

Al finalizar sus talleres de terapia para grupos, particularmente los que se llevaban a cabo en las tardes, Virginia Satir acostumbraba a dedicar un tiempo a lo que llamaba «meditaciones» o «procesos», en los que pedía a su audiencia cerrar los ojos, ponerse cómodo y relajarse. Durante estos períodos, que no llegaban al trance hipnótico, Virginia hablaba en voz baja aunque firme de todo lo esencial para explicar su modelo de desarrollo personal. No somos dioses. Las cosas no se crean, se encuentran. Y puesto que es difícil hallar perfección en el contexto humano, haciendo uso de nuestra libertad debemos aprender a descubrir las mejores opciones que la vida nos ofrece y evitar lo que no podemos controlar. Esta apertura significa cambio y el cambio, a su vez, un proceso continuo de armonía y crecimiento individual.

El gran valor de las meditaciones que este libro presenta como propuesta vital al mundo de habla hispana, es que exploran admirablemente lo que Satir llamó «recursos» —las herramientas de que estamos dotados para sortear obstáculos y crecer— y propone soluciones transformadoras para lidiar con las grandes lagunas que tenemos en el conocimiento de nosotros mismos y nuestra conducta: falta de autonomía para actuar y sentir positivamente, reticencia para introducir cambios beneficiosos, incapacidad para comunicarnos, incongruencia entre lo que decimos y hacemos; deshonestidad en la búsqueda de mejores rutas de superación.



EDITORIAL PAX MÉXICO S.A.

ISBN 968880445-3



9 789688 604458

Virginia Satir

VIVIR PARA CRECER

Virginia SATIR



VIVIR PARA CRECER

Un viaje maravilloso
al mundo
de tus posibilidades



PAX

VIVIR PARA CRECER

Ilustraciones: Isabel Noriega

© 1996 Editorial Pax México,

Librería Carlos Césarman, S.A.

Av. Cuauhtémoc 1430

Col. Sta. Cruz Atoyac

Tel.: 688/6458

Fax: 605/7600

Del. Benito Juárez

México, D.F. 03310

PRIMERA REIMPRESIÓN

ISBN 968-860-445-3

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

IMPRESO EN MÉXICO/PRINTED IN MEXICO

La gente suele preguntarme por qué practico la meditación. Mis razones son múltiples. Toda mi terapia se basa en la meditación, y viceversa: todo lo que me lleva a la meditación se liga íntimamente con el *Modelo de crecimiento* que he ido madurado como terapeuta. Para mí la meditación es una fuente inagotable de desarrollo personal que nos da el hemisferio derecho de nuestro cerebro —un manantial natural, sereno e inmutable de plenitud dentro de nuestro ser.

Pienso que la meditación debe ser positiva y estar dirigida por nuestra parte intuitiva, la psíquica. Construyo mis meditaciones creando primero un camino de percepciones e imágenes que nos permite llegar a nuestro mundo afectivo. Luego busco lo físico: por ejemplo, la respiración. Combino el acto de mantenernos física y espiritualmente en estado de reposo con respiración, y logro transmitir fuerza y poder a quien medite. Todos podemos aprender a respirar conscientemente para descansar y

disfrutar de una nueva sensación de fortaleza interior. Para mí, respirar y estar relajada equivale a fuerza. También, el efecto combinado de respirar y relajarnos conscientemente nos ayuda a articular lo que anda disperso en nuestro interior, dándonos mayor vitalidad.

Junto con esta nueva sensación de poder, surgen los pensamientos positivos y, con éstos, el amor por uno mismo.

Meditar para mí es amalgamar sentidos y sentimientos que la gente tiene sobre sí mismos y, con la ayuda de la respiración y el acto de relajarse, aproximarnos a la tarea de aprovechar sus recursos.

Gran parte de la capacidad que tenemos para marchar hacia lo desconocido se lo debemos a nuestros recursos, no porque sepamos lo que hay más adelante o porque tengamos la garantía de buenos resultados. La ecuación es más sencilla: conociendo nuestros recursos, podemos ir a cualquier lado, porque los llevamos en nosotros mismos. De esta manera, si logro centrar a la gente y los induzco a que conozcan sus posibilidades, los puedo guiar hacia terrenos más provechosos. Puedo, por de pronto, mitigarles el miedo que suele producir aceptar cambios en sus vidas.

En mis meditaciones, centrar a un ser es prepararlo para la integración, para que sea congruente consigo mismo. No intento viajes espaciales o conducirlos a alucinaciones cósmicas, como hay tantas por ahí. Lo que yo pretendo al meditar es alcanzar, y hacer que otros lo logren, un sentido más elevado del valor personal, una mayor confianza en el poder de cada uno y permitir el crecimiento positivo de los recursos con que contamos.

Utilización de la parte intuitiva del cerebro humano, respiración y relajamiento, desarrollo de congruencia para adquirir fuerza, y mejor uso de nuestros recursos personales internos son todos medios que ayudan a la gente a mirar hacia donde pocas veces dirige la vista: su propia persona.

De un tiempo a esta parte he añadido a mis meditaciones

- ✧ Un santuario, en donde todo es exactamente como nos gustaría que fuera.
- ✧ Un equipo de mantenimiento del autoestima que incluye
 - un gorro de detective
 - un medallón
 - una llave de oro
 - una varita mágica
 - una caja de sabiduría

❖ *El libro sobre mí, que se encuentra en el santuario*

Con estos instrumentos, pienso que mis meditaciones no son únicamente más integrales, sino que ayudan a la gente a alcanzar nuevos espacios y niveles de plenitud.

En mis meditaciones insisto, además, en dejar pasar, en vez de desechar abruptamente, todo lo que no nos parece adecuado. Dar un nuevo marco a lo que ya no necesitamos y dejarlo ir con una bendición porque sirvió algún objetivo en el pasado, es una actitud distinta a "deshacerse de algo". Esto último perturba y ocupa un lugar molesto en nuestro closet psicológico.

Siempre me ha asombrado el hecho de que la gente llame hipnosis a mi manera de meditar. Yo veo la meditación como un camino hacia la parte intuitiva de nosotros mismos, la cual me parece que es la fuente de todo nuestro poder. Meditar no es un proceso intelectual, aunque utilicemos el pensamiento. Tampoco es hipnosis pues a ella se le asocian muchos miedos que implican falta de control —en vez de poder interior— para el enriquecimiento del ser.

La meditación tiene que derivar de un estado afectivo. Tiene que provenir del

interés por lo que nos rodea y surgir de la creencia absoluta de la posibilidad de crecimiento humano. El amor y el interés nos brindan, también, una sensación de seguridad. Por tanto, antes de conducir una meditación trato de prepararme a mí misma para estar en ese estado de amor e interés por las cosas. De no ocurrir esto, la meditación se reduce a palabras, imágenes y a una manera de dirigir a otros. Lo que vale aquí no es tanto lo que se dice sino el estado en que te encuentras. Antes de conducir una meditación me siento, me relajo y me permito avanzar hacia mi propio ser intuitivo. Por lo general, todo lo que tengo que hacer es centrarme y ponerme en contacto con mi fuente de energía interior, con mi fuerza vital.

Mis meditaciones son direccionales, tienen la mirada puesta en el futuro. Mirar hacia adelante es la manera como funciona el crecimiento. Así, uso palabras, colores, sonidos, metáforas y todo lo que ayude a moverse hacia esa meta.

A la gente que no me conoce, y que por lo tanto aún no me tiene confianza, acostumbro decirle: "Quiero empezar esta reunión o taller meditando". Entonces les digo que la meditación es una magnífica

oportunidad para marchar hacia esa preciosa experiencia que es estar completamente con uno mismo. Y pregunto: "¿Cuántos de ustedes la han tenido?" Si no hay muchos que levantan la mano, suelto una broma, como la de decir que estamos rodeados de vírgenes y les invito a ensayar la meditación para iniciarse.

En otras ocasiones les hablo de los dos hemisferios de nuestro cerebro: nuestras áreas cognoscitiva e intuitiva. Explico que además de lo intelectual nuestro cerebro alberga un lugar donde se inician todas las cosas nuevas y entonces recorro a la meditación para descubrirlo.

Al meditar, tengo un objetivo básico: ayudar a la gente a que sea aquello en lo que puede convertirse. Estoy convencida de que la mayoría de las personas tienen sus posibilidades bloqueadas o debilitadas, de modo que su comportamiento se manifiesta destructivamente o, en el mejor de los casos, de una manera plana o aburrida. Deseo llegar a ese lugar donde la energía vital se manifiesta y donde la puerta se encuentra ligeramente abierta. Es como tocar algo e invitarlo a que se abra. Mi comunicación con el universo es importante, especialmente durante las meditaciones, y espero poder ayudar a los demás a que lo logren.

A menudo la gente me dice que mi forma de meditar es intensa. Creo que lo que me están transmitiendo realmente es que sintieron su propio poder, tuvieron una sensación de cambio, percibieron sus propias posibilidades. De inmediato traslado esta conciencia desde mi persona hacia ellos y busco el lugar desde donde emana esta energía y estos recursos. No quiero que nada de lo que diga genere otra cosa que no sea crecimiento personal.

Algunas personas prefieren llevar a cabo alguna actividad, dibujar por ejemplo, mientras escuchan mis meditaciones. Otras, entre las que me incluyo, nos gusta escuchar una música de fondo adecuada. La música durante la meditación une todas las energías, porque la música es vibración. Si se recurre a la música y a sus vibraciones positivas, la apertura será mayor, como también crecerá la voluntad de aumentar el bienestar y elevar la autoestima. Esta es otra manera de ayudar a la vida a que encuentre por sí misma voz y expresión.

Cuando empiezo a meditar, a menudo le pido a la gente que cierre los ojos. Que le ordene a sus ojos que se cierren y sus ojos lo hacen. Esta relación entre pensamiento y respuesta corporal es muy importante.

Siempre que se piensa en la vida y la muerte de manera negativa, uno se acerca a la muerte. Cualquier actitud positiva, mueve hacia la vida. Lo que yo quiero hacer es ayudarle a la gente a entender la íntima relación que existe entre pensamiento y respuestas corporales y las muchas posibilidades de crecimiento, congruencia y autoestima que ofrecen.

Hay dos palabras que se han vuelto muy importantes para mí en los últimos dos años: hambre y herida. Puedo interpretar cualquier cosa negativa que la gente hace a los demás utilizando estos dos términos. El hambre tiene varios niveles — todos ellos a niveles del mandala: hambre de amor, hambre de reconocimiento, hambre de ser visto y oído, hambre de estímulo, hambre de todo y por el todo. Me parece que el significado de hambre explica más que el de necesidad. Las necesidades parecen estar más relacionadas con aspectos fisiológicos, tales como la comida y el abrigo. En el sustrato de los niveles de hambre se encuentran los anhelos de integridad, la congruencia y el deseo de comunicación.

El segundo concepto, el de herida, se manifiesta en los primeros estadios de nuestro crecimiento. Si se nos ha educado

para conformarnos y obedecer en contra de nuestra naturaleza, nos hallamos heridos. Para curar estas heridas tenemos que ser capaces de pararnos sobre nuestros propios pies y buscar el equilibrio. A veces creo que todo el lenguaje psicoterapéutico no es más que un intento de definir mejor las maneras en que la gente siente hambre o se encuentra herida.



Ama profundamente
a esa hermosa esencia de ti
que vive en el templo que llamamos cuerpo.
Somos revelaciones de la vida,
y se nos ha dado el maravilloso regalo
de un espíritu interior.



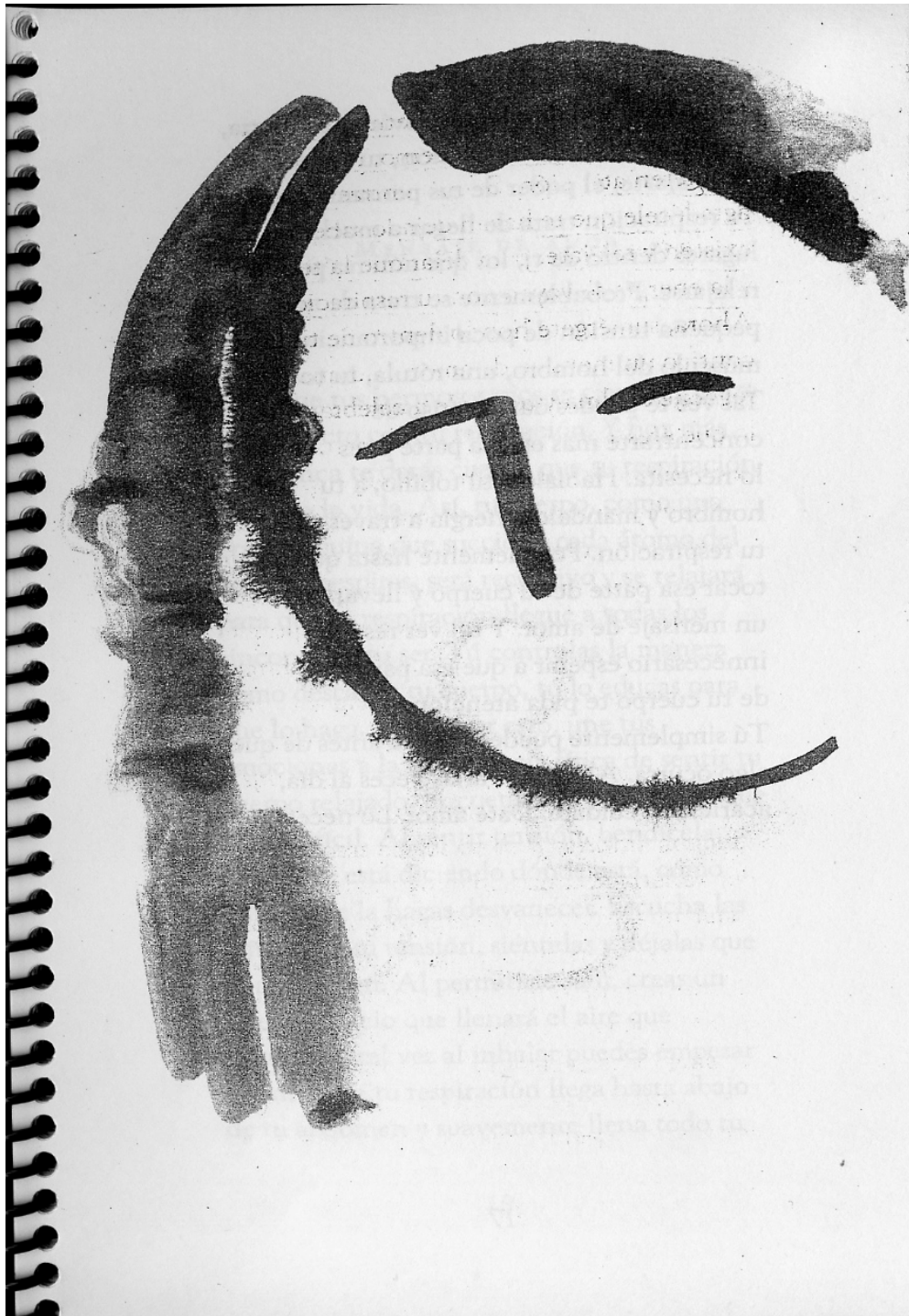
Tu cuerpo
es el templo donde vives.
Busca que sea parte de ti mismo.

MIENTRAS CIERRAS TUS OJOS

Mientras cierras tus hermosos ojos, déjate llevar al maravilloso hecho de que sólo tuviste que pensar, enviar un pensamiento a tus párpados, para que se cerraran. ¿Puedes imaginar lo que podrías lograr con el resto de tu cuerpo? No sólo para enviarle mensajes, sino también para escucharlo cuando te habla. Ahora pídele a tus párpados que te digan cómo se sienten y escucha la respuesta. Luego dirígete a tu respiración —y observa otro milagro. Sin ningún esfuerzo respiras y todas las maravillosas partes de tu organismo actúan para absorber lo que necesita. No tienes que hacer nada para que esto suceda. Sólo deja que el aire te invada y alégrate por él mientras corre por tu cuerpo. El proceso de asimilar lo necesario para tu crecimiento lo realiza tu cuerpo sin tu ayuda, sin tu guía. Sólo tienes que dejar que el aire entre. En este momento, vuelve a respirar; respira

como si tú y el aire fueran hermanos. Busca los lugares tensos en tu cuerpo, los que requieren atención. Si encuentras alguno, agrádecele que te hayan dejado saber que existen y relájate, para dejar que la tensión y la energía se vayan con tu respiración. Ahora, sumérgete hondo dentro de ti; lleva contigo un mensaje de amor, uno que te regocije el alma y te ayude a celebrar lo que eres.





PASTOR DE TI MISMO

Ahora tus ojos están cerrados. Sólo percibe que están cerrados. Mi voz pronunció palabras y tú las tradujiste en imágenes, la enviaste a tu cuerpo y tus ojos se cerraron. Por un momento, pensemos en lo grandioso de ese pequeño acto. Tal vez podamos verlo como una manifestación de todo un conjunto de posibilidades que tenemos ante nosotros: el estar en contacto íntimo con nuestro cuerpo; y que nuestros pensamientos son tan poderosos que ayudan a que nuestro cuerpo responda. Conocemos lo positivo, y es muy probable que las cosas funcionen igual para lo negativo. Ahora vuelve a sentir tu cuerpo. Eres su pastor y le das instrucciones sobre cómo estar sentado, cómo equilibrarse, cómo apoyar los pies en el piso, cómo mantener cómoda tu columna vertebral. Tú diriges todo esto. Y luego busca algún contacto con tu respiración. No tienes que hacer nada con ella sino dejar que el

*El papel para el
las tensiones del siste
me, y que pide
la fluidez
en el amor*

aire penetre por tus órganos. Tu papel es controlar las condiciones de tu cuerpo mientras respiras. Si tu cuerpo está relajado, el aire encontrará su camino por todos los sitios necesarios. Si tu cuerpo está tenso, limitará los lugares por donde puede pasar. Ya no busques ser el pastor de ti mismo y deja que se relaje tu cuerpo; hazte consciente de que relajándose junta, cuida, crea fuerza. Relajarse y respirar es fuerza. Probablemente ahora puedes imaginar que tu respiración tiene color. Al inhalar, mientras descansas tu cuerpo, observa el aire moverse por tu cuerpo, pasando, atravesando todos tus miembros, iluminándolas con su color; llegando a todas tus extremidades; los dedos de las manos y los pies, la punta de tu nariz, la cima de tu cabeza; dentro de todos los órganos; en la superficie de tu piel —todo esto lo alimentas tú mismo con el oxígeno que recoges. Con tu respiración de color busca nuevas imágenes. Crea un pequeño avión y déjalo volar a lo largo y ancho de ti. Imagina un conjunto de maravillosas campanas, no sé, cualquier cosa, pero deja que tu respiración, tu reposo y tu pastor cree metáforas, figuras, imágenes. Y dale permiso a tu imaginación para que se convierta en parte de tu conciencia el resto de tu vida,

para recordarte de dónde proviene tu fuerza, de dónde brota tu respiración, tu capacidad de relajarte, el poder de tus pensamientos. Tu respiración trata de llegar a muchos lugares dentro de ti, los que aún no pueden relajarse. Probablemente se trata de una pequeña tensión de poca importancia: un músculo del hombro, una rótula, tu tobillo. Tal vez te puedes dar permiso de concentrarte más en esa parte pues lo necesita. Háblale a tu tobillo, a tu hombro y mándales energía a través de tu respiración. Posiblemente hasta quieras tocar esa parte de tu cuerpo y llevarle un mensaje de amor. Y tal vez resulte innecesario esperar a que esa parte de tu cuerpo te pida atención. Tú simplemente puedes dársela antes de que algo ocurra. Abrázate varias veces al día, acaríciate, cuídate. Date amor. Lo necesitas.

MENSAJE DE AMOR

Deja que tus hermosos ojos se cierren y entra en contacto con tu respiración. Y hoy más que nunca te darás cuenta que tu respiración te une a la vida. Así, tu cuerpo, como una gran máquina que succiona cada átomo del aire que respiras, será receptivo y se relajará para que tu respiración llegue a todos los rincones de tu ser. Tú controlas la manera cómo descansa tu cuerpo, tú lo educas para que lo haga. Y al hacer esto, une tus emociones a la experiencia física de sentir tu cuerpo relajado. Encuentra tu energía, lo que no es difícil. Al sentir tensión, bendícela, porque te está diciendo dónde está, cómo quiere que la hagas desvanecer. Escucha las señales de tu tensión, siéntelas y déjalas que se marchiten. Al permitirle salir, creas un nuevo espacio que llenará el aire que respiras. Y tal vez al inhalar puedes empezar a sentir que tu respiración llega hasta abajo de tu abdomen y suavemente llena todo tu

cuerpo. No tienes que empujar al aire, ni apurarlo, ni demorarlo. Sólo permite que tu cuerpo sea receptivo y deja que entre tu respiración. Tu reposo, tu respiración se convierten en fuerza, una fuerza que no es más que el estar centrado y concentrado en ti mismo. Si a esto agregas el mensaje consciente de que te amas, tus palabras comenzarán a nutrirte, a darte fuerza y sabiduría. Escucha lo que hay de fondo en tu mensaje de amor —te aprecias, te cuidas, buscas integridad. Debes saber que tu cuerpo siempre quiere oír de ti tus mensajes de amor. A medida que fuimos creciendo, pensábamos que nuestro cuerpo sólo quería que lo mantuviéramos limpio. Ahora tienes la oportunidad de cobrar conciencia del hermoso recurso que realmente es. Los mensajes de tu cuerpo son para ti, tú eres su pastor. Tu cuerpo te ayudará a que no enfermes, tu respiración te ayudará a sustentarte. Ahora ve dentro de ti y descubre los lugares que todavía están tensos. Si lo encuentras, sonríeles. Esta es otra manera de amarte —estar en contacto con lo que sucede en el exterior. Y tal vez ahora te des cuenta que amarte es cuidarte; cuidar tu integridad física, tu fuerza interior.

Tu espíritu es puro, tu esencia es pura y siempre está dispuesta a manifestarse, si aprendes a escucharla. Lo negativo que encuentras en tu pasado habla de comportamiento; tu búsqueda de armonía entre tu cuerpo y tu ser, habla de lo que realmente vales.

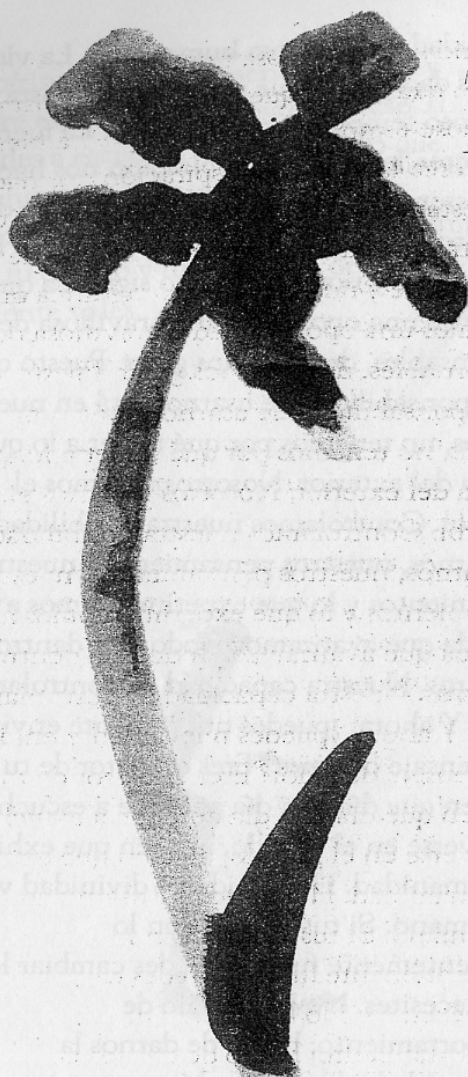


TU DIVINIDAD

Deja que tus ojos se cierren y medita —aunque sólo sea por treinta segundos. Haz que sea parte de tu vida. Meditar te hace fuerte, relaja tu cuerpo, te permite respirar. Respirar no requiere esfuerzo. Si logras que tu cuerpo sea receptivo se relajará y hará posible que respires bien. No está demás recordar siempre que nuestro cuerpo funciona mejor cuando reposa. No sólo funciona mejor, te permite ser fuerte. Concéntrate en tu cuerpo, descubre los lugares donde hay tensión. Tal vez ahora podrás ver que el mensaje de la tensión es uno de amor; uno que te manda tu cuerpo para decirte que en algún lugar tienes un nudo que desatar. No creo que quieras que tu cuerpo sufra. Así, la tensión de cualquier parte de tu cuerpo es un mensaje, un grito que pide ayuda. Reconócelo, obsérvalo, sea que venga de los dedos de tus pies o de tus rodillas, de tu nuca o de cualquier otro lugar.

Valora este mensaje y, sobre todo, agradece el hecho de escuchar tu cuerpo y el que tu cuerpo te puede informar. Acostúmbrate a entrar en correspondencia con tu cuerpo durante el día, procura que esté relajado para que tu respiración estimule tu fuerza. De esta manera, cuando de verdad quieras hacer algo que signifique un reto, puedes prepararte relajando tu cuerpo y poniéndote en contacto con tu respiración. Probablemente también funcionarás mejor si tu cuerpo se encuentra relajado y en correspondencia con tu respiración. Esta mañana ponle un color a tu respiración, el color que prefieras. A medida que das instrucciones a tu cuerpo para que se relaje y te responda, observa tu respiración con el color que le has dado; siente cómo nutre y cuida todas las partes de tu cuerpo. Tal vez esta mañana se te antoja ponerle una campana a tu respiración, una que te permita verla y oírla mientras se mueve por tu cuerpo. Y es posible que esta mañana también surjan imágenes. A la mejor navegas dentro de tu cuerpo en un pequeño barco de vela o vuelas al compás de tu campanas y el color que te invade. Ahora sumérgete en ti mismo y envíate un mensaje de aprecio; uno que te permita ser consciente de que lo que verdaderamente aprecias es tu fuerza vital, tu pureza, tu

divinidad, tu hermosa humanidad. La vida nos es dada; es lo que permite que exista este hermoso templo llamado cuerpo. La fuerza vital crea la vida y la respiración nos hace que estemos vivos. Somos co-creadores de nosotros mismos; co-creamos mucho de lo que sucede y nos sucede. Eso significa que tenemos una oportunidad maravillosa de ser responsables, de podernos guiar. Puesto que la responsabilidad de usarnos está en nuestras manos, no tenemos por qué temer a lo que venga del exterior. Nosotros tenemos el control. Controlamos nuestra posibilidad de relajarnos, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y lo que experimentamos a medida que avanzamos. Todo está dentro de nosotros. Nuestra capacidad de controlar, todo. Y ahora, ¿puedes nuevamente enviarte un mensaje de amor? Eres el pastor de tu ser, alguien que día con día aprende a escucharse y moverse en el mundo, alguien que exhibe su humanidad. Humanidad y divinidad van de la mano. Si tus valores son lo suficientemente fuertes puedes cambiar lo que necesites. No hablo sólo de comportamiento; hablo de darnos la oportunidad y la motivación para guiar y modificar nuestra vida cuando nos resulte destructiva.



ESTAR CENTRADO

A pesar de todas las cosas que sabemos sobre el mundo, conocemos todavía muy poco sobre la esencia de los seres humanos.

Mucho hay delante de nosotros; mucho hay detrás. Mucho sencillamente está frente a nosotros. Ahora entra en contacto con tu respiración y nuevamente percibe de que sólo con respirar haces que tu cuerpo sea receptivo. Tú eres responsable de las tensiones que hay dentro de tu cuerpo.

A ti te corresponde desatarlas, y amarlas.

Concéntrate en respirar, ese proceso que lleva ingredientes maravillosos a tu cuerpo, ¿puedes hacer que tu cuerpo sea más receptivo al aire que entra en él? Te das cuenta de que al relajarte tu cuerpo necesita todavía más aire. La unión de la respiración y tu reposo es igual a fuerza y vitalidad —la fuerza de estar centrado; la vitalidad para disfrutar y apreciar lo que es tuyo.

Puedes ahora recordar algún incidente, tal vez algo que ocurrió ayer, en el que sentiste tensión o culpa por algo que hiciste. Puede ser que recuerdes esa tensión. Y al hacerlo, date cuenta de que eres capaz de respirar, de centrarte, de enviarte un mensaje de aprecio y de observar cómo se escurre, desaparece la tensión. Espero que este proceso te sea ya familiar. Espero que te suceda muchas, muchas veces más; que puedas reconocer la tensión cuando está presente, apreciar lo que te ofrece y dejarla que se debilite. Ahora muévete hacia un rincón profundo dentro de ti y envíate un mensaje de amor. Y tal vez a medida que pasan los días te darás cuenta de que mientras más te amas y te valorizas, tus relaciones y las cosas que deseas llegan con mayor facilidad. Existe mucho en este planeta que requiere de la inteligencia de poder centrarnos a nosotros mismos, encontrar nuestro camino al equilibrio interior, y el conocimiento que emana de nuestro amor. Esto nos permitirá siempre tomar decisiones útiles, cambiar lo que debe modificarse dentro de nosotros, cambiar el mundo, donde el mundo necesita cambiar. Necesitamos gente fuerte; gente sensible, gente centrada.

ACEPTARTE PARA CAMBIAR

Muy suavemente, con tus ojos cerrados, empieza a mover distintas partes de tu cuerpo. Muévelas con mucha tranquilidad. Nuevamente, entra en contacto con tu cuerpo. Te sientes cómodo —cómodo con tu cuello, tu espalda. Tus movimientos son suaves, muy-suaves. Levantando un poco un hombro, deja que los dedos de tus pies se muevan dentro del zapato. Tus movimientos son lentos, casi imperceptibles. Observa lo que empieza a ocurrir. Enseguida, muy suavemente desplaza un poco tu cuerpo y envíate un mensaje de amor. Descubre cómo se sienten dentro de ti las palabras “me amo, me valoro”. No olvides que estás hablando de ti, de tu propia esencia. Mientras más amor te das, más fuerza, más ánimos tendrás para manejar la manera en que te comportas, lo que te gustaría cambiar. Y comenzarás a luchar contra el rechazo real o imaginario que das a tu persona.

Concédete permiso para recordar esto siempre. Ahora entra en contacto con tu respiración y toma conciencia de que hoy es un nuevo día. Está construido sobre el ayer y, sin embargo, no será jamás como ayer. Esas cosas que surgieron hace pocas horas y que esperaron hasta hoy para florecer, tendrán este día para desarrollarse. Y este día también puede ser bueno para comenzar algo nuevo. La vida está rodeada de crecimiento —siempre lo está—, aunque algunas veces se manifieste caprichosa, errática. Suavemente deja que se abran tus bellos ojos, mira a tu alrededor y cobra conciencia de tu ser, de lo que te rodea, de los demás.

MENTE Y CUERPO

Cierra tus ojos y piensa que un pensamiento dirigido por tu mente a una parte de tu cuerpo, hizo que tus párpados se cerraran. Esto es algo que simplemente sucedió. Piensa, ahora, que hay diferencias entre una orden como ésa y la de un mensaje como “escribe una carta” que también tu mente puede enviar. En este último caso, tu cerebro recibe el mensaje y tú puedes o no transformarlo en resultados. Esto significa que cuando la mente no acepta un mensaje puede transformarlo. Por ahora, quédate con esto y busca en esa maravillosa mente que tienes lo que puedes adaptar, modelar y te resulta grato estimular. Piensa, como viste en el ejemplo que acabo de mencionar, que tu mente tiene límites. Es un órgano que permite aceptar o rechazar lo que le propones dependiendo de la estima que puedas o no darte a ti mismo. Esta mañana, puesto que nos rodean cosas agradables,

salud y crecimiento, mi petición de que cerrarás los ojos fue aceptado por tu mente. Si no hubieras sentido algún grado de seguridad, tal vez hubieran permanecido abiertos. La relación entre tu mente y tus ojos sería la misma, aunque no te hubiera permitido aceptar lo que se le ordenaba. Probablemente si te sintieras amenazado habrías ejecutado el movimiento de cerrar los ojos, pues tienes la capacidad de hacerlo, pero te hubiera resultado difícil. Todo esto no muestra más que la exquisita relación que existe entre nuestras mentes y nuestros cuerpos, así también como lo que deriva de esta relación en el plano físico, emocional e intelectual. Tu mente es el portero de ti mismo. A ella van y vienen nuestros pensamientos, interpretaciones del pasado, libertad de hacer esto o aquello, en fin, lo que deseemos plantearle. Y ahora entra en contacto con tu cuerpo relajado.

Nuevamente tu mente juega en esto un papel muy importante. Utiliza todo lo que sabes sobre tu capacidad de relajarte. Luego, yendo hacia el interior, revisa todo tu cuerpo. Busca los pequeños lugares tensos y, si los encuentras, deja que se aflojen mientras les sonríes por permitirte reconocerlos. Puedes hacer un cuadro

mental de tu cuerpo relajándose y ese cuadro se puede convertir en ti mismo con tu cuerpo en reposo. Respira, creando espacio para que el aire te penetre. Luego confórtate diciendo: "Me amo, me valorizo". Y tal vez puedas agregar: "Me amo y me valorizo porque soy una manifestación de la vida. Mi esencia es pura, mi educación puede haber sido incompleta, incluso equivocada, pero mi esencia, mi fuerza vital, es pura. No necesito preocuparme por mis cimientos. Son puros, son los mismos que pueden encontrarse en todos los seres humanos". Todos llegamos al mundo con lo mismo; no todos tenemos lo mismo. Algunos incluso jamás oyeron hablar de aprendizaje, crecimiento o bondad. Ahora podemos recuperar todo eso. Podemos saber cuál es nuestra verdad. La verdad de conocer y aprender; la verdad de crecer; la verdad de poder deshacernos de algo para avanzar a otra cosa. Aprendemos acumulando, agregando cosas a lo que ya sabemos, y una vez que iniciamos este proceso podemos continuar creciendo el resto de nuestras vidas. De cierta manera, crecer acerca el presente al pasado y lentamente lo desvanece. El pasado se queda con sus sombras y podemos concentrarnos en lo que viene.

ÚNICO

Nuevamente entra en contacto con tu respiración. Sólo siéntela, no la fuerces. Puedes enviarle a tu cuerpo mensajes para que se relaje. Aprovecha este momento para moverte dentro de tu cuerpo y encontrar los lugares que pueden estar tensos. Si los encuentras, sonríeles porque te permiten reconocerlos. Relájate y suelta la tensión mientras respiras. Ahora muévete hondo dentro de ti y dirígete un mensaje de amor, puesto que eres una manifestación de la vida y no hay nadie en el mundo exactamente como tú. Muchos pueden ser parecidos a ti en muchos sentidos, aunque, al mismo tiempo, son distintos. Eso incluye a los de tu familia, la familia en que creciste o en la que te puedas encontrar ahora. No hay duplicado de ti en ningún lugar del mundo. Envíate un mensaje de amor y piensa que eres único. No puedes ser comparado con nadie. No puedes realmente competir con

nadie a menos de que todavía no entiendas lo que puede ser tu vida. Eres único y, por lo tanto, mereces respeto. Mereces, sobre todo, todas las oportunidades que te permitan poder valorarte. Ahora podemos empezar a establecer ciertas diferencias entre tú como manifestación de la vida —perfecto y puro en esencia— y tu comportamiento, que puede estar contaminado y contaminarte. Tu fuerza no es hija del vacío; proviene de la pureza de tu espíritu y te ayuda a establecer por lo menos una alianza con la parte de ti que desea cambio. De ahí nace tu fuerza, de esa alianza espiritual entre tú y tu esencia.

TU Y EL SER DE LOS OTROS

Busca sin descanso
un contacto íntimo
con todos los rincones de tu ser.

Sé libre de escoger
y usar tu libertad creativamente.

Libre para saber
que todo lo que ha pasado
permanece en el pasado.

Así, a medida de que te conozcas mejor
lograrás un contacto más íntimo
con tu ser... y el ser de los otros.

TU CENTRO Y TU CONCIENCIA

Desde muy hondo de nosotros mismos
despertemos nuestra conciencia y
enviémonos un mensaje de amor por ser una
manifestación del espíritu. Y tal vez, al estar
tan íntimamente conectados y aceptar
nuestra espiritualidad podremos reconocer
que nuestro comportamiento, nuestra
manera de comunicarnos, no siempre
reflejan nuestros valores fundamentales.
Hemos pasado mucho tiempo en este mundo
aprendiendo de culpas, de conciliación, de
hiper-racionalización y lo que es o no válido
hacer. Más de una vez, recurrir a estas
generalizaciones nos ha permitido sobrevivir.
Ahora, al entrar en contacto contigo mismo,
date permiso de analizar los momentos en
que recurres a estas estrategias para
relacionarte con el mundo. No dudo que en
algún lugar muy dentro de ti algo te dice que
esas formas de comunicación por lo general
se mueven en niveles que van de lo

insignificante a lo terriblemente destructivo. Por de pronto, te pueden haber impedido alcanzar la plenitud de tu ser. Los humanos tenemos una sorprendente capacidad de adaptación. Muchos de nosotros vivimos de estrategias grandes y pequeñas que nos resultan aniquiladoras y, sin embargo, las llevamos con un: "*así es la vida*". Somos seres gregarios que adaptamos e incluso llegamos a acostumbrarnos a lo que hacemos, pensamos o decimos. Probablemente lo que aprendiste en el pasado te puede ayudar a buscar la forma de ser congruente. No para darle gusto a alguien, sino para que tu cuerpo, tu alma, tu espíritu, tus pensamientos y tus sentimientos actúen juntos y en armonía. Trata de analizar lo que sientes al darte un mensaje de afecto esta mañana. Tal vez las voces que venían a recordarte estrategias poco útiles son ahora más débiles, porque sabes que al amarte y valorarte podrás amar y valorar a los demás. Una de las pruebas más importantes que debemos sortear es la de enfrentarnos a gente que nos culpa, nos coarta, se porta hiper-racional o nos perdona por algo. ¿Podemos responderles de manera congruente? ¿Sabemos cómo hacerlo? Si la respuesta es afirmativa, ¿podemos echar mano de esta congruencia cuando la

necesitamos? No es difícil hacer lo que nos gusta cuando no hay ninguna presión. Cuando existe presión tenemos una oportunidad única para probar nuestra capacidad de centrarnos y mostrar nuestra congruencia. Me pregunto si puedes ahora imaginar abrazándote interiormente, abrazando el maravilloso espíritu que hay dentro de ti. Y facilitar las cosas cuando tu espíritu te pide ayuda: "Por favor no me aprietes tanto. No me pidas que haga cosas extraordinarias. No me pidas que te acompañe cuando vives haciendo cosas destructivas, porque eso no me gusta. Ábrete a mí, pues aquí estoy para ti." A diferencia de cualquier diálogo, este tiene de maravilloso el que no incluye a nadie más. Algunas veces nos comportamos como si este proceso interior fuera entre nosotros y alguien más. A esto le llamamos proyección. Es algo que casi todos tuvimos que aprender cuando éramos niños, un período en el que, al sentirnos desamparados, si lográbamos proyectar en alguien alguno de nuestros problemas obteníamos una cierta sensación de fuerza. Pero, en realidad, ésta nunca fue completa. A medida que viajas a mayor profundidad, dándote tu mensaje de amor, ¿puedes verte rodeado de luz? Luz que surge

porque todos los circuitos están conectados y muestra un color y un calor que nos hace capaz de ayudar a los demás a verla. Ahora imagínate con esa luz que te rodea, cálida y brillante, llena de color, y tú estás en medio, completo y en armonía. Los ritmos de tu cuerpo trabajan juntos. De una manera muy positiva te conviertes en una visión que los demás deben contemplar. ¿Puedes ver esto? ¿Puedes ver cómo se relajan tus músculos faciales, cómo tu cuerpo se vuelve saludable? La próxima vez que te mires al espejo, imagina este proceso que fluye en tu interior. Las luces con su belleza y su calor reflejan en tu exterior la comodidad y armonía que sientes adentro. Y tal vez ahora puedes enviarte un nuevo mensaje que diga que nada de lo negativo que hay fuera de ti merece que reacciones negativamente —nada. Así, tu cuidado de ti mismo se convertirá en capacidad de ser congruente. No hay destrucción dentro de ti, de hecho no hay ninguna; aunque puede haber dolor, el dolor de admitir. Ahora quisiera que vuelvas a la maravilla que eres: tu cuerpo, tu mente, tus sentimientos. Sólo entra en contacto con esta grandeza y con las muchas maneras en que las partes de tu cuerpo se conectan unas con las otras, enviando

información en todos sentidos (por ejemplo: entre tu sistema inmunitario, tu sistema endócrino y tu sistema nervioso).

La información se mueve sin que tú necesariamente seas consciente de ello.

Somos una verdadera mezcla, una mezcla interactuante de información que se mueve continuamente dentro de nosotros y también entre nosotros y alguien más.

Así, ahora llegas a otro nivel de conciencia sobre tu belleza, tu magnificencia, tu complejidad y también te das cuenta de la ingenuidad de muchas de las cosas que hemos impuesto sobre nosotros mismos.

Nada hay en ti mismo que no estuviera antes ahí. La emoción, el interés y el entusiasmo que provienen del hecho de que ahora te permites excavar y encontrar tesoros en diferentes situaciones, relaciones y aprendizajes, todo se encuentra dentro de ti. Ahora recuerda que eres un ser humano del universo y, por ser tierra, tienes acceso a la energía que proviene del centro de la Tierra. Del cielo, y gracias a tu capacidad de intuición, haz recibido el don de comunicarte con gente fuera de ti.

Ahora busca nuevamente los pensamientos y sensaciones que tuviste a medida que te fuí guiando hacia la observación de ti mismo.

Si deseas trabajar algo de lo que aquí vimos, conocerte mejor, date la oportunidad de hacerlo. Tal vez al terminar la meditación podrás escribir esta experiencia. Nuevamente ponte en contacto con tu respiración, con tu mensaje de amor hacia ti. Y luego ve si estás dispuesto a enviar, sin condiciones, energía hacia el exterior para la gente que la necesita. Cuando te sientas listo para ello, deja que tus bellos ojos se abran y siente lo que es permitirles ir de un lado a otro, de estar cerrados a estar abiertos, al hecho de moverse. Y si algún sonido o movimiento desea salir, déjalo que lo haga.

EL APRENDIZAJE ES INFINITO

Ahora tal vez te das cuenta de que tus capacidades de aprendizaje son infinitas. No es algo que puede interrumpirse por edad, sexo, color o educación. Es parte de tu herencia. Tu capacidad de aprender es infinita. Lo que la puede trancar es una sensación de baja autoestima y esto no es más que un concepto abstracto, no una realidad fija. Ahora entra en contacto con tu respiración y ve si puedes, cada vez que te lo pida, establecer una relación más íntima con tu respiración —una que te permita sentir tu aliento a medida que se mueve dentro de ti, a medida que le ofreces tu cuerpo relajado para que lo reciba. Ahora remóntate al lugar en donde guardas los recursos que llamas con tu nombre: tu capacidad de ver y oír, de tocar, saborear y oler, de sentir y pensar, de moverte, hablar y, sobre todas las cosas, de escoger. Y observa que esto es lo más valioso para ti; preciosos

recursos que te pueden llevar a todas partes —a todos esos lugares desconocidos a los que quieras ir. Tú tienes la facultad de moverte hacia ellos gracias a tus recursos. Y luego toma conciencia de que tu casa está en orden. Lo que ayer tal vez funcionó ahora puede no ser adecuado. Después de un cierto tiempo lo puedes dejar y crear algo nuevo para las necesidades de este momento. Las necesidades y los deseos cambian a medida que te mueves por este mundo. Así que procura estar al día con lo que necesitas ahora; mira lo que tienes. Usa lo que te conviene y deja lo que ya no es que se vaya con tus bendiciones. Date permiso de aceptar lo que necesitas y que todavía no tienes. Y como posees infinitas posibilidades de ser creativo, siempre encontrarás lo que necesitas.

CRECER

Somos una manifestación
más de la vida,
puros en esencia,
y poseemos el ingrediente
más poderoso del mundo:
el poder de crecer.



SER ÚNICO

Acepto que soy único,
parecido y diferente
a los demás.

Nadie en el mundo
es exactamente como yo.

Todo el respeto, el amor y la energía
que se pueden dar a otro ser humano
me las doy a mí.

Porque soy un ser único,
triunfo
fracaso
busco
crezco
logro.

NADIE ES IGUAL

Tal vez hoy, mientras comienzas a darte un mensaje de aprecio, te sentirás más y más natural, pues te ves a ti mismo con aprecio, sin referencia alguna con otro ser humano. Sabes que eres un ser único y a pesar de que tienes cosas en común con los demás seres que te acompañan, nadie es igual a ti: ni tu madre, ni tu padre, tus hermanos o tus amigos. Eres único, y a medida que avanzas cómodamente hacia la aceptación de tu individualidad, dándote permiso de darte aprecio, sintiendo que se trata de algo muy natural, observa qué sucede con tu cuerpo. ¿Sonríe tu interior? ¿Sientes como si una sonrisa o relajamiento quisieran salir? Sólo pon atención. Para la mayoría de nosotros, la idea de querernos es algo nuevo. Ahora avanza a ese lugar hondo dentro de ti donde guardas el tesoro que lleva tu nombre. Y, conforme te mueves cómodamente, descubre tus recursos —tu herencia humana.

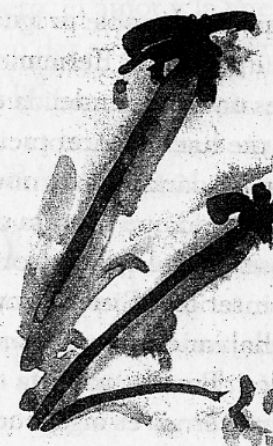
LO QUE ES

Desarrolla tus habilidades, tu inteligencia, para siempre encontrar primero lo que es.

ARRAIGADO, INSPIRADO, CONECTADO

Ahora ve a ese lugar dentro de ti donde guardas el tesoro que lleva tu nombre. Al ir a ese lugar, valora los recursos con que cuentas: tu capacidad de ver, de oír y tocar, de saborear y oler, de sentir y de pensar, de moverte y de hablar y, sobre todo, de escoger —de escoger entre todo lo que tienes ahora, lo que te funciona bien en este ahora. Deja que lo demás se quede ahí, cómodamente, no vamos a usarlo. Nuevamente, entra en contacto con tu respiración. Y dirige tu atención hacia el centro de la Tierra, donde la energía fluye hasta llegar a tus pies, tus tobillos, tu piernas y tu pecho, trayendo la fuerza de la Tierra —tu capacidad de relacionarte con tu realidad; de ser importante para las cosas y la gente que te rodea. Luego permítete ir hacia el cielo. Los sentimientos de inspiración, imaginación e intuición se mueven para unirse con tu energía terrenal, formando una

nueva —la energía que te permite relacionarte y comunicarte con tus semejantes, —una fuerza que sale de tus manos, tus brazos y de la punta de tus dedos va hacia la gente que te rodea. Así, das y tomas de las personas junto a ti. Somos herederos de la Tierra; hemos recibido una enorme capacidad de comunicarnos.



RECURSOS INTELECTUALES E INTUITIVOS

Ahora volvamos a nuestros recursos: nuestra capacidad de ver, oír, tocar, saborear, sentir y pensar, movernos, hablar, escoger. Estos son tus compañeros, tus armas para avanzar hacia lo desconocido. Y ahora tal vez podemos recordar lo que un día nos hizo sentir rechazados e indefensos. Tenemos fuerza e inteligencia para comprender que el pasado ya se ha ido, de que nada del presente podrá hacer que vuelva, a menos de que lo revivamos sin rebeldía. Ya somos grandes, no somos niños. Y si así lo decidimos, podemos ver, oír, tocar, saborear, oler, sentir, pensar, movernos y hablar desde nuestro interior, no desde el de los demás. Podemos movernos sin importar lo que el exterior evoque, aunque sea algo doloroso. Nada puede romper nuestro equilibrio. Somos receptores de energía que proviene del centro de la Tierra, lo que nos da capacidad de conocer, de razonar, de crear.

Y recibimos energía del cielo, que nos permite usar nuestra imaginación, nuestra intuición, nuestra inspiración, lo que nos da la capacidad de incursionar nuevos terrenos y probar. Y esta energía, en unión con el conocimiento, forma un puente hacia dos grandes almacenes de recursos para nuestro uso: lo que disponemos de manera intelectual y lo que nos llega por la vía de la intuición. Y esos dos recursos, al interactuar, concertar y mezclarse, forman un tercer dominio: el que nos permite movernos del interior hacia el exterior, el que extendemos a los demás, las personas que están preparadas y tienen sus receptores disponibles. En el pasado vivimos en un mundo de reglas rígidas: los hombres sometidos a normas que les prohibían entrar en contacto con la delicadeza interior, su lado sensitivo; las mujeres sometidas a normas que les impedían desarrollar su racionalidad, su intelecto. Ahora sabemos que se trata de dos rincones de cada ser: pensar y sentir, yin y yang, lo suave y lo duro. Nos convertimos en personas integrales si permitimos que esas dos partes maduren en nosotros. Al hacerlo creamos una base sólida desde la cual podemos entrar en relaciones congruentes con la gente que nos rodea. No le pedimos a otros lo que está en nosotros; no permitimos que nos utilicen.

LA FUERZA VITAL DEL UNIVERSO

Al darnos amor a nosotros mismos, nos damos permiso de sentir y de relacionarnos con nuestra fuerza vital interior.

Al conectarnos con nuestra fuerza vital, ya no necesitamos ser tímidos y pensar que somos egoístas; porque lo que estamos haciendo es reconocer y manifestar nuestra relación con la totalidad de la fuerza vital del universo. Cada uno de nosotros somos esenciales para los demás, estamos ligados por lazos indisolubles. Y al entrar en contacto con nuestra fortaleza interior nos podemos decir abiertamente: "Soy valioso, me amo". Uno de los resultados maravillosos de todo esto es que ya no tengo que pedirles a otros que hagan mi trabajo; puesto que me amo, puedo amar. Por un instante ponte en contacto con lo que sientes cuando dices: "Me amo, me valorizo". Para muchos de nosotros valer equivalía a hacer lo que se debe. Ahora sabemos que si nos valorizamos reencontraremos esa maravillosa energía que

hay dentro de nosotros y haremos lo que queramos en el mundo. Cualquier cosa. Y entonces podemos recordar esos recursos que llevamos a todos lados y que son nuestros. Ellos hacen posible que viajemos a lo desconocido con el equipo necesario: nuestra capacidad de ver y oír y tocar y saborear y oler, de sentir y de pensar, de movernos y de hablar y, sobre todo, de escoger -de escoger entre todo lo que tenemos aquello que nos funciona. Tenemos mucho. Y podemos desprendernos de lo que ya no nos sirve, bendiciéndolo porque alguna vez lo necesitamos. Y luego buscar lo que todavía no tenemos, y darnos permiso, valor y creatividad para desarrollarlo. Este es un proceso que podemos llevar a cabo por el resto de nuestras vidas. Y en ese proceso está el secreto de la vitalidad, de nuestro crecimiento. También recuerda que por ser parte del universo tenemos acceso a la energía del centro de la Tierra, que nos da racionalidad, y también al cielo, de donde nos viene la intuición. Todo esto está ahí para que lo usemos cuando sea necesario. Al hacerlo, creamos una tercera energía, que nos permite movernos hacia el exterior; hacia los que están listos para recibirnos. No hacia los que quisiéramos encontrar, sólo hacia aquellos que están.

UN NUEVO COMIENZO

Suavemente cierra tus ojos; ponte en contacto con tu respiración y deja que tu cuerpo descansa. Ahora sabes que cuando estás relajado tu cuerpo crea fuerza. Envíate un mensaje de aprecio. Recuerda que el amor por ti mismo es la esencia de tu vida; así, si te lo das en grandes cantidades tendrás valor y fuerza para cambiar lo que deseas. Ahora ve a ese lugar profundo donde guardas tus recursos, tus tesoros que llevas adonde tú vas: tu capacidad de ver, oír, tocar, saborear, oler, sentir, pensar, moverte, hablar y, sobre todas las cosas, decidir y escoger. Tus recursos te fortalecen siempre, permitiéndote ver con más claridad, más profundamente y de manera más completa; para oír más allá de las palabras, sentir en todas las dimensiones, pensar tan amplia y profundamente como es posible; moverte como has aprendido a hacerlo: moverte con tu cuerpo, con tu conciencia, con tus habilidades; y hablar:

decir lo indecible, decir lo que hasta hoy era desconocido, hablar con palabras que tienen color y sonido, pasión y realidad; decidir y escoger, reconociendo en estos dos términos el lenguaje de un nuevo comienzo.





NUESTRA NATURALEZA

Nuestra naturaleza, lo que somos,
nos permite manejar el tiempo.
No el ayer, sino el hoy y el mañana.
Y podemos decir más:
Cuando vivimos plenamente el presente,
el aquí y ahora,
vamos con paso firme
hacia un futuro mejor.

TU VALOR

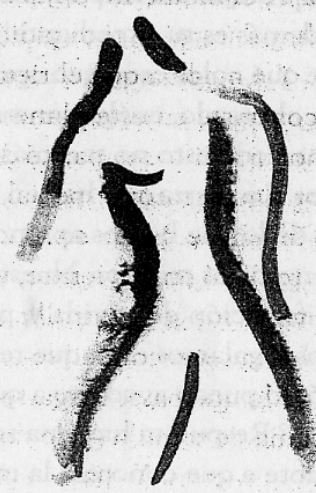
Esta mañana, al comenzar nuestra meditación, me gustaría que te pusieras en contacto con tu esencia, tu espíritu, tu existencia, —con todo lo que te permite ser completo. Porque eso eres tú, voluntad y alma; lo demás es tu expediente. Qué edad tienes, de qué color eres, qué cosas has hecho en el pasado, cuáles son tus esperanzas: todo esto no son más que accidentes. La fuerza que hay en ti y en mí proviene de lo que hemos aprendido a dar y darnos a nosotros mismos. Nuestro ser es una manifestación de la vida y, por lo tanto, lo que nos regalamos es lo que regalamos a la vida. ¿Cómo puedo ayudarte a que aprendas a valorarte? Respuesta hay una sola: inspirándote a que conozcas la maravilla que eres y a que distingas entre tu grandeza y tu comportamiento —lo que te han enseñado y la manera que tienes de enfrentar las cosas, que pueden o no ser las que deseas.

Sólo hay una manera de hacer seres humanos sobre esta Tierra: unir el óvulo y el espermatozoide de hombres y mujeres. A los que hicieron esto por nosotros los llamamos "padres". Con su manera de comportarse nos enseñaron lo que ellos aprendieron —por lo general, no nos dijeron cuánto valíamos ni nos mostraron especialmente sus valores personales. Ahora podemos valorar el hecho de que ellos sirvieron como vehículos para traernos a este mundo. Sólo por eso son, como nosotros, puros. Y este es nuestro tiempo, nuestro presente. Tenemos la oportunidad de vernos de una manera diferente a lo que jamás pudimos y de saber —puesto que somos manifestaciones de la creación, la pureza y la divinidad—, que estamos en correspondencia y unión con todo lo que existe y nos rodea.

DEJA QUE TE TOQUE LA MÚSICA

Deja que tu atención se centre en la música y siente cómo penetra tu cuerpo. Tal vez, puedes descubrir las partes de tu cuerpo que reaccionan. ¿Dónde sientes la música? ¿Dónde no? Percibe cualquier sensación de tu piel cuando la música se mueve en torno a ti. Encuentra algún lugar donde puedas darle ritmo a tu respiración. Simplemente centra tu atención en ella. No empujes nada, no apures nada. Siente este ritmo y combínalo con el de la música. Y ahora envíate un mensaje de amor. Observa lo que sientes cuando muy hondo dentro de ti dices: "Me aprecio, me amo." Regresa a la primera vez en que hiciste esto. ¿Tu mensaje es diferente, más grande, más profundo que los anteriores? Tal vez estás aceptando el hecho de que a medida que crece tu amor por ti mismo disminuye tu necesidad de menospreciar a los demás o descargar tu negatividad sobre ellos. Ya no tienes que

despedazar a nadie para defenderte; te has vuelto más fuerte, más creativo para manejar lo que te llega del exterior.



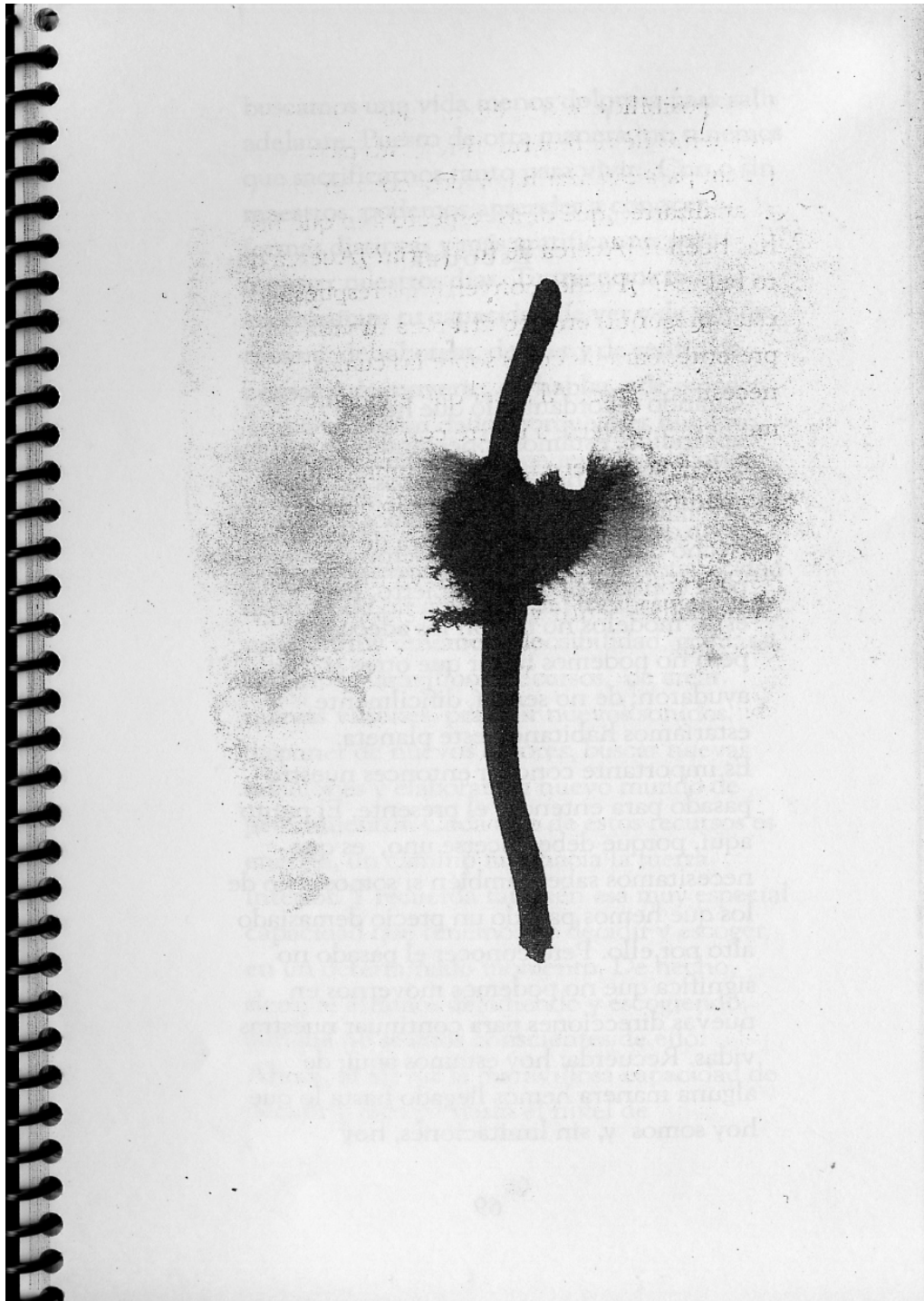
TUS PRIMEROS DÍAS

Ahora remóntate atrás en el tiempo, sin importar cuánto. Procura llegar al momento en que eras parte de la energía pura del universo, parte del poder del universo. Retrocede hasta el momento en que el espíritu que hay dentro de ti te pidió una nueva forma. Y a medida que el tiempo pasa un día te encontraste en este planeta en la forma de niño; un niño que partió de la luz y llegó aquí por alguna razón especial que hace mucho olvidaste. Entra en el cuerpo de la mujer que te llevó en el vientre, y ve cómo tu nueva forma se desarrolla, se hace y se completa hasta ser reconocible. Maravíllate de lo que pasa. Llegaste al mundo en forma de semilla —de dos semillas que se unieron. Y día con día algo nuevo creció, algo que necesitabas como pieza de rompecabeza para construir lo que más tarde serías. Y poco a poco te formaste. Viniste desde el lugar en donde estabas

hasta un nuevo sitio. Tu viaje ha sido maravilloso. Llegaste fresco, llegaste íntegro, llegaste con la conciencia, llegaste con la substancia, llegaste siendo una bendita manifestación de la vida. Llegaste siendo capaz, gracias a tu herencia humana y patrimonio espiritual; llegaste alegre, creativo, eficiente, amoroso, real, sano y feliz, y cuentas con la capacidad de amarte y de amar a los demás. También llegaste con la posibilidad de decidir y de escoger. Contempla la imagen de ti mismo a medida que vas saliendo del canal vaginal: el momento prodigioso que llamamos nacimiento. Y luego recuerda la época en que lograste sentarte, caminar, correr, hablar, crear todo tipo de cosas: fantasías, arte y nuevas posibilidades para ti mismo. El hermoso reloj biológico dentro de tu cuerpo te llevó a través de todas las etapas del desarrollo hasta la madurez. La esencia maravillosa de la que alguna vez fuiste parte se transformó en algo tangible. Tienes un nombre que sólo tú puedes comprometer. Tienes una mirada que sólo tú puedes traducir. Tienes una manera de caminar que sólo tú puedes dirigir. Tienes gustos y deseos especiales que sólo tú puedes educar. Y ahora pregunto si te puedes dar permiso de

despertar a todo lo que tienes por delante. Tu posibilidad de florecer. De convertirte en un ser humano completo. Date permiso de saber que independientemente del ahora, todavía hay más por venir. Ahora, al verte a ti mismo, debes saber que traes muchas experiencias a tu presente. Cada experiencia te ayuda a lidiar y conocer ese presente. Estás lleno de expectativas, de conocimiento, de decisiones, todo lo cual has sembrado y ha sido sembrado a lo largo de tu viaje. Al mirarte, piensa que eres arte humano. Y luego date permiso de observar en ti aquello que te gustaría que fuera diferente. Date permiso de romper murallas y encontrar la manera de alcanzar lo que deseas, cualquier cosa. Tal vez en este momento puedes darte cuenta de que la vida es una línea continua hacia lo infinito del ser. Y ahora viaja diez años hacia adelante. Mírate y al mirarte, escucha la voz que viene de adentro para empujarte a hacer lo que deberías. Guarda esta voz en algún lado, la necesita tu presente. Ahora adelanta el tiempo veinte años y nuevamente, al mirarte, ve si descubres que desearías haber hecho y no pudiste. Si lo encuentras, úsalo como un recurso para tu presente. Y también obsérvate, descubre tu belleza

y sus posibilidades. Acércate luego al momento de tu muerte. Estás listo para partir, para avanzar hacia otra conciencia. al analizarte, ¿qué dirás respecto a lo que no has hecho? ¿Acerca de tu alegría? ¿Acerca de tu belleza? ¿Puedes convertir las respuestas a estas preguntas en algo útil para tu vida presente, para las cosas sobre las cuales necesitas actuar? Al saber que en algún momento volverás a unírte con la conciencia universal, sabrás también que el momento para vivir es ahora. Un ahora de enormes posibilidades; un ahora de autoentrega particularmente valiosa por tu capacidad de sentir y pensar, ver, oír, decidir y escoger.



INTEGRACIÓN TOTAL

Siéntate cómodamente y deja que la música te invada. Deja que ocurra en ti cualquier cosa, lo que quiera suceder. Déjate llevar por imágenes, pensamientos, sentimientos, emociones; lo que aparezca. Estás dando vida interior a algo que viene del exterior. Déjalo que ocurra. Luego, haz algo cotidiano: pararte y moverte, por ejemplo. Verás que ésta es una acción mecánica que compromete a tu cuerpo y que es de diferente categoría a la que llamamos interior. ¿Y por qué digo todo esto? Porque creo que nuestras respuestas interiores y lo que hacemos en el exterior son una misma cosa. Aún más, cuando una respuesta interior coincide plenamente con lo que hacemos en el exterior estamos en perfecto control de nosotros mismos y recibimos todo el poder que somos capaces de generar. ¿Y cuál es la clave para entender y practicar esto? Entender y practicar nuestra capacidad de decidir

y escoger. Tú puedes decidir y escoger tu vida interior; tú puedes decidir y escoger tu mundo exterior. Muy, muy suavemente deja que tu cuerpo se relaje, sólo no te muevas. Con el ojo de tu mente intenta proyectar una imagen de ti fuera de ti mismo; una en la cual coincida tu interior con lo que haces en el exterior. Ahora observa la expresión de tu rostro, y luego date permiso de vivir en ese estado tanto como lo desees. Tal vez la próxima vez que estés solo o que desees estarlo, pondrás la música que te gusta y repetirás esta experiencia, recordando que cuando hay armonía entre tu interior y lo que expresas exteriormente tu integración será total.

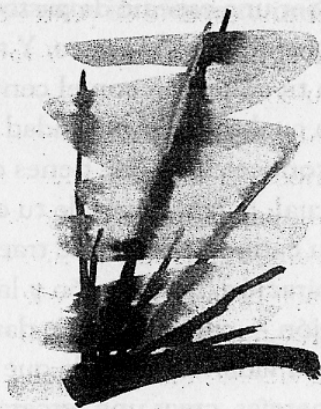
ESCOGER

Cuando recordamos lo que hemos aprendido, estamos conectándonos con las personas que han sido nuestros maestros. Los llamemos así o no, debemos aceptar el hecho de que ellos nos sirvieron de modelos para conocer el mundo. Ciertamente, muchos de estos modelos no fueron los adecuados, pero no podemos negar que otros sí nos ayudaron; de no ser así, difícilmente estaríamos habitando este planeta. Es importante conocer entonces nuestro pasado para entender el presente. El punto aquí, porque debe hacerse uno, es que necesitamos saber también si somos o no de los que hemos pagado un precio demasiado alto por ello. Pero conocer el pasado no significa que no podemos movernos en nuevas direcciones para continuar nuestras vidas. Recuerda: hoy estamos aquí; de alguna manera hemos llegado hasta lo que hoy somos y, sin limitaciones, hoy

buscamos una vida menos dolorosa para salir adelante. Puesto de otra manera, no tenemos que sacrificarnos tanto para vivir. Con o sin maestros, podemos aprender a conocer formas distintas y más gratificantes para mejorar nuestros días. Tus recursos te acompañan: tu capacidad de ver y de oír, de tocar y de saborear, de oler y de sentir, de pensar y de moverte, de hablar y de escoger. Todos te fueron dados porque eres humano. Son tus recursos y los puedes llevar adonde vayas. Estás equipado. Y debes aprender a usarlos. Inconscientemente, muchos de nosotros hemos bloqueado nuestra capacidad de ver y de oír con claridad a causa del miedo. Hoy tenemos la posibilidad, gracias a nuestros maravillosos recursos, de crear nuevas visiones, percibir nuevos sonidos, disponer de nuevos sabores, buscar nuevas relaciones y elaborar un nuevo mundo de pensamientos. Cada uno de estos recursos es energía, un camino más hacia la fuerza interior. Y recuerda también esa muy especial capacidad que tenemos de decidir y escoger en un determinado momento. De hecho, siempre estamos decidiendo y escogiendo, aunque no seamos conscientes de ello. Ahora, al elevar la maravillosa capacidad de decidir y escoger hasta el nivel de

conciencia, sabemos que es el "yo" y no el "otros" el que decide en nuestras vidas. Y al cobrar conciencia de que somos capaces de elegir, nos estamos dando aún más fuerza. Abandonar lo que ya no nos funciona y buscar nuevas cosas es un proceso continuo. Cada día, cada momento debemos liberar lo que ya no nos sirve y dejarlo ir con la bendición que se merece lo que alguna vez nos fue de utilidad. Nuevamente ponte en contacto con tu respiración y piensa en el hecho de que eres un milagro. Todos somos milagros, milagros de la vida y del ser. Tu trabajo ahora consiste en ser parte de ese milagro. Ser una especie de pastor que permite que el milagro crezca. Y también piensa en tu conexión con el centro de la Tierra, la cual te da la capacidad de ser lógico y conocer. Y la que tienes con el cielo, la cual baja a través de tu cabeza y tu cuello, tu cara, tu pecho y te trae la energía de la inspiración, la intuición y la imaginación —cualidades que dan color y textura a tu vida. Y a medida que se unen tus dos energías, creas una tercera que te permite moverte en busca de aquellos que están listos para recibirte. Y a los que por algún motivo no encuentras, dales una luz amorosa y sigue tu camino. Piensa que

cuando hay receptividad la conexión se establece. Esto es algo que no puedes empujar, no puedes forzar, sólo iluminar.



NUESTRO PROCESO INTERNO

A lo lejos escuchas música. Permítete entrar en contacto con esos sonidos. Ahora busca tu respiración de manera consciente. Tal vez puedes escuchar los sonidos de la música dentro de ti, vibrando en diferentes partes de tu cuerpo. Tu respiración entra en tu cuerpo, y si permaneces relajado, el aire que absorbes hará lo que necesita para darte vida. Es posible que ahora comprendas que recibes muchas cosas del mundo en que vives, trabajas y juegas. La gente que vive en tu medio te envía mensajes. El planeta los manda —la tierra y las montañas. Damos y recibimos. La manera cómo tomamos las cosas son diferentes. Mirar es diferente a escuchar. El tacto es diferente a la vista. Oír es diferente a pensar. Pero todas éstas son cosas con las que podemos vincularnos, en una serie interminable de mensajes de ida y vuelta. Tenemos un cuerpo maravillosamente capaz de responder.

Tenemos también un cuerpo que puede centrarse en sí mismo para enviar y recibir. Es posible ahora que sepas que mientras más te relaciones con tu cuerpo, mayor intimidad lograrás con él. Puedes, por ejemplo, darte cuenta de lo que no quieres dejar entrar, de las cosas que no quieres hablar. Puedes darte cuenta incluso que si no logras esa relación contigo mismo, seguirás actuando de manera inconsciente, enviando mensajes que no deseas, o respondiendo a mensajes que no existen más que en tu imaginación. Metafóricamente a mí me gusta pensar que siempre estoy en el centro de las cosas; cosas que vienen y van desde mí misma. Cualquiera que está en mi presencia recibe cosas; yo por mi parte las recibo de esa persona. Palabras fuertes, palabras tiernas, un beso, un roce, una mirada —recibo.

Y también estoy dando. Para muchos de nosotros este estira y afloja del mundo de la comunicación y de las relaciones interpersonales siempre ha estado ahí, pero, de alguna manera, nos resulta evasivo. Tal vez ahora es el momento de re-introducirnos en eso que era nuestro único medio para dar y recibir información antes de que supiéramos hablar —el tacto, el sonido, la

mirada, ciertas acciones. Tal vez ahora podemos permitarnos revisar nuestras formas no verbales de comunicarnos con los demás. Démonos libertad para explorar esas formas de comunicación. Piensa en esto: siempre, desde el momento en que fuiste concebido, has estado involucrado en alguna forma de comunicación —has dado y has recibido— pero probablemente lo que ha faltado es alguien que pueda traducir los códigos de comunicación para que tú los entendieras. Así, ahora puedes darte una nueva oportunidad de recodificar tu información, para comprender el significado de formas diferentes a las que has conocido, formas que pertenecen a ese mundo maravilloso que está más allá de las palabras. Esto no quiere decir que el lenguaje no tienen importancia. No, la tiene, pero hay mucho más que saber sobre lo que hay de intangible e invisible en la comunicación humana. Vayamos ahora hacia ese lugar profundo donde guardas tus recursos. Me gustaría que pensaras en las muchas maneras en que tus ojos pueden ver. Probablemente te das cuenta de que lo que ves tiene que pasar por un proceso de interpretación que, a su vez, está determinado por tus experiencias pasadas. También, pasa por tu

forma de explicar las cosas y la larga serie de reglas de estilo que has decidido observar. Así, aun dándote cuenta de lo que ves, cuando logras hacer llegar tus palabras a otra persona, ya no tienen el mismo significado. Me pregunto, ¿no sería mejor tomarnos más tiempo en compartir libremente lo que vemos? Esto implica compartir la forma en que interpretamos lo que nos rodea y compartir las licencias que nos tomamos para ver más allá de cualquier regla. Observamos también con nuestros oídos. Pero esos maravillosos canales de nuestro cuerpo sufren de lo mismo: se interpreta lo que se oye, se pasa por experiencias anteriores, y se sujeta lo que se dice a un sinnúmero de reglas. Por último, lo que sale por tu boca es una mínima parte de lo que has percibido. Lo mismo ocurre con el tacto, el olfato y el gusto. Hay mucho que decir cuando vemos y le damos un significado a nuestra observación. Tal vez ahora podemos comprender que lo que vemos a primera vista cubre la interpretación; las experiencias previas y las reglas de estilo. A menos de que sepamos cómo formular de otra manera lo que vemos, no podemos conectarnos realmente con otra persona. Es natural que tratemos de interpretar lo que

observamos. Es natural que le demos un significado que parta de nuestras experiencias pasadas (el futuro aún no está aquí y el presente está en formación). Y dada la manera en la que la mayoría de nosotros hemos sido educados, natural es también que hagamos pasar todo esto por nuestra manera libre de decir las cosas. Nótese que estoy añadiendo otra dimensión a nuestra capacidad de observar, ver por debajo del iceberg; la parte oculta de las palabras. Así, lo que tú me dices que ves también me dice lo que estás interpretando. Tus imágenes pasadas, tu forma de manejar tu estilo. Pero a su vez, lo que tú dices yo también lo filtro por mi mecanismo de interpretación, mis imágenes y mis reglas. En otras palabras, te entiendo a través de mí mismo. Todas estas maravillosas maneras de penetrar y comprender más lo que puede haber detrás de lo que vemos nos lleva a plantearnos la que sin duda es la parte más creativa de nuestra comunicación: cómo podemos separarnos tú y yo para poder realmente encontrarnos tú y yo. Recordemos que, antes de ejecutar cualquier acción, sentimos y pensamos. Nuestra acción surge entonces como resultado de algo que ya hemos hecho antes y sólo si entendemos,

corregimos, ampliamos esto podremos decir que estamos tratando de hacer en la vida lo mejor que podemos. Observar de una manera distinta, interpretar de una manera diferente, estar más completamente aquí, enviarnos mensajes más abiertos, son todos ingredientes que nos llevarán a resultados diferentes. Ahora permítete entrar en contacto con el significado de lo que acabo de decirte. Esta compuesto de muchas partes. Cualquier cosa que esté sucediendo en cualquier momento de tu realidad será el resultado de tu manera de ver las cosas. Vayamos ahora a tu capacidad de escoger, algo sobre lo cual ya tienes un mayor conocimiento. Tú te enfrentas a decisiones en casi cada paso que das en tu camino. En cada uno de estos momentos, tu capacidad de escoger es tu capacidad de dirigir lo que haces. De esta manera, sólo a ti te corresponde salir de un mundo en el que eres víctima para desplazarte hacia otro de dignidad —lo quieras o no, esa es tú decisión. Ahora vayamos nuevamente a los maravillosos recursos con que contamos y démonos permiso para escoger lo que necesitamos día tras día, semana tras semana, mes con mes. Analicemos lo que tenemos, las conclusiones a las que hemos llegado, las experiencia que hemos acumulado y las maneras que tenemos de decir las cosas.

Busquemos lo que nos es útil; desechemos lo que no sirve. Exploremos lo que necesitamos, lo que todavía no tenemos; démonos permiso para crear. Esta es la esencia de la vida, una vida que se refleja y se desarrolla por sí misma.





CONTROL DE NOSOTROS MISMOS

Controlamos lo que somos. El momento y la manera de respirar. Controlamos la forma de vernos y nuestras actitudes. No controlamos la lluvia, la nieve, el que alguien nos grita, nos critique o nos ame. No controlamos esto último; sólo la forma en que respondemos. Cuando nuestros cuerpos, nuestros corazones y nuestras mentes están en armonía, enviamos al exterior energía positiva que a su vez atrae más energía disminuyendo lo negativo de nuestro entorno. Los crímenes no suelen ser cometidos a la vista de la gente, a la luz del día. Cuando está oscuro aumentan las cosas negativas. La oscuridad, entonces, es como mirar a la negatividad. Así, cuando estamos en armonía con lo que pensamos, con lo que sentimos y nos amamos a nosotros mismos somos como luz en la oscuridad. Y la luz es más brillante cuando sabemos que somos manifestaciones de la vida y puros en

esencia. Ahora ve a ese lugar profundo donde guardas tus recursos, tus tesoros que llevas adonde tú vas: tu capacidad de ver, oír, tocar, saborear, oler, sentir, pensar, moverte, hablar y, sobre todas las cosas, decidir y escoger. Tus recursos te fortalecen siempre, permitiéndote ver con más claridad, más profundamente y de manera más completa; para oír más allá de las palabras, sentir en todas las dimensiones, pensar tan amplia y profundamente como es posible; moverte como has aprendido a hacerlo: moverte con tu cuerpo, con tu conciencia, con tus habilidades; y hablar: decir lo indecible, decir lo que hasta hoy era desconocido, hablar con palabras que tienen color y sonido, pasión y realidad; decidir y escoger, reconociendo en estos dos términos el lenguaje de un nuevo comienzo.

VALORARTE

Mis párpados se cierran, y al hacerlo siento que estoy creando un nuevo contexto. Es lo que hay dentro de mí, en mi interior. Al dejar lo que me rodea ya no soy consciente de tus ojos y de tu cuerpo; sino sólo de los míos. Siento que conscientemente estoy creando un nuevo mundo en el que quiero hacer algo especial. Lo esencial es darme atención, respeto y amor. Puedo crear condiciones para hacerlo dejando que mis ojos se cierren, sintiendo mis huesos, buscando equilibrio físico entre mi cuerpo y el objeto en que estoy sentado, entre mis pies y el piso. Creo condiciones de receptividad en mi cuerpo, para permitirme responder. Todo esto lo controlo yo y, por lo tanto, son mis herramientas para crear lo que necesito. Así, mientras mis ojos están cerrados, le doy instrucciones a mi cuerpo para que se relaje y fijo mi atención en mi respiración. Le pido al aire que inhale

que inunde mi cuerpo con ingredientes nutritivos. Abro espacios que mi respiración ocupa entusiastamente y siento calma, paz y fuerza. Sé que seguiré respirando incluso cuando mi atención esté puesta en otra cosa. Pero a mi respiración, como a mí mismo, nos gusta tener un poco de atención, que se le agradezca el hecho de estar presente. Y ahora voy muy hondo dentro de mí para dirigirme otro agradecimiento; uno especial para mí, porque mi fuerza vital se manifiesta, porque soy una manifestación viva de lo que valgo. Reconozco que soy el pastor de lo que sucede; de la fuerza vital que poseo, de lo que pienso, de cómo siento, actúo y me muevo. Nuevamente, entiendo que controlo mi propio destino. Ahora al cobrar conciencia de mí mismo me envió un mensaje de aprecio; algo así como: "Me amo, me valoro". Amarme a mí mismo es amar y valorizar a los demás. Pongo una nueva perspectiva entre lo que soy y mis viejos aprendizajes, esos que decían que somos buenos o malos, capaces o incapaces el uno para el otro. Tú también eres una manifestación de la vida y puedo hacer camino y estar contigo por lo que siento en mí mismo. Al entrar en contacto con la forma de valorizarme, tengo una nueva sensación de ser bueno conmigo, de hacer cosas que me

ayudarán. Si tengo hábitos dañinos, puedo reunir el valor para cambiarlos. Todo está en mis manos. Valorarme me permite también estar en contacto con mi deseo de amar. Puedo ayudarme a crecer y a encontrarme contigo. Entonces soy más capaz de buscar tu fuerza vital y hacer los cambios que necesito. En esto no estoy solo; me han sido dadas cosas maravillosas. Para encontrarlas, debo ir al lugar donde guardo mis recursos —ese lugar sagrado que atesora mi capacidad de ver, de oír, de tocar, saborear y oler. Esos son mis recursos básicos para tomar las cosas, procesar lo que asimilo, lo que siento, lo que pienso y lo que escojo. He hecho muchas cosas; he dicho muchas palabras. Y mis palabras y acciones concuerdan con lo que siento, pienso, veo, oigo, toco y huelo —porque todo se relaciona. Ahora, en este instante, mi facultad de escoger me permite sacar a flote todo lo aprendido, lo que me funciona bien y lo que puedo desarrollar. Sin embargo, cuando busco algo que necesito puedo descubrir también que no lo tengo. Mis recursos me permiten, entonces, crear un mundo más vasto, más lleno de fuerza y amor, un mundo que cubre mis carencias. Al escarbar en mi closet psicológico busco

lo que necesito y lo que deseo. A veces descubro cosas que no he usado en años o que simplemente ya no me quedan —reglas de conducta caducas, conceptos viejos, viejas decisiones que hoy sé que no sirven. Quiero hacerles honor a todas estas cosas, pero también por honor, dejarlas partir. Las dejo ir con una bendición, que se vayan donde sea que va lo que ha envejecido. Eso permite desalojar el closet, desocupar espacios para cosas nuevas. Estoy en el proceso de crecer, de desechar, de conectarme —un proceso que no tiene fin. Ahí está la vitalidad y la libertad que nos da la vida para desarrollarnos. A medida que nuestras necesidades se manifiestan avanzamos, nuestros deseos se expanden. Así, debemos permitirnos estar al tanto de lo que sucede. Una manera verdaderamente maravillosa de hacerlo consiste en hacer un inventario psicológico de lo que hay, de lo que sirve, de lo que sirve bien, de lo que ya no sirve y de lo que necesitamos para perseguir nuevos propósitos.

LO TUYO

Tuyo es el manantial desde donde brotan tus decisiones.

Tuya es la capacidad de moldear tu yo interno.

CRECER

Crece es volvernol
más conscientes de las cosas.

Escoger es volvernol
más conscientes de que crecemos.

ELEGIR LO ADECUADO

Al analizar nuestros recursos, seamos conscientes y apreciemos lo que hemos visto y oído, sentido, tocado y olido, todos los pensamientos y sentimientos que hoy son parte de nuestra vida, lo que hemos escogido, lo que hemos decidido, nuestras palabras y acciones. Tenemos grandes recursos para tomar decisiones. Y el que hayamos optado por hacer una u otra cosa en el pasado no significa que tenemos que seguir haciendo lo mismo ahora. Sean las que fueran, nuestras decisiones fueron y siguen siendo opciones. Al entrar en contacto con nuestras capacidades personales y escoger lo que en este momento nos es útil, nos damos cuenta de que hay un mundo de cosas que no hemos utilizado o, por lo menos, no como ahora quisiéramos haberlas empleado. Déjalas ir con una bendición. Probablemente todo esto alguna vez sirvió un propósito. Pidámosle hoy, sin embargo, que sigan su camino.

Pensamientos inútiles como: "Nunca compartiré con nadie lo que siento porque seré lastimado" tal vez te protegieron contra algo en el pasado; hoy salen sobrando. Si encontraras muchas cosas que aprendiste y que ya no te sirven, ¿podrías escoger abandonarlas con una bendición? ¿Podrías reconocer lo que tienes y que en este momento es bueno para ti? Cultiva lo que tienes y busca nuevas cosas que necesitas y aún no encuentras. Al volver a analizar tus recursos, sé más consciente de que están ahí para que tú los uses, de que tú eres quien elige no sólo lo que harás, sino cómo lo harás. Y mientras haces esto, ¿podrías darte permiso de abandonar todo salvo la experiencia que puedes usar para aprender, para iluminar tu presente?

A H O R A

Experimenta el maravilloso ahora. Mira lo que has logrado crecer y reconoce que en este instante es lo adecuado. Date permiso de encontrar lo que necesitas y todavía no tienes. Esto depende de tus recursos: tu capacidad de ver y oír, de tocar, de saborear y de oler; de sentir y de pensar, de hablar, de moverte y de escoger. Y dándote cuenta de lo mucho que hay en ti permítete asumir nuevos riesgos y ser más selectivo. Este es un proceso diario, semanal o mensual. Lo puedes llamar aprendizaje, lo puedes llamar crecimiento, lo puedes llamar una manifestación feliz de tu poderosa fuerza vital.



NUEVAS POSIBILIDADES

Ahora ponte en contacto con tu respiración. Quiero que vayas al lugar donde guardas ese tesoro que lleva tu nombre, el que tiene todos los recursos que necesitas para hacer lo que quieras. Con tus recursos viajarás a cualquier lado, cambiarás cualquier cosa: son tu capacidad de ver y de oír, de tocar, de saborear y de oler, de sentir y de pensar, de moverte y hablar, y, sobre todo, de escoger —de escoger lo que para ti es bueno en un momento dado. Al mirar todo lo que has hecho en la vida, date cuenta de que has pasado la prueba del tiempo, que conoces lo que puede ser útil para ti. Sin embargo, hay cosas dentro de tu closet psicológico que ya has superado, que ya no necesitas. Algunas vez te fueron útiles; lograste crecer. Tal vez ahora puedas permitirte mirar en ese closet y encontrar lo que ya no es adecuado. Eso puede divertirti o causarte dolor. Las cosas que ahí guardas te sirvieron de alguna

manera. Ahora es tiempo de dejarlas que se vayan, ¿puedes darles tu bendición? ¿Podrías dejar ir con una bendición todas las reglas que has superado? Te ayudaron a llegar hasta donde estás ahora, pero ya no te sirven. Bendícelas y déjalas que se partan. ¿Podrías dejar ir con una bendición todas esas viejas actitudes que ahora ves con una nueva luz, sabiendo que son producto de otros tiempos en el que no conocías nada mejor? La claridad te rodea, tu visión abarca más. Bendice lo que no necesitas y déjalo partir. Y entonces, al tener más espacio psicológico dentro de tu closet, puedes dirigir tu mirada a las cosas que deseas y darte permiso para obtenerlas. Puedes descubrir lo que aspiras conseguir, tu cuerpo cooperará, pues sigue los mandatos de tu cerebro. La edad no juega ningún papel en esto, ya lo sabes. Hay espacio dentro de tu closet psicológico; las cosas viejas se han ido, hay espacio para las nuevas. Ahora algo flota delante de ti, sientes que te atrae, que te llama... algo que quieres —hacer algo nuevo, un nuevo amor, buscar una nueva manera de ser. Observa tus posibilidades y déjate saber que tienes todo lo necesario para alcanzarla, no tanto porque lo deseas, sino porque cuentas con energía positiva que surge de ti; la que te

ayuda a crear y atraer lo que requieres. Tampoco en esto hay límites de edad. No hay impedimentos de sexo, raza, políticos o religiosos, salvo lo que tú pongas como obstáculo. Al estar atento a este nuevo renacer, el reflorecimiento de la única persona en el mundo que es igual a ti, busca más allá de lo que ahora te parece posible. Lo puedes llevar a cabo gracias a tus recursos, porque te amas y porque recibes energía del centro de la Tierra, que te hace terrenal y energía del cielo, que te da intuición e imaginación y la capacidad de relacionarte con otros seres. Y ahora viaja otra vez a tu interior, hacia los recursos que llevan tu nombre. Ve al hogar de ese tesoro que habita en lo profundo de ti y toma conciencia de tus recursos. Ellos te llevarán a cualquier sitio: son tu capacidad de ver y de oír, de tocar, saborear y oler, de sentir y de pensar, de moverte y de hablar y, sobre todo, la capacidad de escoger. No tengas miedo de escoger. Ciertamente, cualquier elección que tú hagas descarta otras que podías haber hecho. Puedes pensar que lo que no escogiste es algo que pierdes, lo cual puede ser cierto. Pero no se puede ver el mundo así. Lo que en este momento decides es algo que ganas y si por algún motivo sientes que no funciona

como debe puedes volver a escoger. Tu capacidad de elegir —de poder decir no a ciertas cosas, sí a otras— es lo que te mantiene en pie para mirar cara a cara lo que te rodea. Y si tu capacidad de decidir hoy no es tan buena como quisieras, será siempre mejor que la que tuvistes en el pasado. En más de un sentido los seres humanos somos como ciertos roedores que guardan todo, conservamos todo lo que nos ha sucedido en la vida. Para bien o para mal nuestras experiencias van a dar a nuestros closets psicológicos. Sin embargo, avanzar en la vida, crecer, es necesitar cosas nuevas y diferentes. Tenemos los recursos para hacernos de esas cosas. Por esto, siempre debemos revisar nuestro closet pensando en lo que ya no sirve, en lo que todavía podemos usar y en lo que no tenemos. Ponernos en contacto con esto es relacionarnos con nuestra propia vitalidad y crecimiento. Cada vez que nos dimos la oportunidad de decidir algo nos dimos también la oportunidad de cambiar el rumbo de nuestra vida. En cualquier momento podemos activar o desactivar la elección. Elegir es tener la oportunidad de adquirir o abandonar ciertas cosas. Al ponernos en contacto con esta maravillosa capacidad, que

también es una manera de mirar la vida, podemos darnos cuenta de lo mucho de positivo que puede haber en nuestro closet psicológico. En este lugar está nuestra herencia como seres humanos; está también lo que puede utilizar en los momentos adecuados. Cada decisión es un acto creativo al que podemos o no recurrir otra vez. Así, dejar ir algo que ya no sientes que te sea útil, no significa que no puedas volver a revisar tu decisión las veces que desees. Tu capacidad de crear se cimienta en tu capacidad de escoger. De modo que ahora puedes enfrentar el futuro con una enorme cantidad de opciones que están en tu poder o pronto vendrán. Como en el caso del vaso con agua lleno hasta la mitad, avanzar puede significar para ti tomar una decisión desde la porción con líquido o la vacía. Sólo debes recordar que la vida siempre se mueve hacia adelante, nunca hacia atrás. Volver hacia lo que eras en el pasado puede ser una derrota. Ir hacia adelante puede ser un maravilloso viaje hacia lo desconocido, algo que puedes hacer sintiéndote seguro gracias a tus recursos.

CREA TU PROPIA IMAGEN

Deja que tu cuerpo se relaje; empieza por tus pies, tus tobillos, tus pantorrillas, tus rodillas, tus muslos, tus caderas, tus órganos genitales, tu vientre —todos tus órganos internos—, tu pecho, tus brazos, tus hombros, tu cuello, tu cabeza y todas las partes de ti mismo. Envíate un mensaje de aprecio. Me gustaría que imagines una pantalla de cine frente a ti. Quiero que te proyectes en ella tal como te gustaría verte a ti mismo. La sala donde estás tiene sonido, así que escucha la música que te gustaría oír; escucha tu voz, ve la manera como caminas, mira como te mueves. Sólo proyecta esa imagen de ti y ve lo saludable que eres. Actúa, mira tu capacidad de expresarte, tu risa y tus lágrimas, tus estados de ánimo, lo que sea. Ahora analiza con más cuidado lo que has proyectado y date permiso de hacer triunfar a tu personaje, porque esa será la expresión de ti mismo, y puedes convertir

esa imagen en realidad. Esto no tiene nada que ver con triunfos materiales. Eres un personaje exitoso y contemplas cómo te ves, cómo suena tu voz, cómo brillas, cómo te mueves, cómo hablas, y cómo ves tu cuerpo desde tu punto de vista. Vuelve a ver esta maravillosa imagen que estás creando y pregúntate si es la que realmente deseas. Algunas veces queremos cosas de las que no estamos seguros que realmente deseamos. Sólo mira. Tal vez no estás proyectando todo lo que puedes imaginar. Tal vez puedes ir más lejos. El universo es ilimitado y tu capacidad de proyectarlo también lo es. Ahora, imagina en esta pantalla a otra persona. Mira cómo reaccionas ante ella, cómo te conectas, cómo valoras estar con esta persona quién quieras que sea, ¿alguien que ya conoces, algún personaje imaginario? Crea una trama. Tal vez entras en conflicto con algo, tal vez tienes experiencias íntimas con la persona que te acompaña, tal vez eres un personaje abierto, pero vulnerable, tal vez tu acompañante te enseña algo, tal vez compites con él de manera sana y no agresiva. Te estás divirtiendo, haciendo equipo con tu acompañante para crear algo, no existe la tiranía de la compañía. Eres feliz por el hecho de que ustedes dos hacen lo que

necesitan, porque el momento es grato, porque planean, sueñan, porque vale la pena estar juntos. Ahora siente tu cuerpo, intégrate a él. ¿Qué ha pasado mientras veías la película, una película tuya sobre lo que puedes llegar a ser? ¿Qué ha pasado en tu cuerpo? ¿En tus sentimientos? ¿En tus pensamientos? ¿Dentro de tu corazón? Tal vez ahora tengas respuestas para algo de esto. Al franquear las barreras que se interponen entre tú y tu imagen, la imagen puede volverse realidad. Envíate un mensaje de amor, quiero que sea uno muy personal para ti y lo que puedes llegar a ser. Eres manifestación de la vida con posibilidades ilimitadas. Ahora piensa en tus recursos mientras sigues viendo la película, viéndote a ti mismo. Tienes todos los recursos para obtener lo que vayas agregando a tu guión imaginario; tienes la capacidad de ver y oír, de tocar y saborear y de oler, de sentir y de pensar, de moverte y de hablar y de escoger. Y como tienes derecho a toda la energía del universo, recibe la del centro de la tierra, la que te permite pensar y razonar, crear estrategias y planes para tu vida. Y también la energía del cielo, la que te inspira, la que te hace sentir, la que mueve tu intuición, la que te conecta con la sabiduría eterna.

Recibe, además, la energía de las personas que te rodean y con quienes puedes conectarte, a los que das y te dan a ti. Y como has vivido una enorme cantidad de experiencias, has descubierto lo que es bueno y malo para ti, lo que tienes y no tienes que hacer. Todavía dentro de tu película, date permiso de proyectar lo que será tu vida dentro de tres días. Visualízate como un ser magnífico que ha pasado por ciertas experiencias que has asimilado o abandonado. Mira cómo serás dentro de tres días. Y luego viaja al futuro, una semana, un contexto diferente. Mírate. Eres una persona integrada, una persona que controlas lo que eres. Estás completa, eres buena. Viaja todavía seis meses adelante, ¿cómo es el mundo que te rodea? ¿Cómo eres tú? Dentro de un tiempo vuelve a repetir esta experiencia. Probablemente encontrarás entonces, la sabiduría, la belleza o el simple gozo de vivir y descubrir con vitalidad, tus nuevas posibilidades. Tienes todo para hacerlo.



QUE SUCEDA LO IMPOSIBLE

Hoy estamos despertando al conocimiento de nuestra capacidad de comunicarnos con otros seres más allá de las palabras —una comunicación a nivel de sensaciones. Alguna vez se pensó que era ridículo ir a la Luna; alguna vez se pensó que era imposible que pudiéramos sentir y comunicarnos con gente en otras latitudes. Sin embargo, cada vez son más los que creen que se puede enviar información y energía no sólo a seres que físicamente comparten un lugar determinado sino hacerlo extensivo a otros puntos del planeta, incluso otras galaxias. Conscientes de todo el escepticismo que podamos crear con estas palabras, un punto de partida para entender la comunicación con uno mismo y los demás podría ser racionalizar lo que nos gustaría que suceda y dar los pasos necesarios para que ocurra — sin apresurarnos, sólo dejar que suceda. Construyendo sobre las experiencias del ayer, deja que los sentidos que influyen

tanto en tu mente racional como en tu mente intuitiva perciban que en el universo hay mucho más que simple lógica. Ve, por ejemplo, lo que ocurre cuando te envías un mensaje de amor. Descubres en ti partes nuevas, nuevas posibilidades, más conocimiento. Tienes más cosas que dar, más cosas que valorar. ¿Qué sientes cuando dices: “Me aprecio, me amo”? Probablemente la conciencia de que en la medida en que nos amamos y nos valoramos disminuye nuestra necesidad de que nos lo digan. Y entonces entramos al maravilloso proceso de amar porque nos amamos. Así, si tú y yo podemos comunicarnos, juntamos por atracción y no por mera compulsión.

EL PASADO

Tus temores de hoy
no son más
que exigencias
de tu pasado.

TU GUÍA

Como luz que brilla
en un mar brumoso,
tu pasado te ayuda
a entender tu ahora

LA NUEVA INTEGRACIÓN

Al mirar lo que tienes en este momento date permiso de desarrollar, de adquirir y de practicar lo que sientes que aún necesitas y todavía no logras. Como en todo aprendizaje, serás torpe al dar los primeros pasos. Probablemente conocerás el caos. Sin embargo, si das a tu inexperiencia un sentido de dirección, y la acompañas de paciencia y valor, gradualmente se irá convirtiendo en parte de tu nueva integración. La necesidad de seguir adelante te hará ver el mundo como es, no temerle a lo que desconoces, valorar y valorarte en tu marcha hacia un futuro mejor.