? Pues déjame decirte que, aunque esto parezca complicado de llevar a cabo cada vez que quieres que tus sueños se hagan realidad, ya es algo que haces de forma innata cada vez que no quieres que ocurra cualquier cosa.

### **EJEMPLO**

Pongamos que voy en coche, cuando de pronto empieza a oírse un ruidito extraño que desconozco. Inmediatamente, ello despierta en mi cierta inquietud y se activa un diálogo interno que dice lo siguiente:

¿Y este ruido?

No será que algo se ha vuelto a averiar...

Ya he llevado el coche al mecánico dos veces este último mes y la última vez que fui, me dijeron que no duraría mucho más.

No, por favor, no. Que no sea eso, que no se me muera, ¡por favor!

¿Y si se para y no arranca? Me voy a tener que comprar otro coche. Pero, ¿de dónde saco yo el dinero?

El banco me acaba de conceder una hipoteca. No me van a dar más dinero para comprarme un coche...

¡Me juego lo que quieras a que, si se me vuelve a parar, éste ya no arranca más! Es que lo veo venir... ¡En nada me veo tomando el bus para ir al trabajo!

¿Te das cuenta? Con este continuo flujo de pensamientos ya estoy vibrando en la frecuencia en la que vibro una vez he accedido a una realidad que no quiero vivir.

Ahora aplica la ley de la atracción y advertirás por ti mismo el tipo de situación que estoy generando y atrayendo a mi vida, pensando de esa manera.

Inevitablemente, tarde o temprano, el coche dejará de funcionar y cuando eso ocurra acabaré diciéndome a mí mismo lo siguiente: «¿Lo ves? ¡Es que lo sabía, joder! ¡Sabía que esto pasaría! ¿Lo dije o no lo dije?».

¡Claro que sí! y lo creaste!

Por otro lado, ¿cuántas personas esperan que la prosperidad llegue a sus vidas para que se resuelvan todos sus problemas económicos, creyendo que eso les dará la felicidad? ¿Te das cuenta de que por la tercera ley de la energía y la ley de la atracción eso no es posible?

Si yo vibro en la frecuencia en la que vibra una persona que tiene problemas económicos, lo único que puedo generar y atraer a mi vida son más situaciones y personas por las que poder seguir teniendo problemas económicos. ¿Se entiende?

Aunque a uno le toque el premio gordo de la lotería, si esa situación ha sido generada y atraída a su vida, al vibrar en la frecuencia en la que uno vibra queriendo que se resuelvan todos sus problemas económicos, en realidad, ese premio no es más que otra situación que uno mismo ha generado para poder seguir queriendo resolver todos sus problemas económicos. Por lo que, aún recibiendo tal cantidad de dinero, sus problemas económicos no se van a resolver.

Esta es la razón por la que hay estudios que demuestran que al 70% de las personas a las que les toca el premio gordo de la lotería, en menos de cinco años se arruinan. Básicamente, porque tal cantidad de

dinero fue atraída a sus vidas vibrando desde la carencia económica. Aplica la tercera ley de la energía y advertirás por ti mismo que, aunque aparentemente parezca que por el simple hecho de que te toque el premio gordo de la lotería, ello te hace una persona próspera a nivel económico, en realidad no ha cambiado nada, pues tarde o temprano, ese dinero desaparecerá y volverás a la casilla de salida, solo que tus deudas ahora serán mucho mayores.

Así pues, ¿qué debemos tener en cuenta para poder empezar a vibrar en la frecuencia en la que uno vibra una vez ha accedido a una realidad que aún no está aconteciendo?

## **2. Si está en tu imaginación ya es una realidad**

Ten la certeza de que si algo pasa por tu imaginación es porque esa realidad ya está disponible para ti. Y no solo eso, sino que ya está ocurriendo en un Aquí y Ahora situado en esta única línea temporal existente.

No está ocurriendo en este Aquí y Ahora inmediato porque aún hay cierta información inconsciente que no te permite vibrar constantemente en la frecuencia en la que vibras una vez ya has accedido a esa realidad. Pero debes estar seguro de que, aunque esa realidad no esté ocurriendo en este preciso instante, si ello ha pasado por tu imaginación es porque, sí está ocurriendo en algún otro Aquí y Ahora situado más adelante.

Al vibrar en la frecuencia en la que vibras teniendo esta certeza, solo puedes generar y atraer a tu vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esta misma frecuencia. Por lo que, a su vez, que acabes accediendo o no a esa realidad, deja de ser relevante. Básicamente, porque todo lo que vas a empezar a generar y a atraer a tu vida a partir de ese momento, van a ser situaciones y personas que te van a permitir seguir vibrando en esa misma frecuencia. Una alta frecuencia vibracional que no puede ser otra que la misma en la que estarías vibrando habiendo accedido ya a una realidad que aun no está aconteciendo. ¿Entiendes? Teniendo esta certeza, ya no necesitas que eso ocurra para ser feliz. Ya lo eres.

## EJEMPLO

Imagina que te aseguran que en un par de días vas a recibir una herencia de 3 millones de euros. ¿Cómo te sentirías en este preciso instante? Como si ya los tuvieras. Empezarías a vibrar ya en una frecuencia en la cual vibras habiendo accedido a una realidad que aun no está aconteciendo.

Ahora bien, ¿cómo tener la certeza de que aquello que está en tu imaginación ya es una realidad? Visualizándote a ti mismo, ya habiendo accedido ella. Si eres capaz de visualizarte en esa realidad es porque ya está disponible para ti.

Pues bien, para visualizarnos en la realidad que queremos vivir, de manera que podamos empezar a sentir lo que se siente ya habiendo accedido a ella, vamos a utilizar una técnica de meditación. Pero ésta no es una técnica de meditación cualquiera, pues está enfocada en un lugar de nuestra psique que está muy cerca de la conciencia y de trascender el plano físico. Un lugar de nuestra psique donde el ser humano y su Creador, la Fuente, se fusionan.

Todos hemos podido apreciar y ver con nuestros propios ojos, como estas personas que trabajan con la hipnosis, suelen dar una orden concreta a la vez que tocan el entrecejo de la persona que va a ser hipnotizada.

«Duerme».

Al instante, la persona cae en un profundo estado hipnótico. Un estado desde el que accede de forma inmediata a aquellas realidades que el hipnotizador le ordena vivir. Y es que, una vez situada esta persona en ese lugar de nuestra psique al que estamos haciendo referencia, aquello que pasa por su imaginación pasa a ser una realidad instantáneamente.

De esta manera, si el hipnotizador ordena que a la de tres, la persona hipnotizada empiece a hablar chino, ésta lo hará sin el mínimo esfuerzo. ¿Por qué? Pues porque el lugar al cual estamos haciendo referencia es un lugar de nuestra psique donde está almacenado todo el conocimiento, nuestro Poder Creador y nuestra Energía Inmortal.

Estamos hablando de la glándula pineal. Una glándula asociada al Tercer Ojo, Chakra Ajna u Ojo de la Sabiduría. Una glándula de la que los científicos saben muy poco, pero lo poco que saben sobre ella

es muy significativo, pues no midiendo más de dos milímetros, esta glándula produce la famosa hormona que todos conocemos como la hormona de la felicidad, la Serotonina. Una hormona que controla la temperatura corporal y la percepción. Una hormona que regula también el apetito sexual, la actividad motora y la función cognitiva entre muchas otras cosas.

La Serotonina es una hormona cuya presencia en el cerebro es de vital importancia, pues permite que el ser humano piense correctamente. Su ausencia provoca alucinaciones semejantes a síntomas asociados a la esquizofrenia, la psicosis o la locura.

Además, la Serotonina produce el antioxidante más potente que existe en el mundo, la Melatonina. Una hormona que además de regular los estados de vigilia y sueño no solo es antiinflamatoria, antimicrobiana, anticancerígena, sino que además también es antineurodegenerativa.

Cuando la glándula Pineal está activa, ésta se comporta como una antena en el cerebro. Cuanta más alta es la frecuencia que capta, más energía aplica en la transformación y en la transmutación de la Melatonina, lo cual hace que puedas llegar a acceder a alterados estados de conciencia, estados de no mente e incluso a trascender el cuerpo físico.

Con todos estos datos sobre la mesa, podrás advertir la importancia que tiene tratar de mantener esta glándula activa y estimulada a lo largo de tu vida. Y digo esto porque la glándula Pineal solo crece durante los dos primeros años. A partir de ese momento, si no la ejercitas y estimulas, ésta empieza a atrofiarse y a calcificarse.

Ahora bien, ¿por qué solo crece durante los dos primeros años de vida? ¿Por qué se atrofia y calcifica a partir de ese momento si no se ejercita y estimula?

Te dirán que ello es debido a una mala alimentación, el consumo de fármacos, drogas, alucinógenos, alcohol etc. etc. etc. y no digo que no sea así, pero que se esté viviendo alguna de estas problemáticas únicamente puede estar reflejando que algo interno no anda bien. Debe haber cierta información registrada en el inconsciente que hace que uno no cuide su alimentación, se drogue o sea adicto a los fármacos, lo cual indica que se está viviendo a través de la mente. Y vivir a través de la mente, ¿no significa vivir en la sombra de las demás realidades que otros quieren que uno viva?

Fíjate si no es así, pues que esta glándula deje de crecer justamente a la edad de 2 años no puede ser algo casual, sino el efecto de una causa. Y ¿cuál es la causa?

Cuando llegamos a esta vida, todos lo hacemos en un mismo estado hipnótico. Un estado hipnótico con el que vivimos en la redición del momento presente, a partir de nuestra propia verdad.

¿Qué ocurre entonces a partir de los 2 años de edad? ¿No es ése precisamente, el momento en el que empezamos a interactuar con nuestro entorno más cercano? ¿No es ese el momento en el que empezamos a vivir bajo las directrices de los demás? ¿No es ese el momento en el que empezamos a vivir realidades que nuestro entorno más cercano quiere que vivamos? Por lo tanto, ¿no es ese el momento en el que pasamos de vivir a partir de nuestra propia verdad a vivir a partir de la verdad de los demás?

Pues justamente eso es lo que atrofia y calcifica la glándula Pineal. Dejar de estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora.

Vivir bajo las directrices que marca la perniciosa influencia de todo aquello a lo que rindes pleitesía; Tu entorno familiar, social y religioso. La perniciosa influencia del líder, el Gurú, el Maestro, tus ídolos, los medios de comunicación o las agendas políticas.

Así pues, para que esta glándula se mantenga activa deberás volver a aprender a vivir a partir de la verdad que te ofrece el estar situado en este momento presente, Aquí y Ahora. Deberás volver a aprender a vivir a partir de tu propia verdad.

Esta meditación enfocada en el Tercer ojo, no es tan solo un medio para poder visualizarte en la realidad que quieres vivir, sino que también es un método que vas a tener a tu disposición para poder estimular a diario la glándula pineal y así, mantenerla activa.

### **3. Meditación enfocada en la glándula pineal**

Con los ojos abiertos, dirige toda tu atención al entrecejo y una vez ahí, ciérralos.

Si no lo has hecho nunca, es posible que te sientas como una clavija tratando de encontrar una toma de corriente. Una toma de corriente a la que sabrás que finalmente te has conectado, cuando empieces a sentir una presión por encima del entrecejo. Esa presión es el indicador de que la glándula pineal está siendo estimulada. Una presión que poco a poco se irá intensificando.

Ahora fíjate que, al mantenerte enfocado en ella, ese continuo flujo de pensamientos por el que normalmente te dejas llevar, ha cesado por completo. De pronto, todo está en calma.

Mantente enfocado durante unos minutos en esa presión mientras prestas atención al entrar y el salir del aire.

A continuación, visualízate en la realidad a la que quieres acceder.

Siente lo que se vive al haber accedido ya a ella y sorpréndete sonriendo mientras vibras ya en esa frecuencia. Una frecuencia en la que debes tratar de mantenerte vibrando el mayor tiempo posible, pues esa es la vibración que generará y atraerá a tu vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia.

Una vez ya te has familiarizado con lo que se siente habiendo accedido a la realidad que quieres vivir, debes tener en cuenta que el pensar es simplemente el reflejo de lo que uno quiere ver.

Esa realidad en la que te has imaginado no es más que el reflejo de lo que quieres que acabe aconteciendo en tu vida.

El siguiente paso consiste en plasmar aquello que pasó por tu imaginación, en el mundo manifiesto. ¿Cómo? Pues teniendo en cuenta aquello que utiliza ese humano al llegar a esta vida, cada vez que requiere de cualquier cosa. ¿Qué es lo que hace ese humano cada vez que tiene hambre? ¿Cada vez que necesita dormir? ¿Cada vez que quiere que lo tomen en brazos o que le cambien los pañales? Llorar. Ese humano utiliza el llanto para poder acceder a la realidad que requiere vivir a cada instante. ¿Te das cuenta?

Así pues, ¿vas a tener que llorar cada vez que quieras acceder a una nueva realidad? Porque eso es precisamente lo que ya vienes haciendo desde el momento en el que te identificaste con esa falsa identidad y empezaste a vivir a través de la mente inconscientemente. Te quejas absolutamente por todo.

La respuesta es... ¡NO! No vas a seguir llorando. No vas a seguir quejándote. Vas a abandonar esa continua lucha interna que mantienes mientras tratas de conseguir lo que quieres estando situado en la mente, rindiéndote al momento presente. De esta manera, empezarás a responsabilizarte de las realidades a las que accedes a diario haciendo un mal uso de la palabra. El llanto con el que ese humano accede a las realidades que requiere vivir, simboliza la palabra.

#### **4. La Palabra**

Fíjate que mediante el llanto (la palabra), ese humano accede de forma inmediata a aquello que requiere vivir a cada instante.

Llorar e inmediatamente le das de comer. Llorar e inmediatamente

lo pones a dormir. Llora e inmediatamente lo tomas en brazos. Llora e inmediatamente le cambias los pañales. ¿Te das cuenta?

Sin la mínima lucha, sacrificio o esfuerzo, ese humano accede a las realidades que requiere vivir, focalizando toda su intención en el llanto, la Palabra.

Por ejemplo, si ese humano tiene hambre, no va a parar de llorar hasta que consiga su alimento. Una vez empieza con el llanto, ya no hay vuelta atrás. Sí o sí, le vas a tener que dar algo de comer. Y no porque le digas que debe esperar a llegar a casa, éste se va a calmar. No lo vas a poder convencer. Él no va a vivir una realidad que tú quieres que él viva. Tiene hambre. Esa es su verdad. Y va a seguir llorando hasta que le des de comer.

Así pues, la palabra es el mecanismo con el que desde siempre has estado plasmando en tu realidad todo aquello que pasaba por tu mente y, por lo tanto, el medio que seguiste utilizando inconscientemente desde el momento en el que caíste en el sueño del olvido, para materializar en el mundo manifiesto todo lo que has estado viviendo desde entonces.

Al no ser consciente del poder creador que reside y emana de cada una de las palabras que utilizas al hablar y del duro impacto que éstas tienen en el mundo manifiesto, tampoco te responsabilizas de nada de lo que ocurre en él. Vives tu vida irresponsablemente. Ajeno a la realidad que tú mismo estás creando, inconscientemente, al hacer un mal uso de la palabra. Como si no fuera contigo. ¿Te das cuenta?

Fíjate que cada vez que las cosas no se dan como tú esperas o no son de tu agrado, adoptas la tendencia de juzgar, culpar y responsabilizar de ello a los demás. Pero es que cuando las cosas se dan según tus expectativas, tampoco te crees haber sido cocreador de la realidad que estás viviendo. Lo justificas diciendo que tuviste suerte. ¿Suerte?

En el momento en el que empieces a reconocer el Poder Creador que reside y emana de ti, te darás cuenta de que aquello que llamas suerte, en realidad no existe. La suerte la fabricas tú.

Ahora bien, ¿en qué punto te encuentras respecto a la palabra? ¿Te das cuenta de que en ningún momento te enseñaron a hablar, como tampoco te dieron a conocer la importancia que tiene el hacer un buen uso de ella, siendo ésta el mecanismo que utilizas a diario para plasmar en el mundo manifiesto tu manera de pensar? Nadie te enseñó a hablar. Simplemente te limitaste a imitar la manera de hablar de los adultos.

Al no ser consciente del profundo significado que conlleva cada una de las palabras que utilizas al hablar, accedes constantemente a realidades que crees no haber escogido vivir de antemano. Y es que una cosa es la idea que tienes en mente y otra muy distinta, es la manera como acabas plasmando esa idea en el mundo manifiesto mediante la palabra.

#### ANÉCDOTA

Una señora llega a la consulta de su terapeuta y le dice que tiene un problema con los hombres.

—¿Qué le pasa con los hombres? —le pregunta su terapeuta intrigado.

—Pues que yo quiero un buen marido y todos los hombres que se me acercan ya están casados —responde ella encogiéndose de hombros.

—¡Claro! Porque usted quiere un buen marido y esos hombres son tan buenos maridos que no van a dejar a sus respectivas mujeres para estar con usted.

¿Te das cuenta? Una cosa es la idea que esa señora tiene en mente sobre la realidad que quiere vivir y otra muy distinta es lo que se acaba plasmando en el mundo manifiesto al hacer un mal uso de la palabra.

Por ejemplo, hay personas que contratan mis servicios para sanar todo lo relacionado con la abundancia. Algo que me llama mucho la atención, pues en ningún caso indican en que aspecto concreto quieren ser abundantes. Dan por hecho que cuando hablamos de abundancia, ésta ya hace referencia al tema económico y no es así, pues según el diccionario, ser una persona abundante significa ser una persona que tiene mucho de algo, ya sea dinero, propiedades o amistades... por lo tanto, queriendo ser una persona abundante, también puedes serlo en relaciones de pareja fallidas, conflictos familiares etc.

Es más, aunque quieras ser abundante exclusivamente en el aspecto económico, ello también te puede llevar a tener muchísimas deudas o problemas financieros. ¿Por qué? Pues porque para la Fuente no hay diferencia alguna entre tener mucho dinero en tu cuenta bancaria o tener mucho dinero que deber. En ambos casos ya estás siendo abundante económicamente. En ambos casos ya estás teniendo mucho dinero, solo que al no concretar en cuál de estos dos aspectos quieres ser abundante económicamente, puedes acabar debiéndolo.

¿Te das cuenta?

Pero, aun así, para comprender mejor qué es lo que realmente estás pidiendo queriendo ser una persona abundante, debemos averiguar el profundo y auténtico significado que hay detrás de este concepto.

Fíjate que esta palabra está compuesta por el Prefijo *-ab*, el sufijo *-unda* y una derivación nominal de agente, *-nte*. Juntos conforman la palabra *abundante*.

Ahora bien, ¿qué significan por separado estos tres vocablos?

Por un lado, tenemos el prefijo *ab*, que significa privación. Por ejemplo, una persona abstemia es aquella persona que se priva de tomar bebidas alcohólicas.

Por otro lado, tenemos el sufijo *unda*. Un sufijo cuya raíz proviene del latín y significa ola.

Y por último tenemos la derivación nominal de agente, *-nte*.

Por lo tanto, una persona abundante es aquella que se priva de tomar la ola.

Ahora bien, ¿de qué te estás privando realmente, cuando te privas de tomar la ola? ¿A dónde te lleva la ola? De regreso a la orilla, lo que simbólicamente hace referencia a tu hogar, a la Fuente.

¿Y por qué queriendo ser abundante te estás privando de regresar al regazo de la Fuente? Pues porque ser abundante significa tener mucho de una sola cosa y solo puedes tener mucho de algo viviendo a través de la mente, lo cual significa vivir estando enfocado únicamente en el mundo externo o en el mundo interno. Una causa cuyo efecto imposibilita totalmente que puedas generar esa gran ola que te lleve de vuelta al regazo de la Fuente, pues por más que consigas en cualquiera de estos dos mundos, nunca será suficiente. Siempre deberás seguir llenando el vacío que supone haberte olvidado del otro mundo y de los demás aspectos de tu vida para conseguir aquello que te propusiste. Tener mucho de una sola cosa. Un vacío que únicamente puedes ocupar estando situado en este momento presente, Aquí y Ahora.

Entiende que esta es la única manera de poder generar esa gran ola que te lleve de vuelta al regazo de la Fuente, pues solo situándote en el camino del medio puede producirse esa comunión entre la ciencia del mundo interno y la ciencia del mundo externo. Una causa cuyo efecto propicia que a medida que te vayas enriqueciendo de vivir a partir de la verdad que proporciona el estar cada vez más situado en Aquél que es real en ti, ese mismo enriquecimiento también se vaya

reflejando en absolutamente todos los demás aspectos de tu vida a nivel externo. Pues tanto es arriba como es abajo. Tanto es adentro como es afuera. No al revés.

#### ANÉCDOTA

Como músico, siempre quise vivir de la música.

Ahora bien, ¿qué significa vivir de la música? Porque la idea que yo tenía sobre este concepto era la de poder vivir del dinero que ganara como músico. De esta manera ya no tendría que trabajar de nada más que no fuera componiendo canciones, y haciendo giras.

Así pues, creí que, para poder llegar a cumplir con este cometido, era de vital importancia actuar en las salas de conciertos más importantes del país, como también en los mayores festivales, poder llegar a hacer giras tanto a nivel nacional como internacional, salir en los medios de comunicación, actuar en la televisión, dar entrevistas y telonear a mis ídolos.

Pues bien, con el tiempo todo ello se fue dando e hizo que viviese de la música, solo que no de la manera como yo me había imaginado habiendo accedido ya a esa realidad.

Con el nombre de La Suite Mosquito, ganamos un concurso, cuyo primer premio nos otorgó poder grabar y producir nuestro primer álbum, *ElectricDevotionManual*, en un estudio de grabación profesional. Un álbum algo excéntrico en esos tiempos, que plasmaba la esencia de unos críos fusionando todos los estilos musicales con los que se sentían realizados.

Empezamos actuando en pequeños establecimientos, bares y discotecas.

Lo vivíamos todo con tanta devoción, que la gente del mundillo empezó a poner su foco de atención en nosotros. Ello nos dio cierta popularidad y de poquito a poco empezamos a ser cada vez más reconocidos a nivel estatal.

Un día, tras acabar un concierto, escuché a uno de mis compañeros comentar que el cantante de Def Con Dos y su manager eran pareja.

Recuerdo que al oír estas palabras me imaginé saliendo con una persona que sintiera la misma fascinación que yo sentía por la música. Una persona que tuviera los mismos intereses, objetivos y gustos musicales.

Pues bien, al cabo de unos meses llegó a nuestras vidas una chica a la que le encantaba lo que hacíamos y quiso encargarse del Management de la banda. ¿Casualidad?

Empecé a estrechar mi relación con ella y acabamos estableciéndonos en una relación de pareja. Una relación de pareja que resultó ser la relación de pareja más conflictiva y tóxica que jamás he mantenido con una chica. Una relación de pareja que inevitablemente también acabó repercutiendo de forma negativa en nuestra carrera musical como banda.

Y es que, aunque la relación entre ella y los demás miembros de la banda no era buena, todos dependíamos de sus habilidades para poder acceder a nuestros sueños, como, por ejemplo, telonear a los mismísimos Red Hot Chilli Peppers. De hecho, recuerdo que justo en el momento en el que estaba a punto de salir a ese escenario, me di cuenta de que todo lo que había deseado como músico ya se había materializado, solo que no de la manera como yo había imaginado que sería, pues habiendo tocado ya en las mejores salas de conciertos a nivel estatal, habiendo actuado en el Viña Rock, en el Dr. Music Festival, aun habiendo actuado en directo en los conciertos de la 2 de Radio Televisión Española y realizado múltiples entrevistas para diversos medios de comunicación, sumado al gran honor que suponía haber sido escogidos por los mismísimos Red Hot Chilli Peppers para ser sus teloneros en Badalona, ninguno de los componentes que conformaba La Suite Mosquito vivía exclusivamente de la música, tal cual yo había imaginado que sería. Y es que, aunque la música era lo único que daba sentido a nuestras vidas, todos teníamos que seguir trabajando de cualquier cosa para poder llegar a final de mes.

Pues bien, finalmente no se pudo evitar lo inevitable y una vez rota la relación entre la banda y el Management, esa chica decidió acabar también con nuestra relación de pareja. Supongo que ya no tenía ningún sentido seguir.

Tras ese bache nos presentamos a una edición del Festival Emergenza. Una edición que ganamos a nivel estatal y nos dio la oportunidad de hacer una gira por Italia y otra por Alemania con todos los gastos pagados, solo que actuando de forma gratuita. ¡Incluso tuvimos la oportunidad de telonear a otro de nuestros referentes musicales, Jamiroquai! Pero, aunque todo lo deseado seguía cumpliéndose, nada acababa siendo como yo me había imaginado viviendo de la música.

Con el tiempo, la llama se fue apagando y el proyecto se estancó. Sin duda, La Suite Mosquito había llegado ya a su fin.

Era hora de aceptarlo y abrir un nuevo ciclo musical. Un nuevo proyecto llamado Radical Animal Beat, con el que al son de Funky Electrónico, recorrimos varios países de Europa en furgoneta e hicimos tres giras por Japón. Pero, aun así, nada ocurría según lo imaginado.

¿Qué estaba fallando?

**Primero:** la idea que yo tenía en mente sobre la realidad a la que quería acceder y las palabras que fui utilizando por el camino tratando de plasmar esa idea en el mundo manifiesto, no se correspondían.

**Segundo:** No tener en cuenta una serie de puntos a la hora de utilizar la palabra, hizo que viviese mi carrera musical irresponsablemente y culpando a los demás de no poder vivir de la música tal cual yo me había imaginado.

#### **4.1 Puntos a tener en cuenta cuando utilizamos la palabra:**

##### **Cuidado con el generalizar**

Cuando empezamos nuestra relación de pareja, mi esposa y yo nos fuimos a vivir juntos a una casa de alquiler que requería de bombonas de gas butano para cocinar y calentar el agua.

Recuerdo que la primera vez que nos quedamos sin agua caliente, mi mujer se encontraba en la ducha, cuando de pronto se oyó un grito estremecedor que hizo retumbar los cimientos de la casa...

—¡¡¡Es que siempre me pasa a mí!!!

Aunque esta era la primera vez que nos quedábamos sin agua caliente, ella gritó «siempre me pasa a mí».

¿Te puedes creer que, a partir de ese momento, cada vez que nos quedábamos sin gas butano, mi mujer se encontraba en la ducha?

¿Y qué crees que exclamaba de nuevo?

—¡¡¡Es que siempre me pasa a mí!!!

Y así fue como a lo largo de los siete años que estuvimos viviendo en esa casa, siempre le pasó a ella. Incluso el día de nuestra mudanza. Recuerdo estar listo para entrar al baño, cuando ella se me adelantó,

me cerró la puerta en los morros y empezó a ducharse. ¿Qué crees que se oyó a continuación??? ¡Exacto!

—¡Estoy hasta de esta casa! ¡¡¡Es que siempre me pasa a mí!!!

Y así fue como mi mujer accedió una y otra vez a esa misma realidad creyendo no haberla escogido vivir de antemano. Simplemente por generalizar.

## **Canciones**

Presta mucha atención a la letra de las canciones que cantas a diario, pues si la palabra es el medio con el que acabas plasmando en este mundo manifiesto todo lo que dices, tal cual lo dices, podrás advertir por ti mismo la realidad que estás a punto de crear, por el simple hecho de cantar esa canción.

A continuación, hazte la siguiente pregunta:

«¿Es esta la realidad que yo quiero vivir?»

Si la respuesta a esta pregunta es no, cámbiale la letra a esa canción y utiliza esa melodía pegadiza para cantar aquello que realmente quieres vivir. Marca la diferencia. No dejes que nadie más que tú decida en todo momento.

## **El Sí y el No**

Otro de los puntos importantes a tener en cuenta cuando utilizas la palabra o haces cualquier petición a la Fuente es evitar utilizar el Sí o el No.

Entiende que si estamos aprendiendo a ser ese humano que llegó a esta vida comportándose tal cual lo hace la Fuente, si ello significa vivir en la rendición del momento presente con total neutralidad, no es posible que pueda haber juicio alguno. Si no hay juicio, no puede haber negación y si no hay negación, tampoco puede haber afirmación. Esta es la razón por la que la Fuente no sabe del Sí o del No. Ella solo sabe del verbo. Ese es el lugar donde pones toda tu intención.

## **ANÉCDOTA**

Un día me encontraba entablando conversación con una persona, cuando me contó que, habiendo hecho una petición a la Fuente, ésta lo había correspondido opuestamente.

—¿Cuál fue tu petición? —le pregunté yo tratando de averiguar qué pudiera haber ido mal.

—Pues que viendo que a mis compañeros de trabajo los estaban obligando a hacer horas extras, yo no quería trabajar más de las cinco horas diarias por las que fui contratado en la empresa para la que trabajo.

—¡Ok! ¿Y qué pasó?

—Pues que, al cabo de unos días de hacer esa petición, mi encargado me llamó a su despacho para comunicarme que, por políticas de empresa, ahora estaba obligado a quedarme, al menos, una horita más cada día. ¿Qué te parece? Yo pedí no trabajar más horas de las que ya estaba haciendo y la Fuente me correspondió opuestamente.

—No te equivoques. La Fuente te correspondió según lo que tú le pediste. Lo que pasa es que la Fuente no sabe del sí o del no. Ella solo entiende del verbo. Presta atención a la petición que hiciste, quítale el “no” y entenderás por qué la Fuente te correspondió de esa manera.

—Quiero trabajar más de cinco horas diarias —dijo él tímidamente con la cabeza gacha.

—¡Exacto! Y ya las estás trabajando. ¡Felicidades!

## EJEMPLO

¿Qué pasa cada vez que los medios de comunicación informan sobre una posible guerra que está a punto de estallar? ¿Qué es lo que hace la gente inmediatamente? Sale a la calle y se manifiesta al son de «¡¡¡No a la Guerra!!! ¡¡¡No a la Guerra!!! ¡¡¡No a la Guerra!!!».

Pues bien, quítale el “No” a la petición que inconscientemente se está haciendo y presta atención a lo que realmente se está pidiendo.

«¡¡¡A la guerra!!! ¡¡¡A la guerra!!! ¡¡¡A la guerra!!!». ¡¡¡Y ahí nos vamos!!!

¿Te das cuenta? De esta manera estamos accediendo a una realidad que no queremos vivir, sin creer haberla escogido vivir de antemano. Simplemente por haber utilizado el No.

Ahora bien, ¿qué pasaría si cuando los medios de comunicación dan la noticia de que está a punto de estallar una

guerra, en vez de salir a manifestarnos al son de “no a la guerra”, lo hiciéramos al son de “que haya paz”? Te aseguro que las cosas serían muy diferentes.

## **La concreción**

Este es un punto muy importante a tener en cuenta que no consideramos cuando queremos acceder a cualquier realidad.

Presta atención a lo que hace ese Humano, cuando empieza a caminar y quiere algo que está en su campo de visión. Balbucea y lo señala.

El balbuceo sigue simbolizando la palabra. Pero, ¿qué es lo que está haciendo ese Humano cuando señala cualquier cosa? Concretar. Señalando con el dedo, ese humano está concretando que es aquello que quiere. ¿Te das cuenta?

Este es otro punto de vital importancia a tener en cuenta cuando utilizas la palabra. Ser concreto con lo que quieres.

Ahora bien, ¿qué es aquello que debes tener en cuenta a la hora de concretar mediante la palabra la realidad a la que quieres acceder?

Años atrás fui a la conferencia de José Luís Parise, un psicoanalista argentino que acababa de publicar un libro titulado “Los once pasos de la magia”.

La cosa es que, en un momento dado de la conferencia, éste dio a conocer algo muy significativo que hace referencia al punto que estamos tratando justo en este momento.

Por lo visto, en medio de una investigación que estaba llevando a cabo, se encontró con una etnia indígena americana que le llamó mucho la atención, los Hoppi. Una etnia cuyos manuscritos sagrados tenían un denominador común con la religión cristiana.

Ello propició que empezase a indagar en otros textos sagrados tales como el Corán, el Dhammapada, el Antiguo Testamento, Los Vedas etc. etc. etc. y para su sorpresa, todos ellos seguían teniendo el mismo denominador común. La manera como todos estos textos sagrados empezaban: “Y Dios dijo”

Y Dios dijo que haya mares, y hubo mares. Y Dios dijo que haya montañas y hubo montañas. Y Dios dijo que haya árboles en las montañas y ¿hay, o no hay árboles en las montañas? ¡Claro que sí! ¿Por qué? Porque Dios lo dijo. Y ¿hay, o no hay peces en los mares? ¡Pues claro que hay peces en los mares! ¿Por qué? Pues porque Dios también lo dijo. ¿Te das cuenta? En los mismos textos sagrados ya te

lo están diciendo. Por un lado, la palabra es el mecanismo mediante el cual plasmas en el mundo manifiesto todo aquello que pasa por tu imaginación. Pero, por el otro lado, el verbo es el medio que utilizas para concretar de que manera quieres que se plasme esa realidad. Es el lugar donde pones tu intención.

Así pues, según el verbo que utilices estarás creando una u otra realidad.

#### EJEMPLO

Una persona que está en el paro, decide levantarse temprano por la mañana y salir a buscar trabajo. Al atardecer, después de todo el día dando vueltas, regresa a su casa sin trabajo. ¿Por qué? ¿Qué fue mal? Fíjate en el verbo donde esta puesta su intención. “Buscar” un trabajo. ¿Por qué crees que no lo encontró? Pues porque en ningún momento salió de su casa con la intención de encontrarlo.

Así pues, te puedes pasar la vida buscando un trabajo, pero no por ello lo vas a encontrar, ya que, al estar tu intención puesta en la búsqueda, solo puedes generar y atraer a tu vida situaciones y personas por las que poder seguir buscando.

En cambio, salir de tu casa con la intención puesta en encontrar un trabajo, lo cambia todo, pues vibrando en esa frecuencia generarás y atraerás a tu vida situaciones y personas por las que poder acabar encontrando un trabajo.

Como ves, el verbo es lo que define la actitud con la que te predispones a hacer cualquier cosa en la vida. No es lo mismo salir a jugar un partido de fútbol que salir a ganarlo o salir a disfrutarlo. Son tres cosas totalmente distintas.

Ahora bien, incluso si tu intención está puesta en encontrar un trabajo deberás concretar al máximo posible como quieres que sea esa realidad, y para ello, no te queda otra que romper con todo lo establecido. Pues llegados al punto en el que te encuentras, y este no es otro que el punto en el que empiezas a reconocer el poder creador que reside y emana de ti, ya no se trata de la oferta laboral que pueda haber, sino de tu demanda. Qué es lo que tú requieres de un trabajo... Cómo quieres tú que sea esa realidad...

Recuerdo que, en la adolescencia, con la excusa de quererme dedicar a la música, me fui a vivir a Barcelona para no tener que trabajar en el restaurante de mi madre.

En ese entonces, aún no era conocedor de que precisamente, la aversión que sentía hacia el negocio familiar, solo haría que generar y atraer a mi vida situaciones y personas por las que inevitablemente, tarde o temprano tendría que afrontar aquello que tanto había estado rechazando. Y así fue. Pasados unos 13 años, a mi madre la tuvieron que operar de una rodilla. Una operación que propició que el entorno familiar más cercano descubriéramos la fatídica situación económica en la que se encontraba el negocio familiar desde ya hacía un tiempo.

Con una carta de embargo de todas sus propiedades, y con ella incapacitada para trabajar, ya no pude seguir evadiendo la realidad de la que siempre había estado escapando.

A mí y a mi hermana no nos quedó otra que dar un paso al frente, tomar las riendas del negocio familiar y afrontar de la mejor manera, la situación en la que éste se encontraba. Una situación compleja, pues con semejante deuda, los bancos ya no estaban dispuestos a conceder más préstamos.

Tras darle muchas vueltas al asunto, asumimos que la única alternativa que teníamos para evitar el embargo, consistía en pedir ayuda a un familiar que dispusiera de la confianza de los bancos para que éstos le concediesen tal cantidad de dinero, de manera que pudiésemos solventar todas las deudas de una sola vez. Aunque el préstamo iría a su nombre, nosotros pagaríamos mensualmente las cuotas hasta zanjarlo.

La verdad es que solo había un único familiar que se correspondiera con ese perfil. Lo llamamos, nos reunimos con él y le contamos la fatídica situación económica en la que nos encontrábamos.

Para nuestra sorpresa, éste accedió a ayudarnos de inmediato, pero con una condición. Y es que solo nos ayudaría si yo, personalmente, tomaba el mando del negocio familiar de forma indefinida. Ello significaba dejar mi vida de lado y dedicarme exclusivamente a aquello que siempre había estado rechazando.

Como entenderás, asentí con la cabeza sin pensármelo dos veces, pues en ese momento lo prioritario era mi madre y

salvaguardar todo por lo que ella había estado luchando a lo largo de su vida.

Y así fue como pudimos solventar de una vez todas las deudas.

Pasado un tiempo y viendo que todo empezaba a estabilizarse, ya no pude eludir más un sentir que me decía, «este no es tu lugar. Esto no es lo que tú quieres hacer».

Recuerdo que al proyectarme en un futuro incierto ejerciendo de algo con lo que no me sentía realizado, me entristeció en lo más profundo.

Sin duda, esto no es lo que yo quería para mí, así que aun habiendo hecho un pacto de por vida, supe que no podría mantenerlo. Tarde o temprano lo rompería y seguiría mi camino.

Ahora bien, ¿cuál era mi camino? Pues aun teniendo claro que en algún momento dejaría el negocio familiar, tampoco había nada que me conmoviera o despertara mi interés lo suficiente, como para dedicarme a ello de por vida.

Fue entonces cuando me di cuenta de que ya había pasado por esa misma situación en la adolescencia en el momento en el que quisieron que decidiera sobre mi futuro.

—¿Qué harás cuando acabes el bachillerato? ¿Qué carrera universitaria te gustaría estudiar? —me preguntaron mis padres en varias ocasiones.

Yo me sentía perdido. No sabía que responder, pues nunca había pensado en ello y ahora, por lo visto, ¿había llegado el momento de decidir? ¿Cómo así? ¿De sopetón?

Recuerdo tener frente a mí un amplio abanico de posibles carreras universitarias donde escoger, pero no hubo ninguna que me conmoviera lo suficiente como para que quisiera seguir estudiando y por ello, me puse a trabajar con mis padres. Tampoco es lo que quería hacer, pero no tenía otra alternativa. O estudiaba o trabajaba y no estaba dispuesto a que mi madre me pagara una carrera universitaria porque sí, teniendo en cuenta el gasto económico que ello suponía.

Percibir estar de nuevo frente a esa misma situación, me hizo reflexionar y darme cuenta de que el sistema en el que vivimos siempre pone a tu disposición una serie de opciones ya establecidas con las que poder sentir encajar en él. Es como si no hubiera más opciones que esas. Y si es así, ¿cuál es mi lugar? ¿Por qué no siento esa chispa? ¿Por qué no hay nada que me motive lo

suficiente como para dedicarme a ello?

Debía encontrar mi lugar. Debía encontrar aquello con lo que realmente me sentiría pleno y feliz. Pero, ¿cómo? ¿De qué se trataba?

Fue entonces, cuando me dio por mirar al cielo y verbalizar lo siguiente:

—No sé a qué he venido a esta vida, pero seguro que ustedes sí lo saben. Así que sea lo que sea que haya venido a hacer, guíenme y llévenme a ese lugar.

No podía seguir haciendo caso omiso a un sentir más profundo que ya hacía tiempo que me estaba indicando la decisión que debía tomar para poder acceder al lugar que me correspondía. Pero, ¿de qué manera podía acceder a aquello con lo que me sentiría totalmente realizado sin saber aún de qué se trataba?

Al hacerme esta pregunta, supe de inmediato cuál debía ser el punto principal con el que empezaría a formalizar esa petición a la Fuente. Un primer punto que rompería con todo lo establecido y pondría a mi disposición un nuevo y amplio abanico de nuevas realidades que poder experimentar. Un primer punto que emanó de la comprensión de que lo más importante era sentirme realizado con aquello que fuese hacer. De esta manera, ya fuese que dedicase mi vida a la minería, a ser ama de casa o taxista, sentirme realizado con ello, significaría ser feliz.

Así pues, el primer punto ya lo tenía claro.

—Sea a lo que sea que vaya a dedicar mi vida, debo sentirme realizado con lo que haga.

Al verbalizar este punto sentí que la había clavado, pero algo me dijo que no era suficiente. Debía concretar también las horas que estaba dispuesto a ejercer de ello y la retribución económica que quería recibir a cambio.

Teniendo en cuenta que en ese entonces me sentía obligado a trabajar de entre diez y doce horas diarias, determiné que solo trabajaría cuatro. Mi jornada laboral sería de cuatro horas. «¿Qué tal? ¡Solo trabajaré cuatro horas diarias!», pensé entusiasmado para mis adentros.

¿En cuanto a la cantidad de dinero que quería recibir a cambio?

Frente a esta pregunta me sentí en una encrucijada, pues si el sistema establecido dictamina que una jornada

laboral completa es de ocho horas, trabajar únicamente cuatro supondría hacer media jornada y consecuentemente recibir una retribución económica inferior.

Fue entonces cuando comprendí que nadie más que yo podía dictaminar cuánto quería recibir a cambio de mis servicios por pocas horas que estuviera dispuesto a trabajar. Así que sin pensármelo dos veces me doblé el sueldo que estaba cobrando en ese entonces.

—¡Mi retribución económica a cambio de mis servicios será de 2.500 euros mensuales!

«¿Me siento bien con ello? ¿Creo en esa posibilidad?», me pregunté inmediatamente.

La respuesta fue un sí rotundo. ¿Por qué? Pues porque si está en mi imaginación ya debe haber algo con lo que me sienta realizado y me permita generar tal cantidad de dinero trabajando solo media jornada.

Ahora bien, ¿qué quiero que ello me permita?

Quiero que me permita trabajar desde casa, ¿y por qué no? Que ello también me permita viajar. ¡Me encanta viajar!

Ahora sí, la petición a la Fuente ya estaba lista.

1. Sentirme totalmente realizado con lo que haga, sea lo que sea.
2. Trabajar solo cuatro horas diarias.
3. Recibir 2.500 euros mensuales a cambio de mis servicios.
4. Que ello me permita trabajar desde casa.
5. Que ello me permita viajar.

Una vez verbalizada esta petición a la Fuente sentí despreocuparme del cómo esa realidad pudiera llegar a plasmarse en mi vida, pues por alguna razón que desconocía, tenía la certeza de que todo ello acabaría ocurriendo tarde o temprano.

Al tener claro el lugar hacia el que me dirigía, empecé a percibir que la situación laboral y familiar en la que me encontraba, era simplemente una bendición disfrazada por la

que tenía que pasar para poder llegar a ocupar el lugar que a mí me correspondía.

Recuerdo que una sonrisa iluminó mi rostro al comprender la importancia que tenía poder cerrar ese ciclo de mi vida con total gratitud hacia todo el aprendizaje y el enriquecimiento personal que éste me estaba aportando, si quería abrir otro nuevo. De otra manera, seguiría reviviendo una y otra vez la misma historia.

Ahora bien, ¿cómo hacerlo? Sin juicio, crítica o sentencia.

No podía seguir realimentando lo que pasaba por mi mente, pero tampoco disponía de horas para meditar e ir neutralizando a esa vocecita.

Así pues, puse en práctica una serie de mecanismos que ya conocía y otros que con el tiempo fui diseñando, para evitar dejarme llevar tan fácilmente por todo ese discurso interno que había estado realimentando desde que tuve que empezar a trabajar por primera vez en el negocio familiar. Una serie de mecanismos con los que ampliaría mi capacidad de estar cada vez más presente.

Pero, aunque a medida que pasaban los meses sentía más próxima mi salida del negocio familiar, aún seguía habiendo algo que me retenía y no me dejaba dar el paso final.

Fue entonces cuando creí oportuno aprovechar mi periodo vacacional para embarcarme junto a mi pareja en un viaje por Malasia que me permitiese salir de la burbuja en la que me encontraba y así poder percibirlo todo desde otro lugar.

Éste iba a ser nuestro primer viaje largo como mochileros.

Me entusiasmaba la idea de irnos lejos y aventurarnos en la incertidumbre que representa no saber exactamente cuál será el siguiente paso, pero justo una semana antes de partir, a mi padre le dio un infarto al corazón y tuvimos que cancelarlo.

Recuerdo que en ese momento me vine a bajo y me enfadé muchísimo. No me lo podía creer. Llevaba 3 meses planeándolo todo y justo cuando ya estaba viendo la luz al final del túnel, todo colapsó de nuevo.

Mi padre tuvo que pasar por quirófano. Una compleja intervención que puso a prueba a su débil corazón.

Tras cuatro horas en la sala de operaciones, el cirujano salió a darnos la noticia de que todo había salido según lo previsto. Mi padre se encontraba fuera de peligro, así que ya no había nada de lo que preocuparnos.

Con el transcurso de los días y ya con mi padre en recuperación, decidí comunicar a mi familia que de igual forma iba a aprovechar mis vacaciones para irme con mi pareja de viaje. ¿Egoísta?

En ese momento sentí que debía alejarme temporalmente de ellos y fui consecuente con mi decisión, actuando acorde a un sentir más profundo.

Tras deliberar con mi pareja sobre el destino del viaje, finalmente nos decidimos por Menorca. Un destino que marcaría un antes y un después en nuestras vidas, pues fue en esa isla, donde decidimos que había llegado el momento de formar nuestra propia familia. Una decisión que a su vez me impulsó a dar el paso final. Dejar de trabajar en la hostelería. ¿Por qué? Pues porque no estaba dispuesto a que mi hija viviera la misma ausencia de padres que yo viví durante mi infancia.

Así pues, una vez regresamos, me senté a hablar con mi madre y le comuniqué la decisión que había tomado.

—¿Y qué vas a hacer? —me preguntó ella encogiéndose de hombros.

—Pues la verdad, ¡no lo sé! Pero será increíble porque me sentiré totalmente realizado con lo que sea que haga, solo trabajaré cuatro horas diarias, podré trabajar desde casa, ganaré el doble de lo que estoy ganando actualmente y, además, ¡¡¡me permitirá pasar tiempo con mi familia y viajar!!! —le respondí yo entusiasmado.

—Supongo que te harás una idea de la cara que puso mi madre tras esa respuesta. «Mi hijo se ha vuelto loco», debió de pensar para sus adentros.

Pues bien, habiendo tomado ya la decisión, me vino a la cabeza la idea de estudiar psicología, pero tras exponérselo a este buen amigo del que llevo hablando todo el tiempo, entendí que lo que a mi realmente me conmovía, estaba más bien relacionado con la meditación, la kinesiología y todo lo que hacía referencia al tema de la energía.

Fue entonces cuando conocí a un acupuntor que me habló sobre el Chi y ello despertó en mi cierto interés que propició pedirle que me enseñara las bases y la historia de la medicina china.

Quedé con él en cuatro ocasiones, pero al informarme y averiguar que tendría que estar estudiando cuatro largos años

antes de poder ejercer como acupuntor, me di cuenta de que eso tampoco era lo que yo quería.

Tenía que ser algo fácil, simple. Algo que fuera rápido de aprender para poder empezar a ejercer de ello cuanto antes.

Un mes después de nuestro regreso, mi pareja me comunicó que se había quedado embarazada. Una noticia que en esos momentos de incertidumbre me dio el impulso que necesitaba para acabar de lanzarme al vacío.

Decidí quedar con un conocido que ejercía de Chamán en ceremonias de Ayahuasca para que me diese referencias sobre posibles terapias y cursos que pudieran interesarme, y juntos nos dirigimos a un establecimiento enfocado en la terapia alternativa, donde un íntimo amigo suyo, estaba empezando a enseñar un método de sanación cuántico con el que estaba obteniendo muy buenos resultados en consulta.

Recuerdo que al entrar fuimos recibidos por la persona que en ese entonces gestionaba esos cursos, e inmediatamente, al intercambiar unas palabras con ella, pude sentir estar en el lugar correcto. Algo me dijo que yo debía hacer esa formación. Por lo que, sin pensármelo dos veces, decidí inscribirme, aun no disponiendo del dinero para costeármela.

Pasaron los días y una mañana, para mi sorpresa, recibí la notificación de una aseguradora aérea, haciéndome saber que durante el trascurso de esa semana se me abonaría en mi cuenta bancaria la parte proporcional del coste total de los billetes del viaje a Malasia que tuvimos que cancelar.

Yo no recordaba haber pagado por ningún seguro, pero por lo visto lo hice sin ser consciente de ello y ahora, la aseguradora quería reembolsarme la parte proporcional que este seguro cubría por la cancelación del viaje.

Me quedé atónito, pues esto no suele ser lo habitual.

Normalmente es uno el que previamente debe hacer la reclamación. Aun así, lo que más me impactó fue ser conocedor de la cantidad de dinero que supuestamente me iban a transferir, pues se trataba de exactamente la misma cantidad que requería para poder hacer esa formación. ¿Casualidades?

Fue entonces, cuando pude comprender que, si hubiera hecho ese largo viaje por Malasia, no me encontraría dando el paso que aun sin saberlo, me estaba sacando de la situación familiar y laboral que estaba viviendo. Pude comprender también, que

desde el instante en el que hice esa petición a la Fuente, siempre estuve en el momento indicado y en el lugar correcto para que todo se diese conforme a la realidad a la que yo quería acceder. Por lo tanto, el infarto que sufrió mi padre, solo fue una Bendición Disfrazada más. Una situación que me empujó a embarcarme en el viaje más auténtico y emocionante que he hecho en mi vida. Un viaje que, hasta el día de hoy, jamás ha dejado de sorprenderme.

A los 2 días de esa notificación recibí el dinero en mi cuenta bancaria e inmediatamente hice la transferencia correspondiente para poder hacer esa formación. Una formación en la que en tan solo tres días aprendería a utilizar un método de sanación basado en la física cuántica, el Poder de la Intención y la kinesiología.

Recuerdo dejar el negocio familiar un mes después y disponer de tan solo cuatro meses de paro, recibiendo la módica cantidad de dinero de seis cientos euros mensuales. Apenas lo justo para poder llegar a final de mes.

Así pues, con una niña en camino, sin trabajo y un futuro incierto, no me quedó otra que ser constante en la práctica diaria del método para adquirir la máxima experiencia posible, antes de que finalizase ese periodo de tiempo y tuviera que decidir qué hacer con mi vida.

Una vez concluyeron esos cuatro meses, aunque tenía clara la dirección hacia donde me dirigía ese sentir más profundo, quise consultarlo antes con mi pareja. Ella, sin dudarlo, me dijo que me lanzara al vacío y me dedicase a aquello con lo que por primera vez me veía feliz, la terapia.

—No te preocupes por el dinero. Yo confío plenamente en ti. Sé que te va a ir bien. Quizás vayamos justos los primeros meses, pero saldremos adelante.

Mi constancia y perseverancia con el método fue tal que, a los pocos meses de dedicarme exclusivamente a la terapia, tuve el privilegio de poder formar parte de un equipo de trabajo que saldría al mundo a dar a conocer este método de sanación. Fue entonces, cuando estando ya en Madrid dando mi primera formación, me di cuenta de que esos cinco puntos que en el pasado había formalizado como petición a la Fuente, se acababan de cumplir.

1. Me sentía totalmente realizado ejerciendo de terapeuta.
2. Trabajaba únicamente 4 horas a lo mucho.
3. Ese método de sanación no requería de la presencia del cliente en la consulta, por lo que me permitía también trabajar desde casa a distancia.
4. Estaba generando ya 2.500 euros mensualmente.
5. Me encontraba en Madrid, viajando, haciendo aquello que más me gustaba.

Pero eso no es todo. Lo más significativo, fascinante y por lo que hago tanto hincapié en que rompas con todo lo establecido, es por una simple razón.

Romper con lo establecido significa abrirte a un nuevo y amplio abanico de posibles realidades a las que poder acceder, fuera de lo que el sistema ha establecido como única realidad.

Fíjate si no es así, pues al retroceder en el tiempo hasta el momento en el que verbalicé esa petición a la Fuente, para mi sorpresa, pude constatar que, en ese entonces, aún no existía la empresa para la que estaba trabajando y mucho menos, ese método de sanación que estaba utilizando como terapeuta y estaba enseñando a los demás. Por lo que esa petición a la Fuente, me hizo cocreador de la realidad que todo un equipo de trabajo y las personas que asistían a esos talleres estábamos viviendo. De una u otra forma, todos éramos cocreadores de esa misma realidad. ¿Te das cuenta? Ese el Poder Creador innato que reside y emana de cada uno de nosotros.

Y es por ello que El Despertar de Yoko es un llamado. Pero no es que yo te haya hecho un llamado, sino que tú mismo has hecho un llamado que te hace cocreador de este proyecto.

Hay algo en él que requerías y lo has creado. Quizás necesitabas recordar o comprender cierta información para poder afrontar cierta situación de vida en la que te encuentras actualmente. Quizás solo se trataba de obtener una fórmula con la que poder transitar esta vida sin que ello te genere mal de conciencia, culpa o remordimiento alguno. Quizás necesitabas comprender cómo se comporta la mente y que, viviendo a través de ella, inconscientemente, estás accediendo constantemente a realidades que crees no haber escogido vivir de antemano. Quizás requerías de ciertos mecanismos con los que poder seguir ampliando tu campo de conciencia mientras estás inmerso en tus quehaceres diarios. No sé... Quizás necesitabas de ciertos puntos

a tener en cuenta cada vez que quieres acceder a nuevas realidades. ¿Quién sabe? Incluso es posible que el simple hecho de estar leyendo este libro te esté dando el impulso que necesitabas para ser partícipe de uno de nuestros Talleres Formativos y así aprender a utilizar el método de sanación cuántico AD7.2, del cual te hablaré más adelante.

Sea lo que sea, de lo único que puedes estar seguro es que tú has hecho posible esta realidad.

## **Ejercicio**

Escribe en un papel la realidad en la que te has visualizado haciendo la meditación enfocada en el Tercer Ojo. Plásmala prestando mucha atención al profundo significado que conlleva cada una de las palabras y los verbos que utilizas. Pero plásmala tal cual se verbaliza en absolutamente todos los manuscritos sagrados de religiones y etnias indígenas.

Y Dios dijo «que haya montañas. Dios no dijo, «quiero que haya montañas». Porque vibrar en la frecuencia en la que uno vibra queriendo que algo ocurra, únicamente puede generar y atraer a la vida de uno, situaciones y personas por las que poder seguir queriendo que eso ocurra. Por lo que eso nunca va a ocurrir. ¿Entiendes? Y Dios dijo «que haya montañas». Solo entonces hubo montañas.

Una vez hayas plasmado con palabras tu petición a la Fuente, verbalízala en voz alta al levantarte por la mañana durante el transcurso de nueve días, siempre con la certeza de que si eso está en tu imaginación es porque esa realidad ya está disponible para ti, y antes de irte a dormir, agradece lo que está aconteciendo en la actualidad, como parte del proceso por el que requieres pasar para poder acabar ocupando el lugar que te corresponde.

## **Suelta el Deseo**

Una vez verbalizada la petición a la Fuente debes soltar el deseo, pues quedarte apegado a él significa depender de que algo externo a ti tenga que ocurrir para poder ser feliz y eso no es posible por la ley de la atracción y la tercera ley de la energía.

Si no eres feliz ahora, ¿cómo puedes generar y atraer a tu vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en una frecuencia en la que aún no te encuentras? Es imposible.

Así pues, suelta el deseo con la certeza de que si eso está en tu imaginación es porque ya es una realidad. Ya está ocurriendo en un Aquí y ahora situado en esta única línea temporal existente.

Tener la certeza de que esa realidad ya está disponible para ti hará que empieces a vibrar de inmediato en la frecuencia en la que vibras una vez has accedido a ella, lo que a su vez propicia que empieces a generar y a atraer a tu vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia.

De esta manera, que esa realidad acabe plasmándose en el mundo manifiesto, deja de ser relevante. Básicamente porque vibrando ya en la frecuencia en la que vibras una vez has accedido a esa realidad, ya no dependes de que eso ocurra para ser feliz. Ya lo eres.

Así pues, ocúpate de qué es lo que quieres y olvídate de cómo eso tenga que llegar a tu vida. Ábrete al inmenso abanico de posibles realidades que pueden llegar a acontecer para que aquello que quieres vivir acabe manifestándose, y Olvídate del «cómo» hacer posible esa realidad. Pues ocuparte del “cómo”, te limita, genera resistencias y propicia que tus creencias y miedos sean los que acaben determinando si puedes o no acceder a aquello que quieres vivir. Ello implica tener que luchar, sacrificarte y esforzarte para que tu sueño se cumpla y, aun así, nada de lo que hagas te va a asegurar que puedas llegar a acceder a esa realidad.

#### EJEMPLO

Pasa por tu imaginación la posibilidad de poder construirte la casa de tus sueños.

Entonces te visualizas ya viviendo en ella y empiezas a sentir lo que se siente ya habiendo accedido a esa realidad.

Seguidamente plasmas con palabras los puntos que concretan como quieres que sea esa casa y verbalizas la petición a la Fuente. Hasta aquí todo bien.

A continuación, haces un pequeño esbozo del proyecto que tienes en mente y le pides a un constructor que te diga, más o menos, cuánto dinero te costaría construirla.

Ahora imagínate que al cabo de una semana recibes el presupuesto y reaccionas de la siguiente manera:

«¿450.000 euros? ¡¡¡Se han vuelto locos!!!».

«¿Cómo voy a poder construirme la casa de mis sueños si

tan solo tengo ahorrados 50.000 euros y estoy cobrando 1.200 euros mensuales?».

«El banco no me va a dar tanto dinero. Voy a tener que hacer turnos de noches... (lucha, sacrificio, esfuerzo...)».

«¿Sabes qué? ¡Mejor me miro otro pisito de alquiler y listos!».

¿Te das cuenta de las veces que has reaccionado de esta manera cuando has soñado a lo grande? Simplemente por el hecho de haberte ocupado de cómo eso pudiera llegar a ser una realidad.

Al tener solo en cuenta la única manera que conoces de generar dinero, tú mismo te has limitado y no te has permitido poder acceder a aquello con lo que ya estás en resonancia.

Entiende que el dinero es vibración y éste puede llegar a tu vida por muchas vías, pero al ocuparte del cómo, estás tratando de hacerlo llegar de la única manera que conoces, trabajando más horas y sacrificando tiempo que podrías pasar con tu familia.

Rompe con toda esa estructura mental ya establecida. Océpate de qué es lo que quieres y olvídate de cómo eso tenga que llegar a tu vida.

**Puntos a tener en cuenta durante el trayecto que debes recorrer desde el momento en el que haces la petición a la Fuente hasta el momento en el que accedes a la realidad que quieres vivir**

**Como no sé si es imposible, lo hago**

Una vez realizada la petición a la Fuente, no te vas a quedar de brazos cruzados esperando a que eso ocurra, pues si aquello que quieres vivir aún no está aconteciendo en tu realidad, es porque no estás vibrando constantemente en la frecuencia en la que vibras una vez has accedido a esa realidad. Por lo tanto, es de vital importancia que, una vez soltado el deseo, empieces a hacer cosas que te permitan vibrar ya en la frecuencia en la que estás vibrando habiendo accedido a una realidad que aún no estás viviendo. En otras palabras, una vez soltado el deseo, empieza a hacer cosas que te permitan vivir desde ya la realidad que pasó por tu imaginación. De esta manera, empezará a vibrar en la frecuencia adecuada para poder generar y atraer a tu

vida situaciones y personas por las que poder seguir vibrando en esa misma frecuencia.

Ten en cuenta que cuanto más tiempo te mantengas vibrando en esa frecuencia, más rápido atraerás a tu vida aquello que quieres vivir.

#### ANÉCDOTA 1

Ya habiendo realizado mi formación como terapeuta, mi mujer me contó que en el pueblo donde vivíamos había un señor que curaba energéticamente con las manos.

Por lo visto, llevaba ya muchos años dedicándose a ello y el boca a boca había propiciado que su consulta siempre estuviera a rebosar de gente queriendo ser atendida por él. Incluso venían personas de otros países, atraídas por el tipo de sanación que este señor ofrecía.

Recuerdo que estas palabras me cautivaron y conmovieron en lo más profundo y deseé poder estar algún día en su lugar.

Llegados a este punto, me gustaría hacer un pequeño paréntesis y remarcar que, en ese entonces, aún no estaba muy familiarizado con el poder creador que reside y emana de cada una de las palabras que utilizamos al desear vivir cualquier cosa. No era consciente del cómo ello repercute tanto a la vida de uno mismo, como a la de los demás y por esta razón, tampoco tuve en cuenta lo que realmente estaba pidiendo queriendo acceder a esa realidad.

Entiende que, si la intención de uno está puesta en conseguir tener muchos clientes a los que poder atender, personas deberán enfermar. ¿Cómo sino van a llegar a tu consulta?

Así pues, aunque mi intención estaba puesta en ayudar a los demás, con esta petición estaba generando el efecto opuesto. Y es que para que exista la condición de terapeuta debe existir la enfermedad, de igual forma que para que exista la condición de soldado también debe haber guerras.

Pues bien, queriendo ejercer como terapeuta, egoístamente me hice la siguiente pregunta:

¿Cuántos clientes quiero tener semanalmente?

El número que me vino a la mente fue veinte.

Esto significaba hacer unas cuatro sesiones diarias si quería tener los fines de semana libres. Recuerdo que me

encantó imaginarme en esa situación e inmediatamente fui a por ello. ¿Cómo?

Aun no siendo conocedor de la tercera ley de la energía ni de la importancia que tiene el hecho de estar vibrando ya en la frecuencia en la que uno vibra habiendo accedido a la realidad que quiere vivir, tampoco iba a quedarme de brazos cruzados esperando a que eso ocurriera, pues nadie sabía de mi existencia como terapeuta.

Así pues, como el método de sanación que había estado aprendiendo a utilizar me permitía trabajar a distancia, le pedí a veinte personas de mi entorno más cercano poder practicar con ellas. Tomé nota sobre los temas a tratar y me puse manos a la obra. Nunca mejor dicho... De esta manera, aún sin cobrar por mis servicios, ya empecé a vibrar en la frecuencia en la que vibra un terapeuta que tiene veinte clientes semanales.

Mi perseverancia en la práctica diaria obtuvo resultados excelentes. Así que una vez hube determinado que me dedicaría exclusivamente a la terapia, decidí encontrar un espacio donde darme a conocer, poder atender a mis clientes y empezar a cobrar por mis servicios.

Me hice unas tarjetas y unos trípticos explicativos sobre el tipo de método de sanación que estaba utilizando. A continuación, me presenté en todos los centros de terapias alternativas que había en mi ciudad natal, Girona y alrededores, pero nadie se interesó en lo más mínimo. Es más, algunos incluso sacaron provecho de mi buena voluntad, haciéndome tratar a sus familiares y conocidos de forma gratuita, para demostrarles que lo que hacía realmente funcionaba.

Al ver que pasaban las semanas y todo seguía igual, me dirigí a una herboristería regentada por una señora que se dedicaba a la mediumnidad.

Al explicarle la razón de mi visita, me ofreció de inmediato un espacio donde poder empezar a dar consultas. De hecho, ella misma se encargó de ofrecer mis servicios a sus clientes a cambio de una pequeña comisión, con la que simbólicamente pagaba el alquiler de la sala.

De esta manera, empecé a atender semanalmente a una o dos personas a cambio de una retribución económica, mientras seguía haciendo mis veinte sesiones gratuitas a distancia.

El boca a boca hizo que, con el paso del tiempo, incluso

personas de otros países empezasen a interesarse por el método de sanación que estaba utilizando, tanto a nivel presencial como a distancia, lo que me dio la oportunidad de empezar a trabajar también en centros de Yoga enfocados en la terapia alternativa. De esta manera, al cabo de un año de haber hecho esa petición, ya estaban contratando mis servicios unas veinte personas semanalmente.

Una vez llegado a este número, la avaricia me empujó a querer más... y ello hizo que mi agenda se desbordara por completo.

Apenas tenía tiempo para mí o para mi familia y cuando disponía de él, estaba tan agotado energéticamente que no lo disfrutaba.

Así pues, tuve que evaluar la situación que estaba viviendo y determinar el número de personas con las que podía trabajar a diario dando el máximo de mí. Fue entonces cuando declaré que como máximo atendería a unas treinta personas semanalmente. No más... Y así ha sido desde entonces, aun no siendo retribuido por todas ellas económicamente.

Con el tiempo, esa estructura mental del terapeuta que cree que el otro tiene el problema y que uno debe sanarlo, fue disipándose por sí sola, a medida que cambiaba el enfoque de la terapia en sí. Un cambio de enfoque con el que dejé de generar realidades en las que otras personas tuvieran que enfermar para que pudiesen ser atendidas por mi.

## ANÉCDOTA 2

El día que mi mujer me llevó a conocer a sus padres, me mostró unos terrenos que su madre tenía a la venta. Éstos estaban situados en la parte más alta del pueblo, en una pequeña urbanización que quedaba a los pies de un hermoso paraje natural conocido como «Les Guilleries».

Una vez allí, me contó que su madre le había regalado uno de esos terrenos para que el día de mañana pudiera hacerse su casa.

Pasados unos meses, al decidir querer formar una familia, nos mudamos a ese pueblito.

Recuerdo que solíamos subir a diario a esa urbanización

para visualizarnos como sería vivir en ese entorno y de esta manera, fue creciendo el deseo de construirnos allí la casa de nuestros sueños. Una casa moderna y funcional con jardín y piscina.

Aunque no disponíamos del dinero para poder llevar a cabo un proyecto de tal magnitud, eso tampoco evitó que soñáramos a lo grande.

Un día, tras dejar a mi hija en la guardería, me dio por dibujar como sería esa casa. Al acabarla, me di cuenta de que la había plasmado en un terreno en el que mi suegro tenía pensado, desde ya hacía muchísimos años, hacerse su propia casa. Un terreno que disponía de las mejores vistas y que por su situación, quedaba relativamente fuera del campo de visión de los vecinos, lo cual es un punto a favor si quieres tener cierta privacidad.

Pues bien, tras haberle enseñado ese dibujo a mi mujer, le hice una foto y me olvidé de él.

Pasado un tiempo me dio por buscar en Internet algún tipo de programa gratuito con el que pudiera crear prototipos de casas, distribuir los espacios y diseñar sus interiores.

Recuerdo que no tardé mucho en encontrarlo y rápidamente me puse manos a la obra, nunca mejor dicho.

Esa tarde estuve totalmente absorto en la planificación del proyecto que quería llevar a cabo y empecé a diseñar y a distribuir entre la primera y la segunda planta, todos los espacios que requeríamos, según nuestra funcionalidad como familia.

Estaba totalmente fascinado con todo lo que ese programa me permitía hacer. Incluso disponía de una opción 3D con la que, una vez acabado cualquier espacio de la casa, podía recorrerlo y percibirlo de una forma mucho más realista. Como si ya estuviera viviendo ahí.

Por otro lado, no había día que no fuese a ese terreno, marcara con palos y piedras el espacio que ocuparía la casa y me visualizara recorriendo todas sus estancias.

Por aquel entonces aún no me daba cuenta de lo significativo que era todo lo que estaba haciendo para que las cosas empezasen a darse por arte de magia.

Llegado el momento, decidimos lanzarnos al vacío, aun no disponiendo ni de una cuarta parte de la totalidad del dinero que finalmente costaría hacernos esa casa. Simplemente fuimos a por ello y tras dos años de obras, nos mudamos a nuestro nuevo hogar.

Recuerdo que una noche, estando con mi mujer tumbados en el jardín, contemplando nuestro sueño hecho realidad, nos miramos y estallamos de la risa.

No nos podíamos creer donde estábamos viviendo y lo fácil que había resultado poder acceder a ello.

Pasados ya unos meses, me encontraba mirando unas fotos de cuando mi hija era un bebé, cuando de pronto apareció el dibujo en el que cuatro años antes había plasmado la casa que en ese entonces tenía en mente. Al verlo, me quedé atónito por la semejanza que ésta tenía con la casa que finalmente nos construimos, pero lo más fascinante de todo y por lo que vuelvo a hacer hincapié en que rompás con todo lo establecido, es que el terreno donde finalmente acabamos construyéndola, fue el mismo en el que cuatro años antes la había dibujado. Un terreno que, en primera instancia, nunca estuvo disponible para nosotros.

### **Por encima de todas las cosas todo se ve de otra manera**

Ten en cuenta que, una vez verbalizada tu petición a la Fuente, mientras siga habiendo cierta información registrada en el inconsciente que no te permita vibrar constantemente en la frecuencia en la que ya estás vibrando una vez has accedido a esa realidad, inevitablemente, vas a tener que recorrer un trayecto del punto A al punto B. Un trayecto en el que deberás afrontar situaciones que no serán de tu agrado. Situaciones en las que crearás tener un problema. Una causa cuyo efecto te cegará por completo y consecuentemente, eclipsará el punto B.

Si en algún momento del recorrido te encuentras en esta situación, te propongo hacer un simple ejercicio que te situará de nuevo en el Observador y te ayudará a verlo todo de otra manera.

Este ejercicio consiste en dibujar en un papel en blanco el punto A y el punto B, unidos por una línea recta.

En el punto A escribirás «Petición a la Fuente» y en el punto B, la realidad a la que quieres acceder, por ejemplo: «Tener una Van Mercedes Marco Polo Horizon».

Ahora, si en algún momento durante el transcurso del trayecto que estás recorriendo, te encuentras en una situación en la que crees tener un problema, represéntala sobre la línea, entre el punto A y el

punto B, como «Bendición Disfrazada» y obsérvalo todo desde esta nueva panorámica.

¿Te das cuenta? Por encima de todas las cosas todo se ve de otra manera.

Observándolo todo desde arriba, puedes ver el momento en el que hiciste tu petición a la Fuente, el momento en el que ya has accedido a esa realidad y la situación en la que te encuentras actualmente, una Bendición Disfrazada, que forma parte de un proceso por el que tienes que pasar, para poder acabar vibrando en la frecuencia en la que ya estás vibrando una vez has accedido a la realidad que quieres vivir.

De esta manera, aquello que estabas viviendo como algo problemático deja de serlo en el momento en el que pasa a ser observado.

Si no es problemático no tienes un problema. Si no es un problema no te preocupas y si no hay de qué preocuparte, no reaccionas.

Ahora sí, desde el Observador, ya estás preparado para ocuparte de esa situación tomando las acciones que se requieran.



## 自己覚醒 AD7.2

AD7.2 es un método de sanación en el que se aplica todo el taller formativo de El Despertar de Yoko. Un método de sanación con el que, mediante la combinación de la cuántica, la kinesiología y el Poder de la Intención, podemos acceder y liberar fácilmente todos los conflictos que el inconsciente trata de advertir mediante cualquier tipo de sintomatología o problemática que pueda estar manifestándose en cualquier parte del cuerpo u órgano. Por lo tanto, con AD7.2 puede ser tratado a distancia cualquier aspecto de tu vida. Ya sean tus relaciones personales, profesionales, familiares, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral, al liberar esa información inconsciente con la que estás viviendo en conflicto, dejas de proyectarte con ella al mundo manifiesto y por la tercera ley de la energía, también dejas de generar y atraer a tu vida, nuevas situaciones y personas por las que poder seguir viviendo una y otra vez esa misma historia.

Pero este es método de sanación cuántico que te ofrece un nuevo y revolucionario enfoque de la terapia en sí, que rompe completamente con la estructura mental del terapeuta. Aquél que cree que el otro es el que tiene el problema y que uno está aquí para sanarlo, nunca más lejos de la verdad, pues al comportarse la mente como un proyector, aquello que está en tu realidad, únicamente puede tener que ver contigo. Únicamente puede tener que ver con el tipo de información con la que tú mismo te estás proyectando al mundo manifiesto. Un tipo de información que te hace directamente responsable de todo lo que ocurre en él. De ahí el dicho, «Si está en mi realidad, es mi responsabilidad».

Por ejemplo, digamos que alguien de tu entorno más cercano tiene dolor de estómago. Un síntoma con el que el inconsciente protege a esa persona de cierta situación que está viviendo incoherentemente, al sentir, decir y actuar en diferentes direcciones. Ahora bien, ¿de qué tipo de conflicto pudiéramos estar hablando? Pues de un tipo de conflicto relacionado con la funcionalidad que el estómago desempeña en el organismo.

Puede que esa persona ya lleve tiempo sintiéndose obligada a digerir cosas que no quiere vivir. Quizás no se sienta digerida,

comprendida por los demás. O quizás, no haya podido digerir algo o a alguien. ¿Cómo saberlo con exactitud?

Mirándote a ti mismo, pues si al comportarse la mente como un proyector, solo puedes ver en el otro lo que está en ti, el tipo de conflicto que esa persona está dando a conocer mediante su dolor de estómago, no puede ser otro que el que tú mismo estás viviendo en algún aspecto, justo en este momento de tu vida. Un tipo de conflicto que te hace directamente responsable de la situación que esa persona está viviendo, mientras te sigas proyectando con él en el mundo manifiesto.

No se... quizás te estés sintiendo obligado a digerir cosas que no quieres vivir, quizás no te sientas digerido o comprendido por los demás o quizás no puedas digerir algo o a alguien. Sea cual sea el conflicto que estés viviendo internamente, mientras éste siga siendo procesado por tu mente inconsciente, seguirás siendo directamente responsable de que otras personas pasen por la misma situación que tú estás viviendo incoherentemente. ¿Cómo evitarlo? Liberando esa información de tu inconsciente, de manera que deje de ser proyectada en los demás. ¿Por qué? Pues porque si con esa información te estabas proyectando al mundo manifiesto y de pronto, deja de estar ahí, el guion de la película con el que te estabas proyectando cambia. Tu manera de ver las cosas cambia y, por consiguiente, aquello que está en tu realidad también lo hace. Una causa cuyo efecto propicia que cualquier síntoma remita, pues una vez liberada esa información en ti, tu inconsciente ya no tiene por qué seguir reflejando en el mundo manifiesto a través del cuerpo energético de nadie, un conflicto con el que tú ya no te estás proyectando en él.

Ahora bien, aunque para aprender a utilizar el método de sanación AD7.2 se requiere de un manual y de una serie de instrucciones que únicamente puedes obtener siendo partícipe del taller formativo "El Despertar de Yoko", ya sea en formato presencial u online, voy a poner a tu disposición una guía detallada de los conflictos asociados a cualquier tipo de problemática o sintomatología que pueda manifestarse en cualquier parte del cuerpo u órgano. Un tipo de información, fruto de una exhaustiva investigación realizada a lo largo de diez años trabajando en consulta, que te facilitará una mayor comprensión sobre la posible situación que pudieras estar viviendo para que ese síntoma se haya activado.

Pero recuerda que, si realmente quieres que las cosas cambien, no basta con saber qué es lo que estás viviendo internamente en conflicto, si una vez ya eres consciente de ello, no cambias tu manera de hacer las cosas.

## ÓRGANOS

1. Pulmones:
  - a. Miedo a morir
  - b. Miedo a que alguien se muera
  - c. Tristeza profunda
  - d. Algo me está ahogando
  - e. Algo me está asfixiando
  - f. Sentirme ahogado por alguien
  - g. Sentirme asfixiado por alguien
  - h. Miedo a ahogarme
  - i. Miedo a asfixiarme
  - j. Miedo a morir asfixiado/a
  - k. Muerte por asfixia vivida por un antepasado
  - l. Muerte por ahogo vivida por un antepasado
  
2. Bronquios:
  - a. Broncas vividas con la pareja (real o simbólica... compañero/a de trabajo, amistad...)
  - b. Broncas vividas con algún miembro de la familia (real o simbólica... compañeros/as de trabajo, amistades, etc.)
  - c. Broncas vividas en el ambiente familiar (real o simbólico... vida laboral, amistades, etc.)
  - d. Broncas vividas con alguien fuera de la familia (real o simbólica)
  
3. Estómago:
  - a. Me siento obligado/a a digerir algo que no quiero vivir relacionado con mi vida, familiar, laboral, sentimental, relación de pareja, hijos... a nivel económico, etc.
  - b. Me siento obligado/a a digerir a alguien
  - c. No puedo digerir, comprender a alguien
  - d. No puedo digerir una situación de vida concreta (Situación de vida familiar, laboral, sentimental, de relación de pareja, relacionada con el dinero, hijos, etc.)
  - e. No me siento digerido/a, comprendido/a por los demás o por alguien concreto.

4. Hígado:
  - a. Miedo a morirme de hambre
  - b. Si pierdo la herencia (real o simbólica) me muero de hambre
  - c. Conflicto de carencias económicas
  - d. Miedo a que alguien se muera de hambre
  - e. Si pierdo mi trabajo me muero de hambre
  - f. Si pierdo a alguien me muero de hambre
  - g. Si mi pareja me abandona me muero de hambre
  - h. Si mi pareja me abandona, mis hijos/as se mueren de hambre
  - i. Si alguien de la familia pierde su trabajo/herencia se muere de hambre o me muero de hambre
  - j. Conflicto familiar o con un familiar que siento no poder sanar
  
5. Vesícula Biliar:
  - a. Conflicto de ira, rencor o injusticia vivido dentro del territorio (Casa, familia, relación de pareja, trabajo etc.)
  - b. Conflicto vivido con gran injusticia respecto a la comunicación que tengo con alguien concreto o con los demás
  - c. Siento que no tengo derecho a pensar, sentir, decir o hacer lo que quiere
  - d. Conflicto de rencor o ira con sentimiento de ser engañado
  
6. Páncreas:
  - a. Situación (familiar, sentimental, laboral, de pareja, hijos...) vivida como algo sucio que no puedo digerir o asimilar
  - b. Conflicto con falta de dulzura
  - c. Problema de herencias (reales o simbólicas)
  - d. Enojo con uno o varios miembros de la familia por un pedazo (herencia, inversiones, cosas materiales etc.)
  - e. Vivir con gran injusticia haber sido expulsado/a del territorio (casa, trabajo, grupo de amigos, familia etc.)
  - f. Vivir con gran injusticia que alguien haya sido expulsado/a del territorio (casa, trabajo, grupo de amigos, familia etc.)
  - g. Estar cerrado/a al amor
  - h. Sentir que el amor es tóxico
  - i. Sentir que amar es peligroso
  - j. Vivir una carencia de cariño y dulzura
  - k. Si amo me abandonan

- l. Si amo me rechazan
- m. Si amo me engañan
- n. Si amo me traicionan
- o. Si amo me muero
- p. Si amo se muere alguien
- q. Si amo me rechaza el clan familiar
- r. Si amo a mi pareja me traiciona o me es infiel
- s. No amo porque de igual forma tampoco va a ser valorado
- t. No amo porque de igual forma tampoco voy a ser amado
- u. No amo porque de igual forma tampoco voy a ser reconocido
- v. El tipo de amor que obtengo no es el que quiero

7. Bazo:

- a. Desvalorización vivida en el ambiente familiar (real o simbólica)
- b. Sentir que nadie en la familia (real o simbólica) me defiende
- c. Humillación
- d. No sentir el apoyo de la familia (real o simbólica)
- e. Miedo a perder a mi familia (real o simbólica)
- f. Miedo a perecer en un baño de sangre
- g. Sentir no pertenecer a la familia (real o simbólica)
- h. Sentir que mi familia (real o simbólica) no es demasiado buena
- i. Sentir que mi familia (real o simbólica) se deshace
- j. Miedo a la falta de familia (real o simbólica)
- k. Carencia de familia (real o simbólica)

8. Corazón/Paros cardíacos/Arritmias:

- a. No sentirme amado/a por un miembro o varios miembros de la familia (real o simbólica)
- b. No sentirme amado/a por alguien (pareja, amigos, compañeros de trabajo etc.)
- c. No sentirme amado/a por la familia (real o simbólica)
- d. Pérdida de territorio (espacio vital, casa, trabajo, pareja, dinero, hijos, amistades etc.) (Conflicto estrechamente asociado a paros cardíacos)
- e. Sentir que invaden mi territorio (espacio vital, casa, trabajo, pareja, dinero, hijos, amistades etc.) (Conflicto estrechamente asociado a arritmias)

9. Cerebro:
  - a. No encontrar una solución mental a un problema
  - b. Pensar constantemente sobre lo mismo y no tomar ninguna acción
  - c. Pensar constantemente sobre lo mismo y no encontrar una solución mental
  - d. No actuar y mantener vivo el conflicto para encontrar una solución mental
  
10. Intestino delgado:
  - a. Conflicto a la hora de absorber, digerir o asimilar el pedazo (situación de vida, relación, persona, etc.)
  - b. Incapacidad de digerir una situación de vida concreta
  - c. Incapacidad de digerir a alguien
  - d. No saber que hacer, que decisión tomar o que posición adoptar frente a una situación de vida o persona
  - e. Enojo/Enfado
  
11. Intestino grueso:
  - a. Sentirme incomprendido
  - b. No sentirme digerido por los demás
  - c. No me digiero a mí mismo
  - d. No querer soltar a alguien
  - e. No querer soltar una situación de vida concreta
  - f. Miedo a soltar a alguien
  - g. Miedo a soltar una relación
  - h. Miedo a soltar dinero
  - i. Miedo a soltar una situación de vida concreta
  - j. Gran guarrada/putada vivida con incapacidad de digerirla y soltarla
  - k. No tener un sitio en el territorio (casa, trabajo, familia, etc.)
  - l. Falta de reconocimiento familiar (real o simbólico)
  
12. Colon:
  - a. Situación vivida como una gran guarrada relacionada con los hijos
  - b. Situación vivida como una gran guarrada relacionada con la figura paterna o materna (real o simbólica)

- c. Situación vivida como una gran guarrada relacionada con la pareja (real o simbólica)
- d. Situación vivida como una gran guarrada relacionada con la familia (real o simbólica)
- e. Sentirme obligado a vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger
- f. Sentirme obligado a vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger y no quiero soltar
- g. Sentirme obligado a vivir una gran guarrada que no quiero soltar

13. Riñones:

- a. Perder a un referente
- b. Miedo a perder a un referente
- c. Dejar de ser un referente para alguien (pareja, amigos, familia, hijos etc.)
- d. Si pierdo mi dinero dejo de ser un referente para mi familia, mi pareja, mis hijos etc.
- e. Si lo pierdo todo, dejo de ser un referente para mi familia, mi pareja, mis hijos etc.
- f. Miedo a dejar de ser un referente
- g. El dinero se me escapa de las manos (Conflicto estrechamente relacionado con la aparición de piedras en el riñón)
- h. Conflicto relacionado con el dinero
- i. La liquidez se evapora
- j. Miedo a perder mi liquidez (dinero)
- k. Miedo a perderlo todo
- l. Perderlo todo

14. Esófago:

- a. Sentirme obligado/a a tragar una situación de vida laboral que no quiero vivir
- b. Sentirme obligado/a a tragar una situación de vida familiar (real o simbólica) que no quiero vivir
- c. Sentirme obligado/a a tragar una situación de vida relacionada con la pareja que no quiero vivir
- d. Sentirme obligado/a a tragar una situación en mi relación de pareja que no quiero vivir

- e. Sentirme obligado/a a tragar una situación relacionada con mis hijos que no quiero vivir
  - f. Sentirme obligado/a a tragar a una persona que no soporto
  - g. Sentirme obligado/a a tragar a alguien que no quiero que esté en mi vida
  - h. Sentirme obligado/a a tragar cosas que no quiero vivir
  - i. Sentirme obligado/a a tragarme mis palabras
  - j. Sentirme obligado/a a tragármelo todo
  - k. Tragarme lo que siento
  - l. No querer tragar una situación de vida (laboral, familiar, de relación de pareja, económica, etc.)
  - m. No querer tragar a alguien
  - n. No querer tragar a mi familia (real o simbólica)
  - o. No querer tragar a la familia de mi pareja (real o simbólica)
  - p. No permitirme tragar algo que quiero vivir
  - q. Que no me permitan tragar algo que me gustaría vivir
15. Próstata:
- a. No me gusta el tipo de sexo que tengo con mi pareja
  - b. Sentimiento de culpa por haber sido infiel (real o simbólico)
  - c. Tener sexo fuera del matrimonio
  - d. Tener sexo con alguien mucho mayor que yo
  - e. Tener sexo fuera de la norma (orgías, tríos, amantes, sexo anal, tener sexo con personas mayores etc.)
  - f. Querer tener cierto tipo de relaciones sexuales que no puedo tener con mi pareja
  - g. Miedo a no ser lo suficientemente hombre como para poder satisfacer sexualmente a mi pareja
  - h. Miedo a fracasar sexualmente
  - i. Sentir haber fracasado a nivel sexual
  - j. Infidelidades vividas con sentimiento de culpabilidad
  - k. Apego al tipo de sexo que me gusta tener
  - l. No querer desapegarme del tipo de sexo que me gusta tener
16. Piel:
- a. Contacto que tengo con alguien y no quiero tener
  - b. Contacto que no tengo con alguien y me gustaría tener
  - c. Sentir que tener cierto tipo de contacto con alguien me irrita

- d. Tener un tipo de contacto tóxico con alguien
- e. Tener un tipo de contacto sucio con alguien
- f. Contacto con alguien vivido como sucio o pecaminoso
- g. Tener un tipo de contacto sucio que no quiero tener con alguien
- h. Tener más contacto sexual del que quiero tener con mi pareja
- i. Tener menos contacto sexual del que me gustaría tener con mi pareja
- j. Tener más contacto del que quiero tener con alguien (pareja, familia, hijos/as, amistades, compañeros/as de trabajo, hermanos/as, figura paterna, figura materna, etc.)
- k. Tener menos contacto del que quiero tener con alguien (pareja, familia, hijos/as, amistades, compañeros/as de trabajo, hermanos/as, figura paterna, figura materna, etc.)
- l. Contacto comunicativo que tengo y no quiero tener
- m. Contacto comunicativo que no tengo y me gustaría tener
- n. Contacto visual que tengo y no quiero tener
- o. Contacto visual que no tengo y me gustaría tener
- p. Estar limpiando toda la toxicidad y suciedad del clan familiar

17. Mamas:

- a. No sentirme protegida por la pareja (real o simbólica)
- b. Sentir que no puedo proteger a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- c. Sentir que no puedo alimentar a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- d. Sentir que no puedo cobijar a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- e. No sentirme nutrida, alimentada por la pareja (real o simbólica)
- f. No obtener el alimento que quiero (compañeros de trabajo, amistades, familia, pareja, hijos, etc.)
- g. No sentirme alimentada a nivel afectivo como yo quisiera
- h. Que mis hijos/as no se dejen alimentar o proteger por mi
- i. Que mis hijos/as rechacen mi alimento afectivo
- j. Que mi pareja no proteja a mis hijos

18. Sangre:

- a. Sentirme obligado/a a algo por mi familia (real o simbólica)

- b. No tener el permiso para crecer en la familia (real o simbólica)
- c. No tener el permiso de la familia (real o simbólica) para crecer
- d. No tener el permiso de la familia (real o simbólica) para crecer a nivel laboral, económico, etc.)
- e. Si crezco dejo de tener la atención de mi familia (real o simbólica)
- f. Si crezco mi familia (real o simbólica) me rechaza
- g. Si crezco mi familia (real o simbólica) me abandona
- h. Si crezco mi familia (real o simbólica) me traiciona
- i. Si crezco mi familia (real o simbólica) me mata
- j. Sentirme asfixiado en la familia (real o simbólica)
- k. Sentirme asfixiado por alguien de la familia (real o simbólica)
- l. Si crezco muere alguien de la familia (real o simbólica)
- m. Sentirme rechazado por la familia (real o simbólica)
- n. Si crezco pierdo a mi familia (real o simbólica)
- o. Si me hago mayor mi familia (real o simbólica) me abandona
- p. Si me hago mayor mi familia (real o simbólica) me traiciona
- q. Si me hago mayor mi familia (real o simbólica) me mata
- r. Si me hago mayor muere alguien de la familia (real o simbólica)
- s. Si me hago mayor pierdo a mi familia (real o simbólica)
- t. Crecer en la familia (real o simbólica) es peligroso
- u. No querer pertenecer a mi familia (real o simbólica)
- v. No querer que mi familia (real o simbólica) crezca en número de miembros
- w. No querer que mi familia (real o simbólica) se separe
- x. No tener familia (real o simbólica)
- y. Ser rechazado/a por la familia (real o simbólica)
- z. No sentirme protegido/a o apoyado/a por mi familia (real o simbólica)
- aa. No defenderme del ataque familiar (familia real o simbólica)
- bb. Que disminuya el número de miembros en la familia (real o simbólica)
- cc. Que miembros de la familia (real o simbólica) desaparezcan de mi vida
- dd. Sentirme abandonado/a por miembros de mi familia (real o simbólica)
- ee. No protegerme del ataque de miembros de la familia (real o simbólica)

- ff. No poder proteger a alguien del ataque familiar (real o simbólico)
- gg. Desunión con miembros de la familia
- hh. Conflicto familiar vivido en secreto
- ii. Que mi familia me quite el territorio (herencia, empresa, casa, pareja, hijos, etc.)
- jj. Que mi familia se quede con mi territorio (herencia, empresa, casa, pareja, hijos, etc.)
- kk. Perder a mi familia (real o simbólica)
- ll. Separarme de mi familia (real o simbólica)

19. Huesos:

- a. Vivir con gran desvalorización
- b. Vivir en una familia (real o simbólica) desestructurada
- c. Que la familia (real o simbólica) se desestructure
- d. Perder la estructura que soporta un aspecto de mi vida (laboral, familiar, relación de pareja etc.)

20. Vejiga:

- a. Tener que marcar el territorio (casa, trabajo, pareja, dinero, etc.) porque es invadido por los demás
- b. Tener que proteger a los míos de una persona marcando el territorio
- c. Tener que proteger a alguien (pareja, hijos, padres, hermanos, etc.) de una situación de vida (familiar, laboral, económica, etc.) marcando el territorio
- d. Tener que protegerme marcando el territorio cuando no estoy en mi territorio
- e. Tener que marcar el territorio (casa, trabajo, pareja, dinero, etc.) porque no hay nadie que lo proteja
- f. Sentir que al no estar en mi territorio (casa, empresa, al no estar situado/a en el lugar que me corresponde a nivel laboral o situado en el lugar que me corresponde en la relación pareja, etc.), tengo que marcarlo
- g. Buscar un territorio (casa, trabajo, pareja, dinero, etc.) que marcar
- h. Que me expulsen del territorio (casa, trabajo, pareja, dinero, etc.) y no tener un territorio propio que marcar
- i. No poder marcar el territorio

- j. No tener un territorio propio que marcar
- k. Conflicto familiar (familia real o simbólica) vivido en el territorio que no sé cómo resolver
- l. Tener que marcar mi territorio dentro de la familia (real o simbólica)

21. Testículos:

- a. Recibir un golpe bajo
- b. Que mi pareja me sea infiel
- c. Que alguien de mi entorno más cercano haya sido traicionado o le hayan sido infiel
- d. Que alguien de mi entorno más cercano haya recibido un golpe bajo
- e. Sentirme traicionado sexualmente
- f. Ser castrado por alguien (figura materna, pareja, etc.)
- g. Los hombres son peligrosos porque son infieles
- h. Sentirme castrado por alguien (figura materna, pareja, compañeros/as de trabajo, amistades, etc.)
- i. Estar hasta los mismísimos cojones de alguien

22. Vagina:

- a. Tipo de relación sexual que tengo y no quiero tener
- b. Tipo de relación sexual que no tengo y me gustaría tener
- c. Tipo de relaciones sexuales que no son de mi gusto
- d. Sentirme obligada a tener relaciones sexuales
- e. El tipo de sexo que tengo no es el que quiero
- f. No poder tener relaciones sexuales cuando yo quiero
- g. Me gustaría tener más relaciones sexuales de las que tengo
- h. El tipo de sexo que tengo es sucio y pecaminoso
- i. Sentir que el sexo es pecaminoso
- j. Tener más relaciones sexuales de las que me gustaría tener
- k. Tener menos relaciones sexuales de las que me gustaría tener
- l. No querer que alguien entre en mi casa (Vagina, espacio vital, vida laboral, zona de confort, grupo de amigos, mis redes sociales, familia, etc.)
- m. No tener relaciones sexuales con mi pareja cuando estoy fértil
- n. Tener relaciones sexuales con mi amante cuando estoy fértil
- o. Sentir que tener relaciones sexuales es peligroso

- p. Tener que cerrar la puerta de entrada a mi casa (Vagina, espacio vital, vida laboral, zona de confort, grupo de amigos, mis redes sociales, familia, etc.) para que no entren extraños
- q. No poder cerrarle la puerta de entrada a mi casa (Vagina, espacio vital, vida laboral, zona de confort, grupo de amigos, mis redes sociales, familia, etc.) a una persona
- r. Querer cerrarle la puerta de entrada a mi casa (Vagina, espacio vital, vida laboral, zona de confort, grupo de amigos, mis redes sociales, familia, etc.) a alguien que ya está dentro y no quiero que esté
- s. Que en mi casa (Vagina, espacio vital, vida laboral, zona de confort, grupo de amigos, mis redes sociales, familia, etc.) entren extraños sin mi permiso

23. Ovarios:

- a. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) me muero
- b. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) se mueren
- c. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) se muere alguien de la familia
- d. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) se muere mi pareja
- e. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) mi pareja me abandona
- f. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) mi pareja me traiciona
- g. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) mi pareja me es infiel
- h. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) el clan familiar me rechaza
- i. Los hombres son peligrosos porque me violan
- j. Los hombres son peligrosos porque son violentos
- k. Tener hijos/as (reales o simbólicos) es peligroso
- l. Los hombres son infieles
- m. Los hombres me abandonan
- n. Tener hijos/as (reales o simbólicos) es una carga
- o. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) pierdo mi libertad
- p. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) no puedo desplazarme/viajar
- q. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) tengo que dejar de hacer aquello con lo que me siento realizado/a
- r. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) me suicido
- s. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) los matan

- t. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) los mato
- u. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) me matan
- v. Ser demasiado mayor para tener hijos/as (reales o simbólicos)
- w. Perder el abrazo de una madre a su hijo/a (real o simbólico)
- x. Si tengo hijos/as (reales o simbólicos) con mi pareja me desheredan

24. Útero/miomas:

- a. No querer que alguien entre en mi casa (real o simbólica)
- b. No poder habitar mi propia casa (real o simbólica)
- c. No tener un hogar propio donde recibir a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- d. No tener un hogar propio donde criar a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- e. No tener un hogar propio (real o simbólico) donde vivir
- f. Que mi casa (real o simbólica) se quede vacía
- g. Que mis hijos/as se vayan de casa (real o simbólica)
- h. Que mi pareja se vaya de casa (real o simbólica)
- i. El lugar donde vivo es peligroso para tener hijos/as (reales o simbólicos)
- j. Si mis hijos/as (reales o simbólicos) se van, la casa se queda vacía
- k. Si mi pareja (real o simbólica) se va, la casa se queda vacía
- l. Si mis padres se van, la casa se queda vacía
- m. Querer que los hijos/as (reales o simbólicos) se independicen y se vayan de casa
- n. Querer que mi pareja se vaya de mi casa
- o. Cerrarle la puerta de mi casa a alguien
- p. No querer que alguien esté en mi casa (real o simbólica)
- q. Tener la necesidad de que haya inquilinos que habiten la casa que tengo en alquiler
- r. Miedo a que la casa que tengo en alquiler se quede vacía
- s. Miedo a quedarme sin compañeros/a de piso
- t. No tener compañeros de piso que habiten las habitaciones que tengo en alquiler

25. Tiroides:

- a. El tiempo pasa demasiado rápido y necesito ralentizarlo

- b. El tiempo pasa demasiado lento
- c. Que llegue el día de mañana es peligroso (me abandonan, me muero, me traicionan etc.)
- d. Sentirme obligado/a a vivir una situación del pasado que no quiero vivir
- e. Sentirme obligado/a a tragar cosas relacionadas con el pasado que no quiero vivir
- f. Sentirme obligado/a a tragar cosas relacionadas con el futuro que no quiero vivir
- g. Sentirme obligado/a a tragar estar viviendo en una casa en la que no quiero vivir
- h. Sentirme obligado/a a tragar estar viviendo cierta situación de vida que no quiero vivir

PARTES DEL CUERPO:

- 1. Cabeza:
  - a. Conflicto de relación con la figura paterna (real o simbólica)
  - b. Conflicto de relación con el cabeza de familia (real o simbólica)
  - c. No sentirme valorado/a por la figura paterna (real o simbólica)
  - d. No sentirme valorado/a por el cabeza de familia (real o simbólica)
  - e. No sentirme reconocido/a por la figura paterna (real o simbólica)
  - f. No sentirme reconocido/a por el cabeza de familia (real o simbólica)
  - g. No tener el apoyo de la figura paterna (real o simbólica)
  - h. No tener el apoyo del cabeza de familia (real o simbólica)
  - i. No tener el permiso de la figura paterna (real o simbólica)
  - j. No tener el permiso del cabeza de familia (real o simbólico)
  - k. No me siento protegido/a por la figura paterna (real o simbólica)
  - l. No sentirme protegido/a por el cabeza de familia (real o simbólico)
  - m. Contacto que tengo y no quiero tener con la figura paterna (real o simbólica)
  - n. Contacto que tengo y no quiero tener con el cabeza de familia (real o simbólico)

- o. Contacto que no tengo y me gustaría tener con la figura paterna (real o simbólica)
  - p. Contacto que no tengo y me gustaría tener con el cabeza de familia (real o simbólico)
  - q. No encontrar una solución mental a un problema
  - r. Pensar constantemente sobre lo mismo y no tomar ninguna acción
  - s. Pensar constantemente sobre lo mismo y no encontrar la solución mental
  - t. No actuar y mantener vivo el conflicto para encontrar una solución mental
2. Boca/Encías/Dentadura/paladar
- a. Sentir que me arrancan el bocado de la boca (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - b. Sentir que cuando tengo el bocado asegurado me lo arrebatan/ me lo quitan de la boca (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - c. Sentir que cuando ya estoy masticando el bocado me lo arrebatan/me lo quitan de la boca (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - d. Miedo a soltar el bocado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - e. No poder sujetar fuerte el bocado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - f. No poder agarrar el bocado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - g. Estar separado/a de mi bocado/pedazo (pareja, hijos, familia, espacio vital, casa etc.)
  - h. Vivir con gran desvalorización no poder atrapar el bocado/ pedazo (pareja, hijos, familia, espacio vital, casa etc.)
  - i. No poder mantener sujeto el bocado
  - j. No poder sujetar el bocado
  - k. No poder masticar (disfrutar) el bocado una vez lo tengo (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - l. Perder el bocado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
  - m. Tener que agarrar bien el bocado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)

- n. Sentir que cuando ya tengo el bocado en la boca no me permito masticarlo/disfrutarlo (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- o. Sentir que cuando ya tengo el bocado asegurado lo pierdo (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- p. Sentir que cuando ya tengo el bocado asegurado me abandonan (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- q. Sentir que cuando ya tengo el bocado asegurado me traicionan (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- r. Sentir que cuando ya tengo el bocado asegurado sufro (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- s. Mantener el bocado es peligroso (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- t. No poder mantener el bocado asegurado (dinero, puesto de trabajo, pareja, espacio vital, herencia, etc.)
- u. Sentirme obligado/a a mantener sujeto un bocado que no quiero para mi

### 3. Mandíbula:

- a. No permitirme tomar/tener el bocado (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- b. No querer tomar/tener el bocado que otros quieren para mi (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- c. Sentirme obligado/a a tomar/tener un bocado que no quiero para mí (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- d. Que me obliguen a tomar/tener un bocado que no quiero para mí (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- e. Sentirme obligado/a a soltar/dar un bocado que quiero tener (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- f. Que me obliguen a soltar/dar el bocado que yo quiero tener (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- g. No permitirme soltar/dar un bocado que no quiero para mi (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- h. Que no me permitan soltar/dar el bocado que he tomado/tengo (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)

### 4. Garganta:

- a. No expresar lo que siento por miedo a herir a los demás

- b. No expresar lo que siento por miedo a que me hieran
- c. Si expreso lo que siento me traicionan
- d. Si expreso lo que siento me abandonan
- e. Si expreso lo que siento me rechazan
- f. Si expreso lo que siento me despiden
- g. Si expreso lo que siento despiden a un compañero/a de trabajo
- h. Si expreso lo que siento me matan
- i. Si expreso lo que siento matan a alguien
- j. Si expreso lo que siento acaban con alguien
- k. Si expreso lo que siento acaban conmigo en algún aspecto
- l. Si expreso lo que siento se muere alguien
- m. Si expreso lo que siento me muero
- n. Si expreso lo que siento se muere alguien
- o. Dejar de expresar lo que siento porque igualmente no es valorado
- p. Sentirme obligado/a a tragar cosas que no quiero vivir
- q. Sentirme obligado/a a tragarme lo que siento por miedo a herir a alguien o a los demás
- r. Sentirme obligado/a a tragarme lo que siento por miedo a que me hieran
- s. Reprimir decir lo que siento

5. Cervical:

- a. alta de comunicación con la figura paterna (real o simbólica)
- b. Falta de comunicación con la figura materna (real o simbólica)
- c. Falta de comunicación con la pareja (real o simbólica)
- d. Falta de comunicación con mis hijos/as (reales o simbólicos)
- e. Falta de comunicación conmigo mismo
- f. Falta de comunicación con mis compañeros de trabajo
- g. Falta de comunicación con mis amistades
- h. Me violenta comunicarme con alguien
- i. Tipo de comunicación violenta con alguien
- j. Tipo de comunicación tóxica con alguien
- k. Tipo de comunicación sucia con alguien
- l. Mala comunicación con alguien
- m. Ser incoherente con lo que comunico
- n. Tipo de comunicación que tengo y no quiero tener con alguien

- o. Tipo de comunicación que no tengo y me gustaría tener con alguien
  - p. Tener un tipo de comunicación con alguien de quién siento que me tengo que proteger
  - q. Tener que protegerme de comunicarme con alguien
  - r. Sentirme obligado/a a tener que comunicarme con alguien de quién siento que debo protegerme
  - s. Sentirme obligado/a a tener un tipo de comunicación de la que tengo que protegerme
  - t. No tener el permiso de alguien para comunicarme con alguien
6. Dorsal:
- a. Desvalorización y sobrecarga a nivel familiar (familia real o simbólica)
7. Lumbar:
- a. Cargar con un peso que no es mío (trabajo, persona, responsabilidad, etc.)
  - b. Cargar con todo el peso económico de la familia (real o simbólica)
  - c. Cargar con todo el peso de la familia (real o simbólica)
  - d. No tener relaciones sexuales y querer tenerlas
  - e. Querer tener más relaciones sexuales de las que tengo
  - f. No querer tener relaciones sexuales
  - g. Tener relaciones sexuales es peligroso
  - h. El sexo es igual a violación
  - i. El sexo es pecaminoso
  - j. El sexo es considerado como algo sucio
  - k. Si tengo relaciones sexuales me abandonan
  - l. Si tengo relaciones sexuales me rechazan
  - m. Si tengo relaciones sexuales me traicionan
  - n. Tener relaciones sexuales fuera del matrimonio
  - o. Conflicto sexual en todas sus variantes
8. Sacro:
- a. Conflicto relacionado con alguien que considero es sagrado
  - b. Conflicto relacionado con algo que considero es sagrado
  - c. Conflicto relacionado con un puesto sagrado que estoy ocupando y no quiero ocupar

- d. Conflicto relacionado con una fecha sagrada para mi
9. Coxis:
- a. El lugar en el que estoy asentado/a no es el que quiero ocupar (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
  - b. Sentirme obligado/a a ocupar un lugar en el que no me quiero asentar (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
  - c. No estar asentado/a en el lugar que quiero ocupar (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
  - d. Que no me dejen asentarme en el lugar que me corresponde (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
  - e. Que no me permitan o den permiso para asentarme en el lugar que quiero ocupar (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
  - f. No asentarme en el lugar que me corresponde (a nivel familiar, laboral, en la relación de pareja, etc.)
  - g. Querer asentarme en un lugar en el que no puedo estar (relación de pareja, familia, vida laboral, como padre, madre, hijo/a, etc.)
10. Clavícula:
- a. Cargar con alguien que no me permite avanzar o moverme
  - b. Cargar con algo que no me permite avanzar o moverme
11. Hombro:
- a. Cargar con responsabilidades que no me corresponden relacionadas con la familia (real o simbólica)
  - b. Cargar con responsabilidades que no me corresponden relacionadas con la pareja (real o simbólica)
  - c. Cargar con responsabilidades que no me corresponden relacionadas con un familiar (figura paterna, figura materna, abuelos/as, etc.)
  - d. Cargar con responsabilidades que no me corresponden relacionadas con mis hijos/as (reales o simbólicos)
  - e. Cargar con responsabilidades que no me corresponden relacionadas con mi vida laboral

12. Codo:

- a. No me permito abrirme paso a nivel laboral
- b. No me permito abrirme paso en la familia (real o simbólica)
- c. No me permito abrirme paso en mi vida sentimental
- d. No me permito abrirme paso a nivel económico
- e. No me permito apartar a alguien de mi vida familiar, sentimental, laboral etc.
- f. Sentirme obligado/a a abrirme paso a nivel familiar, laboral, etc.
- g. Que no me permitan apartar a alguien de mi vida familiar, sentimental, laboral, etc.
- h. Que no me permitan abrirme paso a nivel laboral
- i. Que no me permitan abrirme paso en la familia (real o simbólica)
- j. Que no me permitan abrirme paso en mi vida sentimental
- k. Que no me permitan abrirme paso a nivel económico

13. Antebrazo:

- a. Tener que apartar a alguien para defender mi territorio (casa, puesto de trabajo, pareja, hijos, familia, etc.)
- b. No permitirme apartar a alguien de mi territorio (casa, puesto de trabajo, pareja, hijos, familia, etc.)
- c. Tener que defender mi territorio
- d. Apartar a alguien de mi vida sentimental, laboral, familiar etc.
- e. Que no me permitan apartar a alguien de mi territorio (casa, puesto de trabajo, pareja, hijos, familia, etc.)

14. Muñeca

- a. Sentirme atado/a a una relación de pareja (real o simbólica)
- b. Sentirme atado/a a mi pareja (real o simbólica)
- c. Sentirme atado/a a nivel laboral
- d. Sentirme atado/a a mi familia (real o simbólica)
- e. Sentirme atado/a a la figura materna (real o simbólica)
- f. Sentirme atado/a a la figura paterna (real o simbólica)
- g. Sentirme atado/a a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- h. Sentirme atado/a a algo o a alguien
- i. Sentirme atado/a a una situación de vida concreta, a unas ideas, una religión, a unas creencias o ideales

15. Mano/dedos:
  - a. Conflicto relacionado con lo que hago (vida laboral, estudios etc.)
  - b. Conflicto de relación con la figura paterna (real o simbólica)
  - c. Conflicto relacionado con la figura paterna (real o simbólica)
  - d. Sentirme desvalorizado en mi vida laboral
  - e. Sentirme desvalorizado por la figura paterna (real o simbólica)
  - f. No permitirme soltar a la figura paterna (real o simbólica)
  - g. No permitirme soltar algo relacionado con mi vida laboral
  - h. No soltar un trabajo que quiero soltar
  
16. Cadera/Bursa
  - a. Oponerme a tener relaciones sexuales con mi pareja (real o simbólica)
  - b. Oponerme a tener relaciones sexuales con alguien fuera del matrimonio
  - c. Oponerme a tener relaciones sexuales
  - d. Oponerme a tener hijos/as (reales o simbólicos)
  - e. Oponerme a estar en una relación de pareja (real o simbólica)
  - f. Oponerme a estar en una relación de pareja con mi pareja actual
  - g. Oponerme a una situación de vida laboral, familiar, sentimental, económica
  - h. Oponerme a ciertas actitudes que muestran personas de mi entorno más cercano (Hijos/as, padres, familia, amistades, compañeros de trabajo etc.)
  
17. Pierna:
  - a. No permitirme avanzar a nivel laboral
  - b. No permitirme avanzar a nivel familiar (tener hijos etc.)
  - c. No permitirme avanzar a nivel económico
  - d. No permitirme avanzar a nivel sentimental
  - e. No permitirme avanzar en cierto aspecto de mi vida
  - f. Que no me permitan avanzar a nivel laboral
  - g. Que no me permitan avanzar a nivel familiar (tener hijos etc.)
  - h. Que no me permitan avanzar a nivel económico
  - i. Que no me permitan avanzar a nivel sentimental
  - j. Que no me permitan avanzar en cierto aspecto de mi vida

- k. No querer avanzar en cierto aspecto de mi vida
- l. No querer avanzar a nivel laboral
- m. No querer avanzar a nivel familiar (real o simbólica)
- n. No querer avanzar a nivel económica
- o. No querer avanzar a nivel sentimental
- p. Avanzar es peligroso
- q. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida me abandonan
- r. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida me traicionan
- s. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida me muero
- t. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida me rechazan
- u. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida se muere alguien
- v. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida me matan
- w. Si avanzo en cierto aspecto de mi vida matan a alguien de mi entorno más cercano (pareja, hijos/as, padres etc.)

18. Fémur:

- a. Como figura paterna (real o simbólica) tengo que tomar una decisión relacionada con mis hijo/as (reales o simbólicos/as), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- b. Como figura paterna (real o simbólica), me siento obligado a tomar una decisión relacionada con mis hijo/as (reales o simbólicos/as), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- c. Como figura paterna (real o simbólica) no me atrevo a tomar una decisión relacionada con mis hijo/as (reales o simbólicos/as), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- d. Como figura paterna (real o simbólica) no quiero tomar una decisión relacionada con mis hijo/as (reales o simbólicos/as), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- e. Como figura paterna (real o simbólica) tengo que tomar una decisión relacionada con mi pareja (real o simbólica), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- f. Como figura paterna (real o simbólica), me siento obligado a tomar una decisión relacionada con mi pareja (real o simbólica), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)

- g. Como figura paterna (real o simbólica) no me atrevo a tomar una decisión relacionada con mi pareja (real o simbólica), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)
- h. Como figura paterna (real o simbólica) no quiero tomar una decisión relacionada con mi pareja (real o simbólica), que vivo con gran desvalorización y afecta a mi peso en la familia (real o simbólica)

19. Rodilla:

- a. Someterme a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la pareja (real o simbólica)
- b. Someterme a hacer cosas que no quiero hacer en relación a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- c. Someterme a hacer cosas que no quiero hacer en relación a mi vida laboral
- d. Someterme a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la figura paterna (real o simbólica)
- e. Someterme a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la figura materna (real o simbólica)
- f. Que me sometan a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la pareja (real o simbólica)
- g. Que me sometan a hacer cosas que no quiero hacer en relación a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- h. Que me sometan a hacer cosas que no quiero hacer en relación a mi vida laboral
- i. Que me sometan a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la figura paterna (real o simbólica)
- j. Que me sometan a hacer cosas que no quiero hacer en relación a la figura materna (real o simbólica)
- k. No adaptarme a una situación de vida relacionada con la pareja (real o simbólica)
- l. No adaptarme a una situación de vida relacionada con mi relación de pareja
- m. No adaptarme a una situación de vida relacionada con mis hijos/as (reales o simbólicos)
- n. No adaptarme a una situación de vida laboral o relacionada con mis compañeros/as de trabajo
- o. No adaptarme a una situación de vida relacionada con la figura materna (real o simbólica)

- p. No adaptarme a una situación de vida relacionada con la figura paterna (real o simbólica)
- q. No adaptarme a algo o a alguien

20. Gemelo:

- a. No atreverme a salir de una situación de vida (familiar, laboral, de pareja, sentimental, relacionada con mis hijos/as etc.)
- b. No atreverme a dar el salto en relación a mi vida familiar, sentimental, laboral, relación de pareja, etc.
- c. No atreverme a dar el paso en relación a mi vida familiar, sentimental, laboral, relación de pareja, etc.
- d. Sentirme obligado/a a salir de una situación de la que no quiero salir (familiar, relación de pareja, sentimental, económica, laboral, etc.)
- e. Sentirme obligado/a a dar el salto y no quiero
- f. No permitirme salir de una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)
- g. No me permiten salir de una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)
- h. No permitirme dar el paso en relación a una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)
- i. No me permiten dar el paso en relación a una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)
- j. No permitirme dar el salto en relación a una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)
- k. No me permiten dar el salto en relación a una situación de vida concreta (relación personal, profesional, familiar, de amistades, a nivel sentimental, económico o laboral)

21. Tibia/Peroné:

- a. Desvalorización respecto a la figura materna (real o simbólica)
- b. No poder ser yo mismo frente a la figura materna (real o simbólica)
- c. Que la figura materna (real o simbólica) no me permite emanciparme

- d. Que la figura materna (real o simbólica) no me permite crecer
- e. No permitirme emancipar por la figura materna (real o simbólica)
- f. Si crezco o me emancipo pierdo a la figura materna (real o simbólica)
- g. Si crezco o me emancipo, abandono a la figura materna (real o simbólica)

22. Tobillo:

- a. Perder la dirección en mi vida laboral, en la relación de pareja, en mi vida sentimental, familiar, relacionada con mis hijos/as etc.
- b. Protegerme de tomar cierta dirección que me permita seguir avanzando
- c. No atreverme a tomar una dirección concreta para poder seguir avanzando en mi vida laboral, relación de pareja, vida sentimental, familiar, relacionada con mis hijos/as etc.
- d. No permitirme tomar la dirección que quiero tomar en mi vida laboral, relación de pareja, vida sentimental, familiar, relacionada con mis hijos/as etc.
- e. No saber qué dirección tomar respecto a mi vida laboral, relación de pareja, vida sentimental, familiar, relacionada con mis hijos/as etc.

23. Planta del pie:

- a. Conflicto de relación con la figura materna (real o simbólica)
- b. Conflicto relacionado con la figura materna (real o simbólica)
- c. No sentirme valorado/a o reconocido/a por la figura materna (real o simbólica)
- d. No permitirme pisotear a la figura materna (real o simbólica)
- e. Sentirme pisoteado/a por la figura materna (real o simbólica)

24. Talón:

- a. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con la pareja (real o simbólica)
- b. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con mi familia (real o simbólica)
- c. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con mi vida laboral

- d. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con mis hijos/as (reales o simbólicos)
- e. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con la figura materna (real o simbólica)
- f. No acabar de salir de una situación de vida relacionada con la figura paterna (real o simbólica)
- g. Rabia vivida al querer separarme de la figura materna (real o simbólica)
- h. Querer apoyarme en la figura materna (real o simbólica) y no poder
- i. No tener el apoyo de la figura materna (real o simbólica)
- j. Querer escapar de la figura materna (real o simbólica)
- k. No poder apoyarme en la figura materna
- l. No atreverme a dar un paso adelante en relación a la figura materna (real o simbólica)
- m. No atreverme a dar un paso adelante en relación a una situación de vida asociada a la figura materna (real o simbólica)

25. Empeine:

- a. Sentirme presionado/a por la figura materna (real o simbólica)
- b. Tener una figura materna (real o simbólica) controladora y sobreprotectora
- c. Querer apartar a la figura materna
- d. No permitirme apartar a la figura materna
- e. Que la figura materna no permita que la aparte de mi vida

CONCEPTOS

1. Sobrepeso:

- a. Sentir que solo puedo contar conmigo mismo
- b. Conflicto de desprotección
- c. Conflicto de abandono
- d. Tener que aumentar mi tamaño para aguantar con todo el peso de la familia (real o simbólica)
- e. Sentir que no existo
- f. Tener que aumentar mi tamaño para que me vean

- g. Ser el pilar de la familia
  - h. Tener que proteger de alguien
  - i. Tener que protegerme de una situación de vida familiar, sentimental, de pareja, etc.
  - j. Tener que protegerme de ser abusada/o sexualmente
2. Esclerosis múltiple:
- a. Que no me permitan desplazarme
  - b. No querer desplazarme
  - c. Desplazarme es peligroso
  - d. Si me desplazo me abandonan
  - e. Si me desplazo me traicionan
  - f. Si me desplazo el clan familiar me rechaza
  - g. Si me desplazo me muero
  - h. Si me desplazo se muere alguien
  - i. Si me desplazo no puedo proteger a un miembro de la familia (Hijos/as, padre, madre, hermanos/as, etc.)
  - j. Si me desplazo me matan
  - k. Si me desplazo matan a mi familia (real o simbólica)
  - l. Si me desplazo matan a un miembro de mi familia (real o simbólica)
  - m. Si tengo hijos/as no puedo desplazarme
  - n. Si tengo hijos/as tengo que quedarme en casa y cuidarlos
3. Escoliosis:
- a. Sentirme comparado con mi hermano/a (real o simbólico)
  - b. Cargar con todo el peso de la familia (real o simbólica)
  - c. Sentir que la figura paterna (real o simbólica) prefiere a mi hermano/a (real o simbólico/a)
  - d. Sentir que la figura materna (real o simbólica) prefiere a mi hermano/a (real o simbólico/a)
  - e. Sentir que mis padres prefieren a mi hermano/a (real o simbólico)
  - f. Compararme con mi hermano/a (real o simbólico/a)
  - g. Tener que sobresalir en la estructura familiar para sentirme reconocido/a como mi hermano/a (real o simbólico)

4. Mareos/Vértigo
  - a. Miedo al futuro
  - b. Miedo a lo que pueda llegar a acontecer
  - c. Sentirme al borde del abismo
  - d. Dar el salto
  - e. Lanzarme al vacío
  
5. Fiebre:
  - a. Miedo a perder el calor de la figura paterna (real o simbólica)
  - b. Miedo a perder el calor de la figura materna (real o simbólica)
  - c. Miedo a perder el calor de los hijos/as (reales o simbólicos)
  - d. Miedo a perder el calor de mi pareja (real o simbólica)
  - e. Miedo a perder el calor de la familia (real o simbólica)
  - f. Perder el calor de la figura paterna (real o simbólica)
  - g. Perder el calor de la figura materna (real o simbólica)
  - h. Perder el calor de los hijos/as (real o simbólica)
  - i. Perder el calor de la pareja (real o simbólica)
  - j. Perder el calor de la familia (real o simbólica)
  
6. Párkinson:
  - a. Querer controlar una situación de vida (laboral, de pareja, familiar, sentimental, etc.) pero no puedo
  - b. Querer controlar a alguien, pero no poder
  - c. Tener que controlar una situación de vida (laboral, de pareja, familiar, sentimental, etc.) porque estoy en peligro
  - d. Tener que controlar a alguien porque estoy en peligro
  - e. Tener que controlar a alguien porque está en peligro
  - f. Tener que controlar mi negocio porque está en peligro
  - g. Tener que controlar mi negocio porque me siento en peligro
  - h. Tener que controlar mi puesto de trabajo porque me siento en peligro
  - i. Sentir que siempre tengo que tenerlo todo controlado
  - j. Sentir que siempre tengo que tener a todos controlados
  - k. Vivir desde el querer y no poder
  
7. Alzheimer:
  - a. Abandonarme a mí mismo
  - b. Suicidarme simbólicamente (Dejar de hacer algo con lo que

realmente me siento realizado, casarme con una persona de la que no estoy enamorado/a, etc.)

- c. Pérdida del control
  - d. Con el síntoma sigo controlando a aquellas personas que quiero tener controladas
  - e. Con el síntoma sigo teniendo el control de cierta situación de vida (familiar, relación de pareja, dinero, etc.) que quiero seguir controlando
  - f. No poder controlar a alguien
  - g. Perder el control de algo (Empresa, familia, finanzas, etc.)
  - h. No querer recordar algo o a alguien
8. Hipertensión arterial:
- a. Querer que alguien salga de mi vida laboral, familiar, sentimental, de mi relación de pareja, de mi círculo de amistades, etc.
  - b. Querer que alguien salga de mi casa o empresa y no lo haga
  - c. Querer que alguien entre de nuevo en mi casa, empresa, vida laboral, familiar, sentimental, relación de pareja, círculo de amistades, etc.
  - d. No querer que alguien entre de nuevo en mi casa, empresa y lo haga
  - e. No querer que alguien entre en mi vida laboral, sentimental, familiar, en mi relación de pareja, en mi círculo de amistades, etc.
  - f. No querer que alguien salga de mi vida laboral, familiar, sentimental, de mi relación de pareja, de mi círculo de amistades, etc.
9. Hipotiroidismo:
- a. Sentir que el tiempo pasa muy rápido y debo ralentizarlo
  - b. Que llegue el día de mañana es peligroso
  - c. Si llega el día de mañana me abandonan
  - d. Si llega el día de mañana me expulsan del territorio (casa, trabajo, familia, etc.)
  - e. Si llega el día de mañana me traicionan
  - f. Si llega el día de mañana mi pareja me es infiel
  - g. Tener que apurarme, pero de todos modos no lo voy a lograr
  - h. Sentimiento de Impotencia en la urgencia

- i. Vivir un conflicto demasiado tiempo
- j. Renunciar a todo intento (desesperanza)

10. Hipertiroidismo

- a. Sentir que el tiempo pasa muy lento y debo acelerarlo
- b. Sentir que las horas, los días, los meses, los años no pasan
- c. Querer que todo vaya más rápido
- d. Querer que los procesos se aceleren
- e. Sentir que me falta tiempo para hacer todo lo que tengo que hacer
- f. Querer salir cuanto antes de una situación de vida familiar, laboral, de relación de pareja, etc.
- g. No poder actuar suficientemente rápido

11. Osteoporosis:

- a. Vivir con gran desvalorización respecto a la familia (real o simbólica)
- b. Vivir con gran desvalorización respecto a mi relación de pareja (real o simbólica)
- c. Vivir con gran desvalorización respecto a mi pareja (real o simbólica)
- d. Sentirme totalmente desvalorizado respecto a mi vida laboral
- e. Vivir con gran desvalorización respecto a la relación que mantengo con la figura materna (real o simbólica)
- f. Vivir con gran desvalorización respecto a la relación que mantengo con la figura paterna (real o simbólica)
- g. Gran desvalorización vivida respecto al rol que ejerzo como figura materna (real o simbólica)
- h. Gran desvalorización vivida respecto al rol que ejerzo como figura paterna (real o simbólica)

12. Leucemia:

- a. Que no me permitan crecer (Figura materna/paterna, la familia, en mi vida laboral etc.)
- b. Que no se me permita crecer a nivel económico, laboral, familiar, sentimental, etc.
- c. No permitirme crecer en la familia (real o simbólica)
- d. No permitirme crecer a nivel familiar, sentimental, económico, en la relación de pareja etc.

- e. Crecer en la familia es peligroso
- f. Si crezco en algún aspecto determinado, la familia (real o simbólica) me abandona
- g. Si crezco en algún aspecto determinado, mi familia (real o simbólica) me traiciona
- h. Si crezco en algún aspecto determinado, el clan familiar me rechaza
- i. Si crezco en algún aspecto determinado, me muero
- j. Si crezco en algún aspecto determinado, alguien de la familia se muere
- k. Si crezco en algún aspecto determinado, me matan
- l. Si crezco en algún aspecto determinado, matan a alguien
- m. Si crezco en algún aspecto determinado, la pareja (real o simbólica) me traiciona
- n. Si crezco en algún aspecto determinado, la pareja (real o simbólica) me abandona
- o. Si crezco en algún aspecto determinado, la pareja (real o simbólica) me rechaza
- p. Si crezco en algún aspecto determinado, la pareja (real o simbólica) me es infiel
- q. Si crezco en algún aspecto determinado, mis amistades me abandonan
- r. Si crezco en algún aspecto determinado, mis amistades me rechazan
- s. Si crezco en algún aspecto determinado, mis amistades me traicionan
- t. Si crezco en algún aspecto determinado, mis amistades me expulsan del territorio
- u. Si crezco en algún aspecto determinado, mi familia (real o simbólica, me expulsa del territorio)

13. Esquizofrenia:

- a. No soportar la realidad que estoy viviendo
- b. No querer seguir viviendo la realidad que vivo
- c. Desconexión cuerpo-mente

14. ATM/Mandíbula

- a. No permitirme tomar/atrapar el bocado (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- b. No querer tomar/atrapar el bocado que otros quieren para mi (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- c. Sentirme obligado/a a tomar/atrapar un bocado que no quiero para mí (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- d. Sentirme obligado/a a soltar un bocado que quiero para mi (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- e. No permitirme soltar un bocado que no quiero para mi (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)
- f. Que no me permitan soltar el bocado que he tomado/atrapado (espacio vital, dinero, pareja, familiar, casa, etc.)

15. Lupus:

- a. No defenderme del ataque de alguien (pareja, familia, familiar, jefe, compañeros de trabajo, hijos/as, etc.)
- b. Sentir que nadie me defiende del ataque de la familia (real o simbólica)
- c. Sentir que nadie en la familia me defiende del ataque de la pareja (real o simbólica)
- d. Sentir que nadie en la familia me defiende del ataque de la figura paterna (real o simbólica)
- e. Sentir que nadie en la familia me defiende del ataque de la figura materna (real o simbólica)
- f. Sentir que nadie en la familia me defiende del ataque de mis hijos/as (reales o simbólicos)
- g. Sentir que nadie en la familia me defiende del ataque
- h. Sentir que alguien determinado no me defiende del ataque de una persona determinada

16. Infección de orina/Cistitis/Incontinencia urinaria:

- a. Tener que marcar mi territorio porque está siendo invadido (puesto de trabajo, dinero, casa, pareja, hijos/as, mi propio cuerpo, etc.)
- b. No tener un territorio propio que marcar ((trabajo, dinero, casa, pareja, hijos/as, mi propio cuerpo, etc.)
- c. Sentir que al no estar en mi territorio tengo que marcarlo

(puesto de trabajo, dinero, casa, pareja, hijos/as, mi propio cuerpo, etc.)

- d. No tener a nadie que proteja mi territorio (puesto de trabajo, dinero, casa, pareja, hijos/as, mi propio cuerpo, etc.) y tener que marcarlo
- e. Sentirme desprotegido/a en mi territorio (puesto de trabajo, dinero, casa, pareja, hijos/as, etc.) y tener que marcarlo
- f. Tener que proteger a los míos de una persona marcando el territorio
- g. Tener que proteger a alguien (pareja, hijos, padres, hermanos, etc.) de una situación de vida (familiar, laboral, económica, etc.) marcando el territorio
- h. Tener que protegerme marcando el territorio cuando no estoy en mi territorio

17. Epilepsia:

- a. Tener que hacerme visible
- b. Sentir que por más que hago no me ven
- c. Sentir que no existo para la figura paterna (real o simbólica)
- d. Sentir que no existo para la figura materna (real o simbólica)
- e. Tener que escapar de una situación determinada vivida en la familia, en mi vida laboral, en relación a la figura materna/paterna, en mi relación de pareja etc.

18. Autismo:

- a. Secreto vivido por un antepasado
- b. Ser el encargado de mantener en secreto una vivencia vivida por un antepasado
- c. Secreto vivido en la relación de pareja
- d. Secreto vivido por la figura materna
- e. Secreto vivido por la figura paterna
- f. Secreto vivido en el ambiente familiar
- g. No entender la realidad que se está viviendo en el ambiente familiar y salir de ella

19. Colitis ulcerosa:

- a. Sentirme obligado/a a vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger

- b. Sentirme obligado/a a vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger y no quiero soltar
- c. Sentirme obligado/a a vivir una gran guarrada que no quiero soltar
- d. Vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger
- e. Vivir una gran guarrada que no quiero soltar
- f. Vivir una gran guarrada de la que me tengo que proteger y no quiero soltar

20. Bruxismo/Mandíbula:

- a. Miedo a los placeres de la vida
- b. Sentimiento de culpabilidad al disfrutar de los placeres de la vida
- c. Estar mordiendo algo que no quiero dejar escapar
- d. Estar mordiendo a alguien que no quiero dejar escapar
- e. Callarme algo que no me atrevo a decir
- f. Rabia e ira contenida
- g. Agresividad no manifestada
- h. Sentirme incapaz de defenderme y expresar mis propias ideas
- i. Dificultad para tomar decisiones
- j. Dificultad para asimilar situaciones nuevas
- k. Miedo a perder algo que tengo asegurado
- l. Miedo a perder a alguien que tengo asegurado
- m. Miedo a perder la seguridad que se disfruta en el presente

21. Diarrea:

- a. Situación que no quiero para mí y la suelto
- b. Situación familiar que no quiero retener
- c. Situación en la relación de pareja que no quiero retener
- d. Situación relacionada con mi vida laboral que no quiero retener
- e. Situación relacionada con mis hijos/as (reales o simbólicos/as) que no quiero retener
- f. Situación económica que no quiero para mi
- g. Situación relacionada con la figura paterna (real o simbólica) que no quiero retener
- h. Situación relacionada con la figura materna (real o simbólica) que no quiero retener

22. Estreñimiento:

- a. Situación de vida familiar que no quiero dejar ir o soltar
- b. Situación en mi relación de pareja que no quiero dejar ir o soltar
- c. Situación relacionada con mi vida laboral que no quiero dejar ir o soltar
- d. No querer soltar a mi pareja (real o simbólica)
- e. No querer soltar a la figura materna (real o simbólica)
- f. No querer soltar a la figura paterna (real o simbólica)
- g. No querer soltar a mis hijos/as (reales o simbólicos)
- h. No querer soltar el dinero
- i. Miedo a soltar algo o a alguien

23. Ronquidos:

- a. Querer hacerme escuchar
- b. Tener la necesidad de ser escuchado
- c. Aquello que durante el día no soy capaz de decir lo expreso por la noche mientras duermo

24. Insomnio:

- a. Dormirme es peligroso
- b. Si me duermo me abandonan
- c. Si me duermo me traicionan
- d. Si me duermo mi pareja me es infiel
- e. Si me duermo me muero
- f. Si me duermo pierdo mi territorio
- g. Si me duermo invaden mi territorio
- h. Si me duermo se mueren mis hijos/as
- i. Si me duermo se muere mi pareja
- j. Si me duermo se muere la figura materna/paterna
- k. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta
- l. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta porque entran en mi casa y me roban
- m. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta porque me violan
- n. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta porque violan a mis hijos/as

- o. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta porque invaden mi territorio (casa, cuerpo, hijos/as, dinero, etc.)
- p. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta por miedo a que se muera alguien
- q. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta por miedo a que maten a alguien de mi familia
- r. Sentir que por las noches tengo que mantenerme alerta para saber que mis hijos/as siguen vivos/as
- s. Mis hijos/as lloran por las noches y me despiertan para hacerme saber que están vivos/as

25. Ansiedad:

- a. Miedo al futuro
- b. Miedo a lo que pueda llegar a acontecer en un futuro (En mi relación de pareja, en relación a mis hijos/as, en relación a mi vida laboral, a mis finanzas, etc.)
- c. Vivir en el futuro
- d. Sentir que el futuro es peligroso
- e. Miedo a que me abandonen en un futuro
- f. Miedo a que me traicionen en un futuro
- g. Miedo a perderlo todo en un futuro
- h. Miedo a que mi pareja me sea infiel en un futuro
- i. Miedo a que las cosas no salgan como a mí me gustaría
- j. Miedo a suspender los exámenes en un futuro
- k. Miedo a que me despidan del trabajo en un futuro
- l. Miedo a quedarme sin dinero en un futuro

26. Eyaculación precoz:

- a. Tener que eyacular cuanto antes para que no me pillen
- b. Miedo a que me pillen masturbándome
- c. Miedo a que me pillen manteniendo relaciones sexuales con mi pareja
- d. Miedo a que me pillen manteniendo relaciones sexuales con mi amante
- e. Sentirme obligado a eyacularme cuanto antes
- f. Querer eyacular y no poder
- g. Querer eyacular cuanto antes

27. Migrañas/Dolores de cabeza/Cáncer Cerebro:
- No encontrar una solución mental a un problema
  - Pensar constantemente sobre lo mismo y no tomar ninguna acción
  - Pensar constantemente sobre lo mismo y no encontrar la solución mental
  - No actuar y mantener vivo el conflicto para encontrar una solución mental
28. Hemorroides:
- Estar asentado/a en un lugar dentro de la familia (real o simbólica) en el que no quiero estar
  - Estar asentado/a en un puesto de trabajo en el que no quiero estar
  - Estar asentado/a en una relación de pareja en la que no quiero estar
  - Estar asentado/a en un lugar en el que no quiero estar
  - Estar asentado/a en una situación de vida concreta en la que no quiero estar
29. Diabetes:
- Estar cerrado al Amor
  - El Amor es tóxico
  - Si amo me abandonan
  - Si amo me traicionan
  - Si amo a mi pareja me es infiel
  - Si amo me rechazan
  - Si amo a alguien se muere
  - Si amo a alguien me muero
  - Si amo a alguien lo matan
  - Si amo a alguien me matan
  - Amar es una obligación
  - Estar cerrado/a al tipo de Amor que se obtiene de la pareja (real o simbólica)
  - Estar cerrado/a al tipo de Amor que se obtiene de la figura paterna (real o simbólica)
  - Estar cerrado/a al tipo de Amor que se obtiene de la figura materna (real o simbólica)

- o. Estar cerrado/a al tipo de Amor que se obtiene de los hijos/as (reales o simbólicos/as)
- p. Que alguien esté cerrado a ser amado/a por mi

30. Varices:

- a. No saber darme libertad y tiempo libre
- b. Hacerme cargo de muchas labores, aunque me resulten penosas y pesadas
- c. No hacer mis tareas con alegría
- d. Sentir que no me gusta aquello a lo que me dedico o hago a diario
- e. Sentirme obligado a permanecer en una situación de vida con odio (Situación de vida familiar, laboral, relación de pareja, etc.)
- f. Sentir que mi vida es pesada y penosa
- g. Sentir que el lugar donde estoy no me conviene estar
- h. Relación afectiva que se me hace monótona
- i. Situación laboral que se me hace monótona
- j. Sentir que la dirección que tomo no me da lo esperado
- k. Arrastrar un peso financiero (hipotecas, créditos bancarios, etc.)

31. Tos:

- a. Reprimir la rabia que siento hacia alguien
- b. No me doy el permiso para expresarme con fuerza
- c. No me dan el permiso para expresarme con fuerza
- d. Sentir que no tengo el derecho de expresarme con fuerza
- e. No expresarme con fuerza por miedo a herir a los demás
- f. No expresarme con fuerza por miedo a que me hieran
- g. Querer ser escuchado
- h. No ser escuchado

32. Candidiasis vaginal:

- a. Frustración sexual
- b. Sentir que tengo demasiado contacto sexual
- c. Tipo de relación sexual que no es como se desea
- d. Tener un contacto sexual que no quiero tener con alguien (pareja, amante, amigo/a, etc.)

- e. No tener un contacto sexual que me gustaría tener con alguien (pareja, amante, amigo/a, etc.)
  - f. Tener más contacto sexual de lo deseado con el hombre que no quiero
  - g. Tener menos contacto sexual de lo deseado con el hombre que sí quiero
  - h. Exigencia y desconfianza en las relaciones sexuales
  - i. No tener relaciones sexuales con mi pareja cuando estoy fértil
  - j. Tener relaciones sexuales con mi amante cuando estoy fértil
  - k. Sentir que tener relaciones sexuales es peligroso
33. Papiloma humano:
- a. Sexo es igual a sucio y pecaminoso
  - b. Sentirme obligado/a a tener cierto tipo de sexualidad que considero es sucia
  - c. Sentirme obligado/a a tener cierto tipo de sexualidad que considero es pecaminosa
  - d. Miedo a ser castigado/a si disfruto de la sexualidad
34. Sofocos:
- a. No sentirme reconocida como mujer a nivel sexual
  - b. Sentir que ya no soy tan atractiva sexualmente
  - c. Dejar de tener el calor de mi pareja
  - d. Dejar de tener el calor sexual de mi pareja
  - e. Sentir que ya no valgo como mujer
  - f. No obtener el tipo de sexo que quiero con mi pareja
35. ELA:
- a. Antepasado que muere sin haberse desplazado al lugar que quería llegar
  - b. Sentir que desplazarme es peligroso
  - c. Si me desplazo donde quiero ir me hieren
  - d. Si me desplazo donde quiero ir hiero a los demás
  - e. Si me desplazo donde quiero ir mi pareja me abandona
  - f. Si me desplazo donde quiero ir me muero
  - g. Si me desplazo donde quiero ir alguien se muere
  - h. Si me desplazo donde quiero ir el clan familiar me rechaza
  - i. Si me desplazo donde quiero ir me desheredan

- j. Vivir con miedo a desplazarme
- k. Que no permitan que me desplace donde quiero ir
- l. Si tengo hijos/as ya no puedo desplazarme donde quiero ir
- m. Sentirme obligado/a a desplazarme a un lugar al que no quiero ir

36. Endometriosis:

- a. Sentir que no tengo un hogar propio donde recibir a mis hijos/as (reales o simbólicos/as) cuando nacen
- b. Sentir que no tengo un hogar propio donde criar a mis hijos/as (reales o simbólicos/as)
- c. Sentir que el lugar donde vivo es peligroso para tener hijos/as (reales o simbólicos/as)
- d. Sentir que el lugar donde vivo es peligroso para recibir a mis hijos/as (reales o simbólicos/as)
- e. Sentir que el lugar donde vivo es peligroso para criar a mis hijos/as (reales o simbólicos/as)

37. Depresión:

- a. Ser hijo/a no deseado/a
- b. Ausencia de figura paterna (real o simbólica)
- c. Ausencia de figura materna (real o simbólica)
- d. Figura paterna ausente
- e. Figura materna ausente
- f. Carencia de figura paterna (real o simbólica)
- g. Carencia de figura materna (real o simbólica)
- h. Carencia del cariño y la dulzura de la figura materna (real o simbólica)
- i. Falta del alimento afectivo de la figura paterna (real o simbólica)
- j. Sentir que no existo para uno o ambos progenitores
- k. Conflicto de abandono
- l. Hacer todo lo posible para satisfacer y agradar a la figura paterna (real o simbólica), sin obtener el reconocimiento que uno/a tanto anhela
- m. Hacer todo lo posible para satisfacer y agradar a la figura materna (real o simbólica), sin obtener el reconocimiento que uno/a tanto anhela

- n. Sentirme desvalorizado/a por uno o ambos progenitores
- o. Sentirme desvalorizado/a por la familia (real o simbólica)
- p. Falta del reconocimiento de uno o ambos progenitores
- q. Conflicto de relación con el progenitor de sexo opuesto
- r. Ambiente familiar violento vivido durante la infancia
- s. Ambiente familiar tóxico vivido durante la infancia
- t. Sin ganas de vivir
- u. Vivir con gran apatía
- v. Con ganas de morir
- w. Suicidio (real o simbólico) cometido por algún antepasado que revivo y reparo

38. Rinitis:

- a. Conflicto de separación vivido con gran peligro
- b. Separarme de mi pareja es peligroso
- c. Que mi hijo/a se separe de su pareja es peligroso
- d. Separarme de mi socio/a es peligroso
- e. Separarme de mis hijos es peligroso
- f. Separarme de mis amistades es peligroso
- g. Separarme de la figura paterna es peligroso;
- h. Separarme de la figura materna es peligroso
- i. Separarme de mi familia es peligroso
- j. Separarme del clan familiar es peligroso
- k. Separarme de mis compañeros de trabajo es peligroso

39. Sinusitis:

- a. Sentir que algo me huele mal
- b. Sentir que alguien me huele mal
- c. El tipo de sexo que tengo me huele mal
- d. Sexo es igual a obligación
- e. Sexo es igual a violación
- f. Sentir que si me huelen me violan
- g. Tener relaciones sexuales es peligroso
- h. Tener relaciones sexuales con mi pareja es peligroso
- i. Tener relaciones sexuales con mi amante es peligroso
- j. Me huele que mi pareja me está siendo infiel
- k. No querer oler las infidelidades de mi pareja

- l. Si mi pareja me huele quiere tener relaciones sexuales y yo no quiero
  - m. Si los hombres me huelen me violan
  - n. Si la figura paterna (real o simbólica) me huele, acaba violándome
  - o. No querer oler a mi pareja cerca de mi
  - p. Tenerme que proteger de oler a alguien cerca de mi
40. Alopecia/Caída de cabello/Regeneración capilar:
- a. No tener el permiso/apoyo de la figura paterna (real o simbólica)
  - b. No querer tener el permiso/apoyo de la figura paterna (real o simbólica)
  - c. No tener el permiso/apoyo de la pareja (real o simbólica)
  - d. No querer tener el permiso/apoyo de la pareja (real o simbólica)
  - e. Deshacerme de la protección de la figura paterna (real o simbólica)
  - f. Deshacerme de la protección de la pareja (real o simbólica)
  - g. No sentirme valorado/a por la figura paterna (real o simbólica)
  - h. No sentirme valorado/a por la pareja (real o simbólica)
  - i. No obtener el reconocimiento de la figura paterna (real o simbólica)
  - j. No obtener el reconocimiento de la pareja (real o simbólica)
41. Dislexia:
- a. Vivir una realidad que no quiero ver
  - b. No querer ver la realidad que estoy viviendo
  - c. Falta de aceptación hacia la realidad que vivo y veo a mi alrededor
  - d. No querer vivir la realidad que estoy viendo
  - e. Distorsionar la realidad que estoy viendo
  - f. Querer cambiar la realidad que estoy viendo
42. Cataratas:
- a. Sentirme obligado/a a ver en alguien cierta suciedad que no quiero ver
  - b. Sentirme obligado/a a ver en alguien cierta suciedad de la que me tengo que proteger

- c. No querer ver la suciedad que hay en mi pareja
- d. No querer ver la suciedad que hay en mi familia
- e. No querer ver la suciedad que hay en la figura paterna
- f. No querer ver la suciedad que hay en la figura materna
- g. No querer ver la suciedad que hay en mis amistades
- h. No querer ver la suciedad que hay en mi empresa
- i. No querer ver la suciedad que hay en mis hijos/as
- j. No querer ver la suciedad que hay en mis compañeros de trabajo
- k. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mi pareja
- l. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mi familia
- m. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en la figura paterna
- n. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en la figura materna
- o. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mis amistades
- p. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mi empresa
- q. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mis hijos/as
- r. Tenerme que proteger de la suciedad que veo en mis compañeros de trabajo

43. Intolerancias alimentarias:

- a. Rechazo el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura paterna (real o simbólica)
- b. Rechazo el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna (real o simbólica)
- c. Rechazo el tipo de alimento afectivo que obtengo de la pareja (real o simbólica)
- d. Rechazo el tipo de alimento afectivo que obtengo de mis hijos/as (reales o simbólicos)
- e. Toxicidad en el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura paterna (real o simbólica)
- f. Toxicidad en el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna (real o simbólica)
- g. Toxicidad en el tipo de alimento afectivo que obtengo de la pareja (real o simbólica)
- h. Toxicidad en el tipo de alimento afectivo que obtengo de mis hijos/as (reales o simbólicos)

- i. Ser intolerante al tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura paterna (real o simbólica)
- j. Ser intolerante al tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna (real o simbólica)
- k. Ser intolerante al tipo de alimento afectivo que obtengo de la pareja (real o simbólica)
- l. Ser intolerante al tipo de alimento afectivo que obtengo de mis hijos/as (reales o simbólicos)
- m. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura paterna (real o simbólica) no es el que quiero
- n. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna (real o simbólica) no es el que quiero
- o. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de la pareja (real o simbólica) no es el que quiero
- p. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de mis hijos/as (reales o simbólicos)

44. Anorexia:

- a. Rechazo el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna
- b. El tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna es tóxico y lo rechazo
- c. El tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna no es el que quiero
- d. El tipo de alimento que obtengo de la figura materna es violento

45. Bulimia:

- a. No obtengo el tipo de alimento afectivo que quiero obtener de la figura materna
- b. Carencia del cariño y la dulzura de la figura materna
- c. Falta de alimento afectivo de la figura materna
- d. El tipo alimento afectivo que obtengo de la figura materna no sacia mis necesidades
- e. Hijo/hija no deseado/ada por la figura materna

46. Adicción al tabaco:

- a. Querer tomar distancia de la figura paterna (real o simbólica)
- b. Querer tomar distancia de la figura materna (real o simbólica)

- c. Querer tomar distancia de mi familia (real o simbólica)
  - d. Querer tomar distancia de una situación de vida familiar (real o simbólica)
  - e. Sentirme obligado/a a tomar distancia de la figura paterna (real o simbólica)
  - f. Sentirme obligado/a a tomar distancia de la figura materna (real o simbólica)
  - g. Sentirme obligado/a a tomar distancia de mi familia (real o simbólica)
  - h. Sentirme obligado/a a tomar distancia de una situación de vida familiar (real o simbólica)
47. Adicción a las drogas y al alcohol:
- a. Ausencia de figura paterna (real o simbólica)
  - b. Carencia de figura paterna (real o simbólica)
  - c. Tener un padre ausente
  - d. Tratar de llenar el vacío que supone vivir una ausencia o carencia de figura paterna (real o simbólica)
48. Adicción a la comida:
- a. Falta de alimento afectivo de la figura paterna (real o simbólica)
  - b. Carencia del cariño y dulzura de la figura materna (real o simbólica)
  - c. Sentir que por más que hago por satisfacer y agradar a la figura paterna (real o simbólica) no obtengo el alimento afectivo que tanto anhelo
  - d. Sentir que por más que hago por satisfacer y agradar a la figura materna (real o simbólica) no obtengo el cariño y la dulzura que tanto anhelo

## SENTIDOS

- 1. Vista
  - a. Sentirme obligado/a a ver algo que no quiero ver
  - b. Sentirme obligado/a a ver a alguien que no quiero ver
  - c. No me gusta la manera como me ven

- d. No me gusto como me veo
- e. Miedo a verme en una situación de vida concreta (familiar, laboral, de relación de pareja, a nivel económico, etc.)
- f. Miedo a ver lo que dicen que está por venir
- g. Verme en una situación de vida en la que no me quiero ver
- h. No querer ver a alguien de mi entorno más cercano
- i. No querer ver a alguien de mi entorno más lejano
- j. Sentirme obligado/a a ver una separación
- k. Sentirme obligado/a a ver suciedad en algún miembro de mi entorno más cercano
- l. Sentirme obligado/a a ver suciedad en mi familia (real o simbólica)
- m. Harto/a de verme en una misma situación de vida (familiar, de relación de pareja, económica, familiar, etc.)
- n. Estar cansado/a de ver siempre lo mismo
- o. Estar cansado/a de verme en una misma situación de vida (familiar, de relación de pareja, económica, familiar, etc.)
- p. No me veo en una situación de vida concreta (familiar, de relación de pareja, económica, familiar, etc.)
- q. No me veo en mi relación de pareja
- r. Tener que enfocarme en alguien de mi entorno más cercano porque considero que esa persona es peligrosa
- s. Tener que enfocarme en la lejanía porque hay algo/alguien ahí que siento que es peligroso
- t. No querer ver que alguien se aleje de mi
- u. No querer ver que alguien se acerque a mi

## 2. Olfato

- a. Sentir que algo me huele mal
- b. Sentir que alguien me huele mal
- c. El tipo de sexo que tengo me huele mal
- d. Sexo es igual a obligación
- e. Sexo es igual a violación
- f. Tener relaciones sexuales es peligroso
- g. Tener relaciones sexuales con mi pareja es peligroso
- h. Tener relaciones sexuales con mi amante es peligroso
- i. Me huele que mi pareja me está siendo infiel
- j. No querer oler las infidelidades de mi pareja

- k. Si mi pareja me huele quiere tener relaciones sexuales y yo no quiero
  - l. Si los hombres me huelen me violan
  - m. Si la figura paterna (real o simbólica) me huele, acaba violándome
  - n. No querer oler a mi pareja cerca de mi
  - o. No querer oler a cierta persona cerca de mi
  - p. No querer que los demás me huelan
3. Oído:
- a. Sentirme obligado/a a oír cosas sobre alguien o algo que no quiero escuchar
  - b. No oír lo que realmente me gustaría escuchar sobre algo o alguien
  - c. No oír lo que me gustaría escuchar sobre mí
  - d. Estar harto/a de escuchar siempre la misma historia
  - e. Estar cansado/a de escuchar siempre la misma historia
  - f. Estar harto/a de escuchar lo que dicen sobre mí
  - g. Estar cansado/a de escuchar lo que dicen sobre mí
  - h. Estar harto/a de escuchar lo que dicen sobre alguien que amo
  - i. Estar cansado/a de escuchar lo que dicen sobre alguien que amo
  - j. Rechazar escuchar consejos y advertencias
  - k. Rechazar escuchar a alguien
  - l. No querer escuchar lo que me dicen sobre una situación de vida concreta que estoy viviendo
  - m. No querer escuchar lo que dicen sobre mi persona
  - n. No querer escuchar lo que dicen sobre alguien
  - o. Miedo a escuchar lo que los demás dicen sobre mi
  - p. Miedo a escuchar lo que los demás dicen sobre alguien
4. Gusto:
- a. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura paterna (real o simbólica) no me sabe bien
  - b. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de la figura materna (real o simbólica) no me sabe bien
  - c. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de mi pareja (real o simbólica) no me sabe bien

- d. Sentir que el tipo de alimento afectivo que obtengo de mis hijos/as (reales o simbólicos/as) no me sabe bien
  - e. Sentir que el alimento afectivo, sexual o emocional que obtengo no tiene el sabor que yo quiero que tenga
5. Contacto:
- a. Contacto afectivo, emocional o sexual que tengo con alguien y no quiero tener
  - b. Contacto afectivo, emocional o sexual que no tengo con alguien y me gustaría tener
  - c. Sentir que cierto tipo de contacto afectivo, emocional o sexual con alguien me irrita
  - d. Tener un contacto afectivo, emocional o sexual tóxico con alguien
  - e. Tener un contacto afectivo, emocional o sexual sucio con alguien
  - f. Contacto afectivo, emocional o sexual con alguien vivido como sucio o pecaminoso
  - g. Tener un tipo de contacto afectivo, emocional o sexual sucio con alguien que no quiero tener
  - h. Contacto comunicativo que tengo con alguien y no quiero tener
  - i. Contacto comunicativo que no tengo con alguien y me gustaría tener
  - j. Contacto visual que tengo con alguien y no quiero tener



En el 2003 me encontraba de viaje por Colombia con la persona que en ese entonces era mi pareja.

Me habían contado muchísimas cosas sobre el conflicto interno que arrastraba el país desde ya hacía más de treinta años. Una tensa situación que se vivía entre el gobierno, los guerrilleros del ASFARC y los paramilitares. Una violenta situación que en ese entonces no permitía que la gente pudiera salir de las ciudades por temor a ser secuestradas o asaltadas en las carreteras.

La cosa es que pese a las continuas advertencias que recibimos sobre cómo y cuándo movernos de una ciudad a otra, hubo un momento en el que no prestamos suficiente atención y acabó ocurriendo aquello que tanto habíamos temido que pasara.

Recuerdo que después de estar unos días en Cartagena de Indias, nos dispusimos a tomar un bus a Santa Marta.

En principio, éste iba a ser un transporte que debíamos tomar al mediodía, sin embargo, por una serie de imprevistos, lo acabamos tomando una vez caída la noche.

Para ese entonces, ya habíamos estado recorriendo varias regiones del país. Estar en ciudades como Bogotá, Medellín y ciertas zonas calientes del eje cafetero, donde el conflicto se vivía aún con mayor intensidad, nos había mantenido siempre en un constante estado de alerta. Pero en Cartagena de Indias todo parecía estar bien, en calma. Se respiraba un ambiente amigable y familiar, y ello nos permitió tomarnos un respiro, relajarnos y fluir. Este efecto hizo que nos confiásemos y dejásemos de estar atentos. Cosa que acabó llevándonos directamente a esa situación que siempre nos advirtieron debíamos evitar a toda costa. Viajar de noche.

Así pues, recuerdo que ya estando en la estación de buses, nos acercamos a un mostrador para comprar nuestros billetes, cuando de pronto, se escuchó una voz dirigiéndose a nosotros.

—¡No tomen esa línea de bus a Santa Marta!

Al darme la vuelta, pude ver que se trataba de un anciano alertándonos del grave error que estábamos a punto de cometer.

—¿Y eso por qué? —pregunté yo ingenuamente.

—Porque precisamente esa línea de bus hace paradas en la noche y eso es muy peligroso, mijo.

—Tenga en cuenta que en una de esas paradas se pueden subir bandidos y entonces vea.... ¡¡¡Papapapapa!!! —exclamó el anciano fingiendo estar disparándonos con una mini UZI.

En ese momento no supimos apreciar la señal tan valiosa que ese señor nos estaba dando y aun habiendo sido alertados una vez más sobre el peligro que corríamos, hicimos caso omiso a sus sabias palabras.

Compramos nuestros billetes y nos dirigimos al andén donde estaba estacionado el bus. Una vez allí, pedimos que nos abrieran el baúl, depositamos en él nuestra maleta de viaje y nos subimos.

En primera instancia, creímos ser los primeros en subir, pero al cruzar el compartimento que separaba al conductor de los pasajeros, nos percatamos de la presencia de dos personas ya sentadas en primera fila.

Se trataba de dos hombres de mediana edad con aspecto desaliñado, que, al pasar frente a ellos, nos miraron de arriba abajo, prestando mucha atención a nuestras pertenencias.

Recuerdo que al cruzarse nuestras miradas tuve la extraña sensación de que algo no estaba bien con esas dos personas y ello me inquietó, pero, aun así, tampoco hice caso a mi intuición, recorrimos el angosto y largo pasillo hasta prácticamente llegar al final y nos sentamos en la penúltima fila, donde tras dejar las mochilas de mano bajo nuestros respectivos asientos, nos acomodamos.

Al cabo de unos minutos empezaron a subirse el resto de pasajeros.

Me llamó mucho la atención como a todos ellos les cambiaba la cara al pasar frente a esos dos individuos.

Estaba claro que algo no andaba bien y todos los allí presentes lo sabían.

El ambiente empezó a tensarse, pero supuse que todo ello era fruto de mi imaginación. Son cosas más, me dije...

Al ponerse ya el bus en marcha, me dispuse a seguir con la lectura de un libro que empecé a leer a la mañana siguiente de haber aterrizado en Bogotá. Un tocho de libro que jamás se te ocurriría llevarte de viaje. El Libro de Los Secretos. Un libro en el que OSHO da a conocer las 112 técnicas de meditación de Shiva.

Según OSHO, una de estas técnicas de meditación está exclusivamente diseñada para ti. ¿Cómo saber cuál es? Pues practicándolas una a una hasta encontrarla. Aquella con la que, al ponerla en práctica, sientas el efecto, será la técnica adecuada para ti.

La cosa es que hasta ese momento yo ya había estado practicando y experimentando con las cuatro primeras técnicas de meditación, pero aún no había sentido nada en absoluto, así que fui a por la siguiente.

Una quinta técnica de meditación que ya has utilizado para estimular la glándula pineal, conocida como la meditación del tercer ojo, chakra Ajna u ojo de la sabiduría. Un tipo de meditación que hace hincapié en que cuando pones toda tu atención en el tercer ojo, deja de haber diferencia alguna entre la imaginación y la materialización. El sueño y la realidad pasan a ser una sola cosa.

Esta era la primera vez que leía sobre el Poder Creador que reside y emana de cada uno de nosotros y ello me cautivó por completo.

Recuerdo haberme quedado totalmente absorto en la lectura, cuando de pronto, aquellos dos individuos se levantaron de sus asientos. Nuestras miradas se volvieron a cruzar, pero esta vez estaba tan inmerso en lo que estaba leyendo que no les presté la más mínima atención. Supuse que simplemente querrían bajarse.

Al cabo de unos minutos, el bus hizo una pequeña parada y continuó su trayecto. Todos los allí presentes dimos por sentado que esos dos individuos ya se habían bajado, nada más lejos de la verdad. Y es que una vez, se introdujeron en el compartimento donde viajaban el conductor y la azafata, nadie pudo preveer lo que realmente estaba a punto de acontecer.

Por lo visto, a punta de pistola, los dos hombres obligaron a parar el bus en un punto estratégico de la ruta ya pactado, donde un tercer individuo se subió.

Una vez dentro, seguimos circulando por la nacional durante un par de minutos hasta que de pronto y sin previo aviso, el bus se salió de la calzada, precipitándose bruscamente hacia una trocha que empezó a recorrer a gran velocidad hasta adentrarnos en un frondoso y oscuro bosque. Fue entonces cuando me pareció escuchar a alguien decir que nos iban a asaltar, pero la verdad es que en ese momento yo estaba tan absorto en la lectura que no le di importancia alguna. Simplemente seguí leyendo.

El ambiente empezó a tensarse. La gente se levantaba de sus asientos mirando por las ventanas a su alrededor: «¡Nos van a asaltar! ¡Nos van a asaltar!» Se volvió a escuchar, esta vez entre gritos de pasajeros atemorizados por lo que ahora sí, ya sabían lo que estaba pasando.

Cerré el libro y lo guardé en mi mochila de mano, cuando de la nada, apareció una camioneta roja que nos cortó el paso, obligando al bus parar en seco. Dos individuos se bajaron de ella armados y junto a los tres que ya estaban en el interior del bus, irrumpieron violentamente en el compartimento donde estábamos viajando.

A primera instancia supuse que se trataba de simples vendedores ambulantes. Esas personas que aprovechan las paradas que se hacen estando en ruta, para subirse al bus y venderte comida, artesanías o cualquier cosa que se les ocurra.

No me percaté de la gravedad de la situación hasta que uno de ellos empezó a gritarme mientras me apuntaba con una automática en la cabeza. Fue entonces cuando supe que teníamos un problema. «¿De verdad está ocurriendo esto?», pensé para mis adentros.

Me sentí como si estuviera en una película de acción y supongo que fue por ello que instintivamente me dio por levantar los brazos. Es lo que hacen las personas que son apuntadas con armas de fuego en las películas, ¿no? ¡Se rinden! Pues eso fue precisamente lo que yo hice. Me rendí.

Ahora, desde la distancia, me río de mi reacción, porque la verdad, levantar los brazos en esas circunstancias fue lo más estúpido y cómico que pudiera haber hecho.

Mi pareja, al percatarse de que yo estaba con los brazos en alto, me los bajó de inmediato, pues siendo yo el único blanquito del bus, turista, con tatuajes, pírsines y la cabeza rapada, ya llamaba suficientemente la atención, como para que encima estuviera alertando de mi presencia con los brazos alzados.

Hay que remarcar que, en ese entonces, en Colombia habían ya más de 7.000 personas secuestradas por el ASFARC y que por ello, como turista debía pasar lo más desapercibido posible.

—Tranquilo Jess, solo son bandidos... No son guerrilleros —me susurró mi pareja al oído, supongo que para tranquilizarme.

—¿Cómo que solo son bandidos? —respondí yo alterado.

—Nos quitarán todo lo que tengamos y se irán —prosiguió, mientras, ágil y sutilmente, depositaba 20.000 pesitos en cada uno de mis bolsillos.

Ella, como colombiana, sabía que, si los asaltantes me encontraban algo de dinero, no se pondrían de malas conmigo y me dejarían en paz.

Fue entonces cuando se me pasó por la cabeza esconder la cámara digital de video que llevaba, pero algo me dijo que no lo hiciese, que eso solo me traería problemas.

Entendí que la labor de aquellos dos individuos que ya estaban sentados en primera fila cuando entramos en el bus, consistió en prestar atención a todas las pertenencias que cada uno de nosotros llevaba consigo. De esta manera, cuando llegase el momento del asalto, ya sabrían qué buscar a cada quién.

Así pues, era evidente que cuando pasé frente a ellos ya vieron la cámara y que tarde o temprano vendrían a por ella.

—¡¡¡Cierren los ojos hijoeputas malparidos o los mato, gonorreas!!!  
—gritó violentamente uno de los asaltantes, mientras cubría su rostro con un pañuelo.

Tras esta advertencia, recuerdo que mi pareja y yo nos abrazamos, cerramos los ojos y abrimos las piernas para facilitarles el acceso a las mochilas de mano depositadas bajo nuestros respectivos asientos.

Al sentirme obligado a mantenerme con los ojos cerrados, pude comprender que no era casualidad que justo antes del asalto, yo estuviera leyendo sobre una técnica de meditación enfocada en el tercer ojo, con la que poder materializar de forma instantánea cualquier cosa que pasase por mi imaginación. La situación por la que estábamos pasando, era simplemente una bendición disfrazada perfecta para poner en práctica todo lo que acababa de leer.

Así pues, abrí momentáneamente los ojos, los dirigí hacia el entrecejo y los volví a cerrar.

Estar en una situación de vida o muerte, me situó de inmediato en el momento presente. Sentí colapsar ese continuo flujo de pensamientos al que normalmente estamos sujetos. Y fue entonces, cuando una pequeña presión empezó a emerger a la altura del tercer ojo. A medida que esta presión fue intensificándose, una sensación de paz, como nunca antes había sentido en mi vida, empezó a envolverme como si de un manto se tratara.

Se oían gritos de mujeres siendo manoseadas mientras les quitaban todas sus pertenencias y llantos de niños aterrorizados.

¿Cómo era posible estar en un estado de quietud tal en medio de la caótica situación que se estaba viviendo en aquel bus? Era inconcebible. Pero ahí estaba yo, enfocado en el tercer ojo, ajeno a todo lo que ocurría a mi alrededor, como si no fuera conmigo.

Proseguí con la meditación visualizándome ya en Santa Marta celebrando con mi pareja el haber salido ilesos de esa situación, mientras verbalizaba una y otra vez. «Vamos a estar bien, esto también pasará. Se llevarán el dinero que ambos llevamos en los bolsillos, la cámara de video y nos dejarán en paz. Todo va a ir bien. Solo se llevarán el dinero que ambos llevamos en los bolsillos y la cámara de video... Nada más...».

Una petición con la que fue creciendo la extraña sensación de estar bajo el efecto protector de un escudo de invisibilidad, con el que mi pareja y yo quedamos momentáneamente fuera del foco de atención de los asaltantes, mientras el caos se desataba a nuestro alrededor.

Finalmente, uno de ellos se abalanzó sobre nosotros con la intención de arrebatarnos nuestras pertenencias.

Como suponía, éste ya sabía perfectamente donde guardaba la cámara de video, pues fue directamente a ella, la tomó, extrajo de nuestros bolsillos todo el dinero que llevábamos encima y se fue. ¡Sin más!

No me lo podía creer. ¿Cómo no había revisado bajo nuestros asientos?

Se había dejado las mochilas de mano donde también llevábamos todo el dinero del viaje.

Poco a poco la agresividad de los asaltantes fue en aumento y el nerviosismo empezó a hacer estragos en el interior del bus.

De pronto, ordenaron levantarse al señor que se encontraba sentado justo al otro lado del pasillo, pues por más que le mandaban cerrar los ojos, éste parecía desafiar a los asaltantes manteniéndolos abiertos.

Una vez éste estuvo en pie, le arrebataron bruscamente la cartera para averiguar si se trataba de un policía o militar y sin previo aviso, le golpearon fuertemente en la cabeza con la culata de la pistola. El hombre se desplumó y cayó inconsciente al suelo.

Entonces, dos de los asaltantes fueron a por la familia que teníamos situada justo detrás nuestro y muy violentamente los despojaron de todas sus pertenencias y artesanías, mientras otro de los asaltantes empezó a golpear a una pareja de ancianos que teníamos justo en frente, por no querer dar el celular que el asaltante sabía que tenían escondido.

Mientras todo este circo acontecía a nuestro alrededor, yo seguía visualizándome celebrando ya en Santa Marta haber salido ilesos del asalto, mientras me repetía una y otra vez: «Vamos a estar bien, esto también pasará. Solo se llevarán el dinero que ambos llevábamos en los bolsillos y la cámara de video... ¡nada más!».

Repentinamente, uno de los asaltantes se abalanzó de nuevo sobre nosotros en busca de cualquier cosa que aún pudiéramos estar escondiendo.

Yo mantuve las piernas abiertas para que éste pudiera acceder a la mochila de mano que tenía bajo el asiento, pero, aun así, volvió a irse sin ella.

Fue entonces, cuando por el rabillo del ojo pude observar como, al estar con las piernas abiertas, la anchura de los jeans estilo rapero que llevaba puestos no permitían ver lo que había debajo del asiento.

El caos siguió en aumento hasta que uno de los asaltantes, silenció a todos los allí presentes lanzando la siguiente amenaza:

—¡Ahora les vamos a requisar uno a uno fuera del bus y quién se haya guardado algo, lo mato, hijoeputas!

Todos éramos conscientes de la gravedad de la situación, pues sabíamos perfectamente lo que pasaría si nos bajaban por separado de ese bus. Y es que ya se habían dado casos similares en los que las mujeres acababan siendo violadas y a los hombres los mataban sin más.

—¿Qué hago? ¿Les digo que tengo una mochila bajo el asiento? — Dudé por unos instantes.

De pronto, se hizo un silencio sepulcral y se escuchó la voz de alguien alertando de que los asaltantes se acababan de bajar del bus con la azafata. Seguramente para que ésta les abriera el baúl donde los pasajeros teníamos nuestras maletas de viaje.

El hecho de no saber si tras extraer nuestras pertenencias del baúl, éstos acabarían cumpliendo con su amenaza, mantuvo a todos los allí presentes en sus respectivos asientos, cautos y guardando silencio.

Para mí, este fue un momento de inspiración en el que me vino la idea de que, de igual forma que no se habían llevado nuestras mochilas de mano, tampoco se llevarían nuestra maleta de viaje. Y así empecé a verbalizarlo una y otra vez mientras me visualizaba ya en Santa Marta habiendo salido ilesos de toda esta situación.

Recuerdo que transcurridos unos minutos se escuchó la camioneta alejarse a toda prisa.

La azafata, pálida por el mal trago que acababa de pasar estando a solas con esos 5 individuos, se subió de nuevo al bus y nos dio la noticia de que los asaltantes acababan de irse.

—¿Y nuestras maletas? —preguntó uno de los pasajeros.

—Solo dejaron una de color negro, que por su peso se les cayó al suelo cuando la llevaban a la camioneta —respondió ella, aún con voz temblorosa.

Repentinamente, aparecieron dos agentes de policía motorizados. ¿De dónde habían salido? ¿Quién los había llamado? Un tanto sospechoso si tenemos en cuenta que nos encontrábamos en medio de la nada, a cuarenta y cinco minutos de cualquier civilización. ¿Qué pintaban estos dos policías motorizados en esta remota área boscosa? ¡Absolutamente nada! A no ser que supieran de antemano que nuestro bus iba a ser asaltado ahí. Cosa que quedó clara al ver que solo preguntaban sobre el botín que se habían llevado los asaltantes. En ningún momento se preocuparon por el bienestar de los allí presentes.

Al ver que nadie les colaboraba, los agentes no tuvieron otra que marcharse por donde vinieron.

El chofer arrancó el bus y empezó a maniobrarlo para salir cuanto antes de ese bosque, cuando pude oír a una señora mayor decirle a otra, «esta es la tercera vez este mes, que me roban viajando en bus». Y lo decía con toda la tranquilidad del mundo. Como si de algo normal se tratara. No me lo podía creer. «¿¿¿Y no hacen nada para evitarlo???» pensé para mis adentros.

Una vez llegamos a la carretera principal, nos dirigimos a la localidad más próxima, Barranquilla, donde poder presentar una denuncia sobre lo sucedido.

Recuerdo que durante todo ese trayecto estuve fumando un cigarrillo tras otro, consumido por la ansiedad que me generaba pensar sobre la posibilidad de que la única maleta de viaje que los asaltantes dejaron atrás pudiera ser la nuestra.

Ello supondría que todo lo verbalizado durante el asalto, se habría cumplido. Y si así fuera, ¿significaría eso que tenemos el poder de crear lo que queremos vivir? ¿Será entonces, que ya lo estamos haciendo inconscientemente? ¿De qué manera?

Recuerdo sentirme abrumado por la responsabilidad que conllevaría tener ese poder creador en mis manos.

Al llegar a Barranquilla todos los viajeros se bajaron rápidamente del bus con la intención de averiguar de quién era la única maleta de viaje que no se habían llevado.

Recuerdo quedarme solo y permanecer unos instantes en mi asiento esperando oír decir a alguien, “es la mía”, pero al ver que pasaban los minutos y nadie se pronunciaba, decidí bajar y echar un vistazo.

Todos los pasajeros se encontraban rodeándola, totalmente estáticos, esperando a que alguien respondiera por ella.

Fue entonces cuando lo supe. Sin duda alguna, se trataba de nuestra maleta. Mientras me abría paso entre la multitud empecé a ponerme muy nervioso, pues ello significaba que esa técnica de meditación había funcionado. Aquello que estaba en mi imaginación ya era una realidad.

Solo nos quitaron el dinero que llevábamos en los bolsillos y la cámara digital, tal cual fue verbalizada esa petición, mientras me mantenía enfocado en el tercer ojo visualizándome ya en Santa Marta, festejando con mi pareja haber salido ilesos de ese mal-trago.

Fuimos las dos únicas personas en todo el bus a las que ninguno de los cinco asaltantes molestó o violentó.

Esos individuos manosearon a las mujeres, se encararon y golpearon violentamente a los hombres, pero en ningún momento se metieron con nosotros. ¿Por qué?

Hubo personas a las que incluso les quitaron la ropa que llevaban puesta.

¿Cómo es posible que no encontraran nuestra mochila de mano situada justo debajo del asiento del único turista que había en ese bus, cuando lo revolvieron todo varias veces de arriba abajo? Se lo llevaron absolutamente todo. No dejaron nada más que nuestras mochilas de mano y nuestra maleta de viaje ¿Qué probabilidades habían de que eso sucediese de esa manera? ¡Es de locos!

Ya dirigiéndonos a Santa Marta, extraje cuatrocientos euros que tenía guardados en la mochila de mano que no se llevaron y los repartí entre todos los damnificados en el asalto.

Esta fue una experiencia sin igual, por la que pude constatar que lo que decía OSHO en el Libro de los Secretos, era totalmente cierto.

La glándula Pineal es ese lugar de nuestra psique donde el ser humano y su creador se funden. Un lugar donde no hay diferencia alguna entre lo imaginado y la realidad. Un lugar de nuestra psique donde está almacenado todo el conocimiento, nuestra energía inmortal y nuestro Poder Creador.

Esta fue la experiencia que despertó en mí el querer saber más sobre esta maravillosa computadora que todos llevamos íntegra, la mente, para así poder comprender de que manera viviendo a través de ella, inconscientemente, estamos accediendo constantemente a realidades que creemos no haber escogido vivir de antemano.

De hecho, todo lo expuesto en este libro es fruto de la exhaustiva investigación que realicé tras experimentar en ese Bus Mágico, mi primer contacto con el Poder Creador que reside y emana de cada uno de nosotros. Un primer contacto que cambió mi vida para siempre.

\*\*\*

Pero como ya te dije anteriormente, esta es mi historia. Esta es mi verdad y no pretendo que te la creas.

Si realmente quieres saber si es cierto o no todo lo que te he estado contando a lo largo de este libro, ha llegado el momento de empezar a aplicar en tu vida todos los mecanismos y herramientas que te he proporcionado para potenciar y ampliar tu campo de conciencia. Experimentalo por ti mismo y vive a partir de esa verdad.

Deja de estar en la sombra de los demás viviendo realidades que otros quieren que tú vivas. ¡¡¡Rompe con todo lo establecido!!!

Tú brillas con luz propia. Tú ya eres un número uno. Solo debes reconocerlo y empezar a vivir responsablemente, siendo ya el ejemplo del cambio que quieres ver en el mundo.

Siempre estuvo en tus manos...

FIN