

E D I C I O N E S G L O B A L J O Y



EL BUQUE
ESMERALDA

EL BUQUE ESMERALDA

Primera edición 2012

© 2012 Global Joy s.l.

Maquetación y diseño: Mücahit Özcakir

GLOBAL JOY, S.L.

04711 Almerimar (Almería), España

www.globaljoy.org

Teléfono: 34 - 950 56 27 53

Libro escrito por un grupo de pasajeros

EDICIONES GLOBAL JOY

Con nuestra creación, los autores, queremos expresar nuestra gratitud por la vida que nos ha llevado a donde estamos. Deseamos que nuestras experiencias y pensamientos descritos en el libro, sirvan de inspiración e información a quien lo necesite justamente ahora.

Nuestro objetivo es que este libro electrónico llegue a todos los rincones del mundo donde se habla español. Te rogamos que nos ayudes a divulgarlo: Por favor, envíalo a todos tus contactos.

Esta obra está registrada en el Registro Territorial De La Propiedad Intelectual De Andalucía con el nº expediente: AL-59-12.

ÍNDICE

EL INICIO	6
ONE, TWO, THREE, FOUR	12
MIRANDO ATRÁS...	20
EL MOMENTO	24
UNA VISITA INESPERADA	29
BUSCANDO LA LUZ	34
PENSAMIENTOS	39
¡VIVE Y AMA!	45
YOGUI VERSUS EL CHAMÁN	51
UN SABIO INTERIOR	58
EL ÁRBOL DE LA VIDA	63
UN REGALO DEL CIELO – Y NUNCA MEJOR DICHO	66
QUÉ BIEN SE ESTÁ CUANDO SE ESTÁ EN CASA	76
EPÍLOGO	79

EL INICIO

Friederike Elisabeth Steinhagen



La historia de este libro *EL BUQUE ESMERALDA* empezó de manera totalmente inesperada el día de la luna nueva en noviembre de 2010. Este momento entre el final de una fase lunar y el principio de otra, este punto vacío, de la nada, hace llegar a la tierra una energía cósmica especialmente intensa que se nota, por ejemplo, en las mareas. Como me gusta aprovechar los ritmos naturales para mis proyectos, estaba haciendo mi habitual meditación de la luna nueva: sentía una enorme gratitud al haber concluido mi último trabajo, un libro de autoayuda, *El Baúl de las Soluciones*. Me relajé, respiré profundamente y lancé una pregunta hacia la oscuridad del cielo infinito: «¿Qué puedo hacer ahora para servir a la humanidad y la tierra de la mejor manera?»

Como si el cosmos hubiera esperado este momento de receptividad mía, me mandó la siguiente respuesta: «Es el momento. Habéis llegado a un nivel de conciencia que os cualifica como ejemplos para compartir vuestras experiencias con las personas que en estos tiempos de cambio de paradigma están buscando orientación, consuelo o información para superar las fases críticas de su vida». Seguidamente, ante mis ojos interiores aparecieron una serie de caras, en las que reconocí al grupo de meditación y crecimiento personal que había guiado durante los años anteriores en Fuengirola. Me quedé asombrada por la inmediata y clara respuesta a mi pregunta.

De forma sincrónica me llegó el título de este libro que iba-

mos a crear en común: *EL BUQUE ESMERALDA*. El verde esmeralda, lo asocio con la verdad y la sanación, también con el color del centro corazón, la sede de los sentimientos de amor, comprensión y empatía.

Me sentí honrada y encantada con lo que se me estaba encomendando: Mi trabajo de los años pasados había dado fruto. Estaba asumiendo el hecho de que me convertía en precursora de un proyecto de un libro que iba a escribir junto con mis amigos de la meditación, personas interesadas en practicar la relajación de la mente y superar sus limitaciones, para desarrollar su intuición y disfrutar de la calma interior.

Sí, me entusiasmé con la idea. Pero, también sabía que este nuevo proyecto era un desafío grande para mí y para mis amigos. Además de comportar una enorme oportunidad para todos nosotros: superar el ego, los miedos y la vergüenza a la hora de compartir con el público unos pensamientos, sentimientos y experiencias, que posiblemente no habíamos contado nunca a nadie. Y sólo con el objetivo de prestar un servicio a la humanidad.

Tengo que mencionar que recibí este encargo cuando ya residía lejos de Fuengirola (Málaga), en Almerimar (Almería), pero la amistad perduraba a pesar de los 200 km que nos separaban.

Cuando se acercaba el viaje a Málaga, donde iba a reunirme con mi antiguo grupo para presentarles el proyecto, pasé por una serie de incertidumbres: ¿iban a participar? Y ¿se convertiría el



grupo de meditación en un equipo de trabajo desinteresado...? Tenía claro, que hacer un libro suponía un compromiso enorme, y mucho más si iba a hacerlo en español que no es mi lengua materna. (Soy alemana.) Tendría que apoyarme en los demás, en su gran mayoría españoles, y contar con su colaboración a todos los niveles. Sabía que en el grupo había un gran potencial humano de habilidades y creatividad. Pero, cada uno tenía también su vida, su trabajo, sus obligaciones. ¿Llevaríamos a cabo este libro en equipo...?

A mí, *EL BUQUE ESMERALDA* me inspiró aquella enorme alegría que suele acompañar al inicio de cada nuevo proyecto. Y pensé: 'porque me voy a preocupar y dudar, si la fuente que me ha encomendado el proyecto conoce el corazón y la situación de cada una de las personas. ¡Nos encarga el libro para que crezcamos, y para que luego otros puedan seguir este sendero que hemos preparado!'

Llegó la hora de la verdad. Compartí el proyecto a través de una meditación, en la que cada uno a su manera visualizó *EL BUQUE ESMERALDA* y, a sí mismo como uno de los pasajeros que viajaba seguro por el mar en este barco, de forma despreocupada y confiada, siempre viviendo el momento. El buque seguía su rumbo. El destino, no lo conocíamos. Pero confiábamos, porque el buque nos protegía. Nos llevaba y aunque quizá no recordáramos el motivo por el que nos habíamos embarcado en este viaje, nos sentimos a gusto...

A continuación, les pedí que cada uno se conectase con una situación difícil de su pasado, e intentase recordar cómo la había superado. Esta vivencia sería la que compartiría en un capítulo para nuestro libro común, llamado *EL BUQUE ESMERALDA*.

El proyecto les hizo ilusión. De forma espontánea, hubo ideas, preguntas y comentarios que indicaban que la chispa les había llegado, que el grupo estaba dispuesto a poner manos a la obra.

Y así lo hicimos, nos pusimos en marcha. Sin planificar una forma fija de lo que iba a ser el resultado, confiando en que las señales y la ayuda para cada paso llegarían sobre la marcha, y que el camino se abriría en su momento.

Con el año 2011 empezaron a llegar los primeros capítulos, cada uno de ellos una sorpresa para los demás. Nuestro proyecto empezó a ganar fuerza y forma. Entonces compartí con mi nuevo grupo de meditación en Almerimar, lo que estábamos haciendo en Fuengirola, e invité también a estos nuevos amigos a participar. ¡Vaya entusiasmo! Enseguida dispusimos de alguna contribución más para nuestro libro participativo.

Como vas a ver amigo lector, los autores de este libro, a través de la meditación, la observación y la reflexión nos hemos ido transformando en los últimos años. *EL BUQUE ESMERALDA*, como llamamos al vehículo alegórico, que nos lleva seguros por el mar de las emociones, nos permitió descubrir verdades importantes y nuevos horizontes. Mientras nos alejamos cada vez más



de nuestro punto de salida, nos acercamos paulatinamente a lo que consideramos una actitud más consciente. Aunque las tormentas de la vida nos soplen de frente, y a pesar de que nos encontremos con grandes obstáculos en el camino, nos sentimos a salvo y bien acompañados; porque aquí encontramos explicación, orientación, consuelo, estímulo, comprensión, amor, espacio para nuestro crecimiento e ILUMINACIÓN.

ONE, TWO, THREE, FOUR
ONE, TWO, THREE, FOUR

Manuel



A sí comienza mi artista favorito sus canciones y así quiero que la sientas.

Aquí comienza mi canción, intento dejarme llevar y al mismo tiempo tengo a mi lado dos páginas de un cuaderno con notas que me han ido surgiendo desde que decidí participar en este proyecto, llamado *El Buque Esmeralda*, tripulado por personas, corazones, emociones, sentimientos, energías... y sobre todo la intención de invitarte a dar una vuelta.

Para leerlo te invito a que escuches la música que más te guste.

¡Qué bien! Me alegra haber llegado hasta aquí, aunque esta canción tuvo su origen tiempo atrás. Pienso que no sé en qué momento o si siempre fue así.

Ahora pienso que mis intereses y mi atracción hacia ciertos temas, películas, actitudes que tengo desde pequeño... se han convertido en algo más evidente en la actualidad.

Como cualquier ser humano he pasado momentos de fuego, de hielo y de situaciones que parecen preparadas a medida de mis debilidades, descuidos y puntos débiles para desarmarme, oscurecerme el camino y bloquearme el alma especialmente a mí, con mis características propias. Últimamente he pensado que quizá también parte del juego sea esto.

Pero también, siempre, ha habido una ventanita que toma diferentes formas como el haber podido y haberseme permitido seguir; aunque a un ritmo lento, dedicando toda mi energía a no quemarme unas veces, y a no congelarme en otras. ¡La mochila era pesada!

Igualmente siempre ha permanecido un motorcito o una fuerza en mi interior, que nunca se apagó del todo y de lo que estoy “muy agradecido” y orgulloso.

Después de un tiempo aquí estoy, sigo de camino, mis piernas hoy son fuertes y acostumbradas a tirar de peso. En la mochila llevo cosas que “ahora” me ayudan a disfrutar del camino. ¡Qué cambio...!

Ya han sonado las primeras notas de esta canción, la música forma parte de estas palabras y está siendo la envoltura de mis ideas. Mientras la escucho, pienso que este momento se podría acercar a lo que llamamos situaciones de reflexión, de volar con una canción, de relajación etc. Este momento es real, me está encantando y siento que forma parte de mí y de todos aunque no sepa definirlo con exactitud. Siento que merece la pena reconocer y dejar hueco a esta parte espiritual que parece estar olvidada por la mayoría de las personas.

No solo en estos momentos agradables he reconocido esa parte. También en momentos en los que caes de rodillas y tocas fondo: de alguna manera instintivamente y a tu forma rezas, buscas ser escuchado, ser ayudado... de forma que la emoción, las sensaciones, los pensamientos forman una sola cosa, un solo elemento que con palabras es difícil de explicar.

Pensar en la posibilidad de reconocer tu parte espiritual ya es un gran avance que te cambia la perspectiva. Te anima a profundizar, a conocer y al mismo tiempo te puede sorprender con situaciones donde con una “bella sutilidad” recibes respuestas a



cuestiones que interiormente te preguntas. Se producen en tu vida “casualidades” cargadas de efectos para tu vida, conoces a personas que van en la misma onda y que te pueden aportar más de lo que hubieras podido imaginar. Te encuentras con libros, se repite una idea o una información de diferentes fuentes y un largo etc. Y cada vez que reconoces una de estas “BELLAS SUTILIDADES” —yo las llamo así—, la sensación es profunda y de agradecimiento.

Pero hay ocasiones en las que no he acertado a ver tan claro, a veces no ves el sentido de nada porque quizá estás sufriendo o estás en una situación confusa, algo te nubla, te ciega o te bloquea la parte buena. Aunque, cuando estás saliendo de esta difícil situación sí que puedes apreciar la magia de nuevo.

Yo no sé de formulas y esta no es mi intención al participar en este proyecto, pienso que cada uno debe buscar la suya si es que siente la necesidad de hacerlo. Pero sí es mi intención hacer pensar y plantear la posibilidad de abrirle su hueco a esta parte energética, espiritual o como se pueda denominar.

Me gustaría adentrarme un poco mas e ir como con el estribillo de una canción al corazón del tema, mirar para adentro y sacar con fuerza la intuición de que siempre hay algo bonito; ¡búscalos, siéntelos, inténtalos!

Toda esta letra parece que está bien para la canción, pero aún no he puesto la música y ésta es con un comienzo pausado pero contundente que ha ido creciendo en ritmo, intensidad y fuerza.

Como explico al principio, mis intereses desde pequeño los

considero el inicio, con los años comenzaron a aparecer las “casualidades” o quizá yo comencé a ser consciente de ellas; contaré algunas.

Una de ellas recuerdo que tiene que ver con la vida después de la muerte. No sé porque durante un tiempo la idea de la inmortalidad del alma se me repetía una y otra vez en películas, programas de televisión, libros de autores como J.J. Benítez y otros que han significado para mí y para muchas personas más una lanzadera hacia el interés por estos temas.

Llegaban por aparente casualidad. Casi al mismo tiempo, igual me ocurrió cuando por casualidad tuve conocimiento de los *crop circles* (círculos en el sembrado) siendo atracción lo que estos despertaron en mí, prendiendo una chispa de curiosidad e interés en la búsqueda.

Poco a poco, fueron llegando ideas desde diferentes medios y yo iba creando mi propia verdad con las cosas que ‘sí’ me llenaban. Como me llenaban y me aportaban calma y paz algunas de las ideas que aparecían en un libro de Reiki, que leía cada día antes de ir a dormir.

Y así, paso a paso, la canción ha cogido ritmo, profundidad y en los últimos tiempos velocidad. La idea de que se acercan momentos de cambio empezó a estar presente en mi vida y me llenó. Ahora me gusta también decir me ‘resonó’ y sentí que así era.

Gracias a programas de radio que me dan a conocer a nuevos personajes y a las nuevas tecnologías, más concretamente a internet, he ido alimentando mi curiosidad cada vez un poquito



más y cada vez que aprendes algo nuevo o ves un punto de vista que te llega es un estímulo para el corazón, eres más consciente de que este camino es bueno para ti.

Hasta me emociono de la cantidad de casualidades y de momentos mágicos que estoy viviendo últimamente. He conocido personas que han supuesto para mí un aumento exponencial y una revolución de lo que conocía hasta ahora.

¡Qué ‘casualidad’ que yo esté escribiendo un texto sobre estos temas y que tú lo estés leyendo, algo que hace poco tiempo me parecería irreal!

Gracias a mi trabajo he llegado al lugar donde ahora vivo, aquí me siento en casa, y el ambiente que se respira está hecho a mi medida. Sin embargo, cada año tengo un nuevo destino laboral. Sé que pronto me tendré que ir y cuando lo pienso aparece una inquietud en mi interior: Este pensamiento me rondaba la cabeza, ‘pronto tendré que dejar este mágico lugar donde ahora vivo’ y miraba el paisaje como grabándolo en mi retina...

La respuesta a esta inquietud no tardaría en llegar. En esos días abro un e-mail y tiene un enlace a una página amiga que dice: ”Recuerdas y conectas con la energía de lugares y momentos felices para otros menos favorables”. ¡¡ESO ES!!

Otro ejemplo surgió cuando pensaba en la influencia de la música en las personas y más concretamente en la que a mí me gusta y siento que ha sido una buena compañera de viaje, que me ha dado energía y fuerza en momentos que lo necesitaba, me ha

hecho soñar despierto, me ha favorecido el desahogo emocional y me ha inspirado una actitud positiva ante situaciones de la vida.

La confirmación a mis pensamientos no tardó en llegar, en estos días en otra web amiga que visito casi a diario aparecía un artículo sobre la influencia positiva de la música y el cine en las personas; aunque también explicaba una parte negativa y limitadora para tus emociones, de ideas que se pueden lanzar en telenovelas, letras de canciones etc.

Sé que todo esto puede parecer raro, pero estas son las cosas que a mí me llenan. Como a veces al observar la naturaleza, con su belleza y su dureza, me hace reflexionar, disfrutar, me pone los pies en la tierra y la mirada hacia la búsqueda de esa magia de la que todos somos parte. Las cosas vuelven a estar en su sitio en medio del desbarajuste urbano en el que muchas personas vivimos.

Siento que esta canción se ha convertido en ‘vibración’ que siendo fiel a mi método, es la idea que en los últimos días me sale al paso de muy diferentes formas. Desde libros a documentales de física cuántica y de la teoría de cuerdas junto con la sensación de que esa información me ‘resonaba’. Se me ocurrió un buen día que estas palabras quizás tuvieran una alta vibración o al menos esa es mi intención.

Esto es un camino recorrido y los cambios se pueden sentir. Un día fue el comienzo y un día será el mañana pero sé que no estaré solo, alguien me susurra al oído: ¡nunca es tarde para retomar tu camino! Es difícil de demostrar, pero esto ha venido a mí.



Tú podrías dejar la puerta abierta y empezar a creer que tenemos un nuevo mundo en nuestras manos, en tus manos, en mis manos, en nuestras manos...

Es tarde para no oír la banda sonando a tu alrededor, la música ya suena y no va a parar...

Sería bonito pensar que tú que lees este texto has atraído o creado la oportunidad de hacerlo, ¿por qué no?

Seguro que te están esperando nuevas posibilidades...

Gracias a la persona que ha hecho posible que tenga esta intención.



MIRANDO ATRÁS...
MIRANDO ATRÁS...
MIRANDO ATRÁS...

Pilar



Si hubiera sabido lo que ahora sé, si hubiese, ni tan siquiera intuido de qué va todo...

Como nuestro caminar por la vida, nuestros pasos, nuestras acciones, por nimias que sean y nuestras relaciones tienen una trascendencia capital para aquellos que nos rodean; nuestros seres queridos, los que no lo son, o los que por un tiempo lo fueron y que por circunstancias dejamos partir o incluso echamos de nuestro lado.

Y después de esta breve reflexión os invito, por si puede ayudaros, a descubrir el porqué de mis palabras.

Cuando Elisabeth me invitó a participar en su proyecto, *El Buque Esmeralda*, me sentí honrada y a la vez algo turbada por el compromiso, además de, a la velocidad del rayo, discurrir por mi mente un sin fin de experiencias vitales, de todo tipo, que conforman quien ahora soy, o mejor aún, en qué lugar estoy, porque el SOY en mayúsculas, ese que está por encima de mí y de mi ego, ese, ese aún lo estoy persiguiendo.

Qué contar, de qué hablaros como experiencia de vida que pueda resultaros cercano a los que ahora leéis este texto. De mis cuatro operaciones de rodilla que, sin duda, desarrollaron en mí la voluntad de superación y el saber que la vida sigue sin ti, que no eres imprescindible para nada, ni nadie, que si tú no te paras,

es la vida la que lo hace por ti y te pone en contacto con otra realidad, con otras gentes, con un sufrimiento desconocido y que finalmente, te enseña y te hace empática al dolor ajeno y al tuyo propio. Hoy, al volver la vista, doy gracias por la experiencia, por la dureza de la rehabilitación en aquellos dos largos años en los que viví por y para la rodilla, y por la grandeza de haber aprendido que **los problemas de hoy, sólo son el comentario del mañana.**

De qué hablaros, de la dificultad de criar a una hija en solitario; de los problemas entre ambas surgidos en la adolescencia cuya raíz, sin duda, está atrás, mucho más atrás incluso que en el discurrir de la propia vida en común, posiblemente en otras encarnaciones.

De qué hablaros, de las múltiples ilusiones frustradas, del éxito que uno persigue y que boicotea cada vez que está a punto de alcanzar, de la negación constante a RECIBIR porque uno está inmerso en el DAR y por ello en el DESEQUILIBRIO; o de las relaciones emocionales rotas, esas en las que uno pone el Alma y al despertar compruebas que te has quedado sola “sobre una calabaza”.

Finalmente comprendes que todo es, porque debe ser, todo tiene un propósito, una enseñanza, toda experiencia te mueve hacia una emoción necesaria para el aprendizaje de tu Alma, de



todo tu SER; el problema se establece cuando no aprendemos de la experiencia y nos es necesario repetir y repetir, muchos aprendemos así; ahora lo veo claro. Que fácil hubiera sido poner Luz donde había oscuridad, poner Conciencia donde no había reflexión o poner Amor donde sólo había dolor y sufrimiento.

Busqué, cuándo y en qué experiencia dejé de amarme, cuándo me sentí deshonesto, en qué momento decidí castigarme y comencé a boicotear mi vida; busqué dónde se generó la CULPA, para, desde ahí, SANAR y PERDONARME.

Comprendí la inutilidad del sufrimiento cuando éste se vive sin un propósito, sin expresar la experiencia.

Hoy sanadas, de uno u otro modo, algunas relaciones, otras en proceso, y las más, en puro aprendizaje, vivo llena de GRATITUD por cada uno de los seres que han tocado mi vida en el camino, pues sólo en relación crecemos y aprendemos a amar y a perdonar. Doy gracias a mis Guías por sostenerme y a todos vosotros que me habéis ayudado poniendo Luz en mi mente y Calor en mi corazón.

S EL MOMENTO

Valérie

Con mucho amor



¿Desde cuándo soy consciente que sigo un camino?

Creo recordar que me desperté cuando nació nuestra hija. Fue como si se levantara un velo, una capa de las muchas que había dejado apilarse entorno a mí. Sabes, lo de la educación, los padres, la familia, la sociedad, lo que se hace y lo que no se hace, los prejuicios, en fin, la verdad es que se formó a mi alrededor un bonito caparazón, y me sentía como prisionera, sin poder vivir la vida... Mejor dicho, sin poder vivir mi propia vida.

Entonces, con la intención de querer cuidarla mejor, con el motivo de ampliar sus horizontes, empecé a abrir los ojos, a buscar repuestas, encontrando algunas, tropezando a veces (todavía más) por el simple hecho de ser un poco más consciente de lo que pasaba dentro de mi...

En realidad, hoy, aquí y ahora, me doy cuenta que el universo nunca dejó de mandarme mensajes, pero yo simplemente muy a menudo no los reconocía como tales.

¿Qué pasó entonces? Durante mucho tiempo, no había sabido con seguridad lo que quería hacer de mi vida. Por supuesto, estudié una profesión, empecé a trabajar, alquilé un piso.... Busqué un lugar en la sociedad... Entonces, lo tenía todo, ¿no? Amigos, casa, profesión, familia, vacaciones, etc. Sin embargo, cada vez más, sentía un vacío indefinible, me faltaba algo. Entonces, poco a poco, ¡qué casualidad!, encontré libros, conocí a personas que me ayudaron a iniciar un lento proceso de liberación. Eso funcionaba, pero no era tan fácil, para ello tenía que desapegarme de los hábitos, de las obligaciones y de las hipocresías....

La mejor decisión que nunca tomé fue dejarlo todo, el trabajo, la vida social y hasta el país en el que vivía.

Al abandonar todo lo que conocía y cambiar de tierra, buscando un nuevo comienzo para mi pequeña familia, no encontré nada a lo que atenerme, y, ya no tuve otra alternativa que, confiar en que las cosas fueran bien.

Pero eso no era fácil, en realidad fue muy difícil. Aunque desde luego no resultó idílico: el paso más arriesgado estaba dado. El principio, después de la novedad de la aventura, y la ausencia de las referencias habituales que habían sido el centro de toda mi vida adulta, fue devastador. Realmente no supe que hacer durante meses. Teníamos que volver a edificarlo todo. Nos encontramos solos, pero bueno, nos llevamos de maravilla, entonces esta parte fue bonita para reforzar la unidad familiar. Alquilamos una casa en el campo que estaba en estado mucho peor de lo que parecía... Nos tocaron los peores vecinos de la tierra, siempre se peleaban y gritaban, llamaban a la policía... Me quedé embarazada de nuestro segundo hijo, sin haber tenido tiempo de organizarnos, ni asentarnos, y el pánico me invadió... Luchamos contra el deseo de volver a empaquetar las cosas, y dar media vuelta. Decidimos que no había que dejarse vencer a la primera, y seguimos, logrando avances sorprendentes: encontramos trabajo, amistades nuevas, cambiamos de casa, de pueblo... ¡Otra vez empezamos a ver que la luz no había dejado de brillar!

Luego algo indefinible comenzó a abrirse paso en mí, un deseo de otro cambio radical. Así que decidí buscar un nuevo comienzo profesional que resultó ser lo mejor que jamás me pudo haber pasado. Otra vez sentí la ligereza de una principiante, menos segura de las cosas, pero aprendiendo con voracidad. Pasaron días, semanas tranquilas e intranquilas, pacíficas y revolto-



sas, seguros a veces, pero faltaba algo, una cosa, una actitud, un ingrediente tan importante que no era capaz de identificar.

Más adelante, por fin entendí que muchas de las cosas con las que me iba topando al seguir mi curiosidad e intuición, resultaron no tener precio. Porque después, todo volvió a mí.... Me di cuenta que si no hubiese abandonado todo, mi vida entera no tendría la existencia llena de la que disfruto hoy.

Para empezar, la nueva vida me arrojó en los brazos del shiatsu, y con él pienso haber encontrado la esencia de mi vida. Hoy en día, esta terapia de sanación japonesa es mi profesión, mi filosofía, mi pasión, mi vida, mi camino. El shiatsu me enseñó a conocerme mejor, a tomar consciencia de mi cuerpo y mente, y sobre todo a dar y a recibir con amor y cariño.

Por supuesto que, no se entiende todo esto en el momento que sucede, —solo se comprende cuando se mira atrás, porque no se pueden conectar los puntos hacia adelante, solo se pueden hacer mirando atrás—. Así que tienes que confiar en que los puntos conectarán alguna vez en el futuro, tienes que confiar en algo, en tu instinto, en el destino, en la vida, en el karma o en lo que sea.... Porque creer, que los puntos se unirán a lo largo de tu camino, te dará la fuerza para confiar en lo que te pide tu corazón. Esta forma de actuar nunca me ha dejado tirada y ha marcado la diferencia en mi vida: incluso cuándo a veces, escogía un camino equivocado.

Y ahí está la mayor lección que a fuerza de experiencias aprendí. Claro que, la clave está en la confianza, en la confianza en mí misma, en la confianza en el universo. Y mi visión del futuro comenzó a ser distinta, como si poco a poco los miedos fue-

ran borrándose... Así, fue creciendo la confianza en mi propio potencial para gestionar mi destino. Y que eso fue lo que me llevó a encontrar lo que quiero en la vida. Me liberé para entrar en uno de los períodos más creativos de mi existencia y espero que nunca termine....

Nada de esto habría pasado si no hubiese dado un paso de gigante hacia lo desconocido. Es verdad, que a veces la vida te da en la cabeza con un ladrillo, pero nunca debes de perder la fe. Ahora, mirando hacia atrás, estoy convencida de que las únicas cosas que me mantuvieron en marcha fueron el amor y la confianza. Es sumamente importante encontrar lo que amas, ya sea referente al trabajo o a los amores: el trabajo va a llenar una gran parte de tu vida, entonces, busca uno al que encuentres genial: para que ames lo que hagas. Y si no lo has encontrado todavía sigue buscando, no te conformes... Como en todo lo que tiene que ver con el corazón, lo sabrás cuando lo hayas encontrado. Y verás que, como pasa en todas las relaciones geniales las cosas mejoran y mejoran según pasan los años, así que sigue buscando hasta encontrarlo, no descanses...

Trato de recordar todos los días de vivir plenamente, gozando de cada pequeño detalle, confiando en el universo para que me ayude a tomar mis grandes decisiones: intentando no caer en la trampa de pensar que tengo algo que perder.

Siempre estaré agradecida a la vida, que puso en mi camino a personas valiosísimas que lograron que se mantenga en mí el coraje de seguir a mi corazón y mi intuición. De algún modo parece ser que siempre han sabido lo que realmente quiero ser. Lo único que tenía que hacer era abrir los ojos, y confiar. Todo lo demás es secundario. Lo que siempre estuve buscando, en fin, era mi momento.... Y espero que todavía se presenten muchos más durante el resto de mi existencia...



UNA VISITA
UNA VISITA INESPERADA
Friederike
INESPERADA

Son las seis de la tarde. Todavía tengo una tarea que terminar, pero mi mente ya no es capaz de encontrar las soluciones creativas que necesito para que mi trabajo me parezca un juego, en vez de una carga. Decido tumbarme en la cama para descansar un rato.

Siento bajo mi cuerpo la suave superficie de la cama. Me duelen los ojos de las horas que he pasado delante del ordenador. Me los cubro con un cojincito de semillas de lino. Sí, ahora me puedo relajar. Empiezo a disfrutar de la oscuridad total. Supone un cambio abismal con la luz del sol de esta tarde de verano. Me sumerjo en la oscuridad y dejo que me llene. Este momento es mío, totalmente mío. No pienso compartirlo con nadie. He programado mi cuerpo para que se despierte en media hora. Con el teléfono desenchufado, sin más obligaciones ni deseos que apagar mis pensamientos y soltar la tensión de mis músculos, dejo caer los ojos hacia atrás para que descansen en sus cuencas.

Sólo percibo el ritmo suave de mi respiración y mi peso sobre la cama. De vez en cuando, se me escapa un suspiro, y observo como mi cuerpo se relaja un poco más. Hasta que finalmente desaparecen la sensación de peso y la percepción de la respiración.

De repente siento o me parece sentir una ligera brisa. *¿Qué ha sido eso?*, me pregunto.

A pesar de que pueda haberme dormido un instante, mis sentidos dentro de esta oscuridad inmensa están despiertos. *¡Ahí está de nuevo!* No es aire... Pero tampoco sabría definirlo. Mi mente desea ponerle nombre, categorizarlo. *¿Qué experiencia tan inte-*



resante...! Centro mi atención en esta sensación que no cesa, y que ahora la percibo como una energía de textura suave que roza mi brazo izquierdo; una gran ola etérea, llena de amor que va del blanco al rosado, al menos en mi visión interior. La emoción hace que las lágrimas broten en mis ojos. Esta ola agradable de energía me recorre como una caricia desde la mano hasta el hombro. No es ni caliente ni fría. Con mi atención la sigo, y me acuerdo de cuando experimenté por primera vez algo parecido.

Había sido hace unos cuantos años: una noche estaba a punto de dormirme, cuando ‘algo’ cogió mi mano, también la izquierda, como ahora. Sentí, físicamente, como una mano energética envolvía la mía. Estaba sorprendida, sentí la ternura de esta energía; me quedé quieta, no quería moverme ni abrir los ojos. Temía que se pudiera estropear la experiencia tan especial de este amor increíblemente tierno e intenso que me envolvía. Con mis pensamientos dirigí una pregunta a este ‘algo’ o ‘alguien’ que me estaba tocando: —*¿Quién eres, mi ángel de la guarda...?*— Lo que recibí por respuesta, fue una sensación afirmativa por parte del ‘ángel’; aunque, no específicamente ‘de la guarda’. Deseaba que este estado de puro amor durara, quería disfrutar de él todo lo que pudiera. Al final me quedé dormida envuelta de esta hermosa energía.

La sensación que tengo ahora se parece mucho a la de entonces, solo que en esta ocasión percibo claramente a tres energías: tres seres diferentes en la habitación. Estoy encantada por la visita y les pregunto, que quiénes son. Mientras intento identificarlos,

voy barajando diferentes posibilidades, a la vez, recibo respuestas energéticamente con las que gano en claridad: la que me está acariciando el brazo es mi abuela materna, la cual murió cuando yo tenía tan solo doce años. Otra, es mi madre que murió hace veinte años y que está presente aquí con su amor, pero sin tocarme —o por lo menos eso es lo que siento—. Y la tercera entidad a la cual no reconozco, *¿será un ángel...?*, me pregunto. No hay respuesta. Así es que, decido disfrutar relajadamente de su presencia y de su amor, que me producen un sentimiento de paz y bienestar absoluto. Posiblemente debo de haberme dormido unos pocos minutos.

Al despertar, estoy todavía inmensamente impactada por la experiencia, cuando vuelvo a mi escritorio. ¡Qué descanso más agradable he tenido! ¡Qué buena ha sido esta sensación de amor pleno!

De repente suena el teléfono: me informan de que mi primo ha fallecido inesperadamente. Sufrió un ictus mientras jugaba un partido de tenis.

Ahora sé seguro quien ha sido la tercera presencia en mi habitación esta tarde. Los tres, en vida, se habían querido muchísimo, y yo también, había sentido mucho cariño por ellos y ellos por mí. Una sonrisa cariñosa se mezcla con mis lágrimas, lagrimas de gratitud, humor y amor.

¡Qué manera de despedirse de esta vida...!

Unos flashes del pasado pasan por mi mente: recuerdos de cuando éramos niños y disfrutábamos jugando con mi abuela;



cuando él nos contaba, a sus primos pequeños, los divertidísimos cuentos que se había inventado. Y luego, ya de adultos: cuando compartimos las anécdotas sobre nuestras vidas y nuestros hijos, ¡cuánto nos habíamos reído juntos...!

Siento una gratitud enorme por el hecho de que estos seres hayan compartido sus vidas conmigo. ¡Qué señal de amor más bonita ha sido la visita!



BUSCANDO LA LUZ

María Baena

„Aprende todo lo necesario para que tu vida sea más feliz.“

PITÁGORAS



Desde niña me recuerdo preguntándome que había más allá de lo que veía, de lo que tocaba; qué había más allá del cielo, más allá de las estrellas, más allá... Eso, a veces, me daba miedo, y ahora sé que era por la imposibilidad de comprender y abarcar el infinito.

Pero aún así, de noche en la cama me gustaba pensar en ello. Un día descubrí que, cuando juntaba mis manos, medio dormida, haciendo coincidir las yemas de los dedos unas con otras, llegaba un momento en el que notaba que algo crecía dentro, algo que no podía comprender, pero que según las iba separando, alejándolas y acercándolas, se iba convirtiendo en una esfera sutil que se hacía cada vez más grande. Eso me relajaba, me hacía sentir que me encontraba en mitad del universo, que algo amoroso me envolvía y me cuidaba, porque yo pertenecía a esa energía.

Luego fui creciendo, y aunque siempre me siguió interesando todo lo que tenía que ver con el mundo espiritual, más allá de lo tangible, vivía la vida y todas las experiencias lógicas de mi juventud con la intensidad propia de los pocos años, donde prima la pasión y las ganas de comerse el mundo. Así fui descubriendo los gozos y las sombras de la vida. Tal vez hubo más sombras, y éstas me fueron dejando heridas ocultas, y la tristeza se adueñó de mi corazón.

Empecé a buscar la sanación de mi espíritu, la paz que no tenía, el amor que me faltaba, pero los métodos que empleaba no daban el resultado que yo esperaba, y siempre me quedaba un vacío y una insatisfacción.

Y volví a pedir al universo, como cuando era pequeña, que me mostrara el camino, que me enviara señales, que me abriese puer-

tas allí donde yo no era capaz de encontrarlas, y sobre todo “Luz”. Luz para ver ese camino, luz para encontrarme a mí misma, para verme y reconocermme, para aceptarme y para amarme.

Dio resultado, y de qué manera. Poco a poco empezaron a aparecer en mi vida personas, situaciones, libros, sensaciones que quizá ya estaban, pero que no las había visto porque no estaba preparada para ello, pero que me mostraron el camino que hoy recorro.

Mi primera gran experiencia fue a través de unos amigos que practicaban Reiki, un método de sanación por imposición de manos a través de la Energía Vital Universal, energía a la que todos estamos conectados como partes del Todo.

Recuerdo el día en que fui iniciada como uno de los más hermosos de mi vida. La sensación de amor que me invadió llenó mi corazón, un amor más allá del goce terrenal que me hizo sentir que no estaba sola, que el universo cuidaba de mí, que me rodeaban unos sutiles brazos amorosos, y la tristeza desapareció de mi corazón y entró la alegría.

Pero lo más importante fue el sentimiento de compartir ese amor con todo lo que me rodeaba: personas, animales, naturaleza, el mundo, el universo. Empecé a sentir de otra forma, a ser más tolerante y amorosa conmigo misma y con los demás, y sobre todo, a ver la vida con otros ojos. Ahora veía lo que antes solo miraba.

Como yo seguía, y sigo pidiendo al universo, éste, a través de una amiga, puso en mi camino la posibilidad de entrar en un grupo de meditación guiada por una persona muy especial, y ahí se abrió ante mí la puerta del conocimiento.

Con la meditación puedo viajar por mi espacio interior, y por medio de éste reencontrarme con mi Yo Superior, ése que te hace



divino y que conoce todas las respuestas, ése que tiene tantas caras y es tan hermoso y sabio.

Poco a poco empecé a descubrir en mí facetas que no conocía. Iba cambiando de actitud ante la vida, desaparecían manías y temores, los problemas los afrontaba de manera más reposada, los pequeños inconvenientes sin importancia del vivir diario, que antes me quitaban tiempo y energía, ahora dejaban de agobiarme y pasaban a segundo plano.

Comenzaron a aflorar aspectos de mí personalidad que no era consciente que los tenía: disponer de mi potencial creativo para realizar talleres de artes plásticas, aprender con más rapidez, diversificar mis actividades, estar más a gusto con el trabajo realizado. En definitiva, estaba perdiendo el miedo a ser yo, y al mismo tiempo que crecía la confianza en mí misma, empecé a sentirme feliz.

A veces la meditación me hace regalos maravillosos. Una tarde, después de un año de reunirnos el grupo, meditamos sobre la energía del universo y formamos en nuestras manos una bola de luz dorada, dentro de la cual cada uno encontraría al abrirla un regalo, un mensaje. Cuando abrí la mía encontré una estrella de mar que brillaba en mis manos. La contemplé tranquilamente y de pronto el mensaje llegó claro. La estrella de cinco puntas es un símbolo relacionado con el Reiki a nivel de maestría, y yo ya tenía ese nivel. Ser maestra Reiki te capacita para formar e iniciar a aquellas personas que así lo deseen, pero no estaba segura de poder hacerlo, tenía miedo a esa responsabilidad y no terminaba de dar el paso. El mensaje disipó mis miedos y mis dudas, estaba preparada para compartir, para transmitir lo que a mí me habían enseñado.

Pero lo más curioso fue que al día siguiente, caminando como todos los días por la calle donde vivo, vi en el escaparate de una tienda la misma estrella que vi en la meditación. Lo sorprendente es que el día anterior no estaba allí. Lógicamente la compré y la tengo en mi casa. ¿Coincidencia...? Para mí era una confirmación.

Por eso, desde aquí, quiero compartir mi experiencia, lo poquito que sé, con todos vosotros, deciros que siempre hay un sendero abierto esperando a ser descubierto, que cuando estemos perdidos y necesitemos ayuda, solo hay que pedirla y estar atentos. El universo siempre cuida de nosotros y nos pone en el camino aquello que sea mejor para nuestra realización personal, aunque en un primer momento no lo veamos así, y sobre todo poner de nuestra parte para encontrar la Luz, trabajar en ello diariamente.

Doy las gracias a todas las personas que, hasta hoy, la vida ha puesto en mi camino, tanto a las buenas como a las menos buenas, de todas he aprendido y aprendo, todas hacen o han hecho su trabajo; a todos los maestros que me han enseñado y me siguen enseñando, desde el anciano sabio al niño recién nacido, a todas las que han compartido y comparten su amor conmigo.

Espero corresponderles en la misma medida. Gracias a todos.



PENSAMIENTOS

PENSAMIENTOS

Mercedes

Todo pasa...el tiempo... las penas... Poco a poco las cosas van encajando donde les corresponde, y las personas vamos encontrando las soluciones para nuestros 'pequeños' o 'grandes' problemas terrenales.

A mí también me sucedió. Mi historia es de superación mental, de miedos y pérdidas, esa pérdida que me ha acompañado a través de los años y que aunque no plenamente superada... por lo menos sí está aliviada.

Gracias a mi querida AMIGA Elisabeth, he podido verlo desde otro prisma. Con estas letras quiero rendirle en primer lugar, mi admiración y respeto porque le estaré eternamente agradecida por haberme abierto otro mundo, otra forma de pensar y sentir. Por ello quiero contar mi experiencia de como me abrí a otra dimensión, lo cual creo que me ha hecho mejor persona y sobre todo mucho más valiente (aunque todavía cabalgo y negocio con ese amigo mío llamado 'miedo'); y además quiero contribuir a este fantástico proyecto que hemos iniciado capitaneado por Elisabeth.

Yo nací en una hermosa familia que me dio todo el amor y comprensión que supieron; me ayudaron en todo lo que emprendí y me animaban a realizar mis proyectos. Desde una carrera, una pareja, un trabajo... Siempre me sentí muy querida y valorada como persona. Me inculcaron el respeto por todo y por todos. Ellos siempre estaban ahí, en especial mi queridísima madre. Fui creciendo y formándome en la vida apoyada por ellos. Terminé mi carrera, comencé un proyecto de vida en común,



también un trabajo que me llenaba muchísimo. Siempre estaba fuera de mi ciudad e incluso de mi país... pero no importaba... yo sentía ese apoyo y ese amor incondicional, sobre todo el de mi madre. Con 25 años, sentía que podía labrarme un hermoso futuro. Estaba construyendo un proyecto de vida hermoso, agradeciendo lo que se me daba, era feliz, creía que lo tenía todo: trabajo, salud, amor, dinero y una familia que me amaba y respetaba. Estaba en ello... cuando sufrí el primer golpe: la PÉRDIDA de mi querido padre, un gran hombre que desde el silencio nos apoyaba y animaba a ser alguien en la vida, sobre todo con su ejemplo. Yo llevaba meses sin verlo ya que estaba destinada en Barcelona y posteriormente tuve que marcharme a Italia por motivos de trabajo. Haciendo un alto en el camino volví a Salamanca ya que disponía por fin de unos días libres para visitar a mis padres; desgraciadamente nunca más pude volver a hablar con mi padre en persona. Una hora antes de que yo llegara, él estaba sufriendo un derrame cerebral... Mi mundo se quebró... Todo comenzó a girar y dar vueltas durante tres terribles y espantosos años, en los cuales y después de enfermedades muy duras, perdí todo lo que tenía e importaba...A mi Amigo y a mis Padres.

Mi padre luchó durante nueve interminables meses en coma por salir adelante, pero no lo consiguió. Mi madre tuvo un cáncer terminal y en menos de seis meses se marchó de esta vida. Y mi pareja también se marchó de este mundo dejándome con todo mi dolor y sola... Muy sola.

La pérdida más terrible para mí fue la de mi madre, que era el

pilar más fuerte de mi vida; con ello no quiero decir que los demás fueron menos importantes, pero con los años sigo echando de menos a esa madre que te quiere, te consuela, y te apoya; que ríe y llora contigo incondicionalmente.

Con tan sólo 28 años me quedé sola. En menos de tres años había pasado por una experiencia que me marcó y hundió sentimentalmente hasta hace unos años.

Tengo dos hermanos mayores, que en aquellos años ya habían formado su propia familia, y aunque sé que la pérdida fue para todos muy dolorosa, la mía era mucho más dura ya que sentimentalmente no tenía a nadie en quien apoyarme. Ya nadie me protegía. Ya no podía volver a casa de papá y mamá cuando estaba hundida para que ellos me escuchasen; y tuve que sacar fuerzas no sé de donde, pero las saqué... Gracias a mis amigos y en especial a dos amigas, volví de nuevo a trabajar, a comer, a ducharme... Todo sin ganas, pero haciéndolo. Quería huir, esconderme, pero no sabía donde, y comencé a buscar y buscar, sin saber qué, cómo ni dónde. Por mi trabajo vivía en diferentes lugares de España y durante algunos meses me escapaba a Londres, París... Y seguía buscando, seguía trabajando, seguía respirando. Intentaba no pensar, eso hizo que diera tumbos desorientada, no sabía donde volver, no sabía donde ir... Estuve así durante seis años, hasta que definitivamente me destinaron al Sur, donde yo quise quedarme, intentando de nuevo buscar un hogar.

Aquí conocí al hombre que durante unos años fue mi compañero, mi apoyo, mi comienzo de futuro. Antes de él había te-



nido otras parejas, claro que sí, pero ninguna terminaba en nada. ¡Ahora lo entiendo! No permitía que nadie entrase en mi mundo, sólo compartía lo superfluo, la casa, el dinero... Pero yo no me entregaba, sí mi cuerpo, no así mi alma. No podía sufrir más, tenía miedo, sí miedo, mucho miedo; así viví hasta que este hombre con su dulzura, su paciencia y risa, me fue enamorando poco a poco; sin darme apenas cuenta comencé mi nuevo proyecto de vida en común. Hasta que una rápida enfermedad se lo llevó de mi lado...

En estos últimos años aparecieron personas muy importantes en mi vida, estaba buscando y por primera vez estaba encontrando. Y conocí a Elisabeth, una mujer que enseguida conecté con ella, una persona tan especial que sólo su presencia era capaz de calmarme, de toda mi dolorosa vivencia. Yo buscaba el porqué a mi existencia de dolor, por qué tanto dolor, porqué, porqué... Gracias a ella y sin apenas hablar de todo ese dolor que me producía tan solo respirar, ella me fue orientando; y descubrí otra forma de superación hasta ahora desconocida para mí. Ella abrió otro canal que yo ya tenía conectado pero no lo sabía: Esa tremenda fuerza interior de la que no era consciente y que me había ayudado a llegar donde estoy...

Cada año me hacía más fuerte, más segura, poco a poco comencé a volver a confiar en mí, en mi destino, en todo lo que me rodea... en definitiva... comencé a fluir con el entorno... Y todo, todo es mucho más sencillo ahora, precisamente en estos momentos de inseguridad en los que vivimos... YO CONFIO EN

MI MISMA, sí, sí confío en mi misma y estoy dispuesta y preparada para compartir mi vida, mi destino y mi propio futuro. De hecho lo estoy compartiendo con vosotros.

Gracias de nuevo a esa sabiduría que me ha sabido transmitir ese ser de luz, fuerza y energía llamado Elisabeth, ella me sacó de un mundo conocido para mí, pero sin salida, ahora sé donde buscar y compartir mi espacio con otras fuerzas como la mía.

Sigo buscando y cada día encuentro cosas sorprendentes que me ayudan a seguir adelante y CONTINUO MI CAMINO... Y MIS PENSAMIENTOS.



 ¡VIVE Y AMA!

Ana

Esta es la historia de un alma, que para esta vida se encarnó en un cuerpo femenino. No hace falta decir el nombre de esta mujer, pues cualquiera de nosotras se puede identificar con ella, tal vez no sea la misma situación familiar, física, pero no creo que me equivoque con respecto a su búsqueda. Empezaré a relatar y comprenderéis el porqué.

Su vida, digamos que hasta los 25 años, transcurría sin grandes acontecimientos, o por lo menos ella lo sentía así, a pesar de haberse casado, decisión que se supone muy importante en la vida de las personas. Pues no, esta vez no fue tan importante para ella.

Sin embargo, a esa edad nació su primer hijo y esto fue, sin duda alguna, lo que más deseaba, tenía tanto amor que dar. Descubrió nuevos sentimientos, amor maternal, responsabilidad, pero a la vez era curioso, porque también le resultaba fácil, en contrapartida a lo que le habían dicho en cuanto a lo de ser madre. Que era muy sacrificado, que lo tenía que dar todo y no estaba pagado con nada. Bueno, nada más lejos de la realidad cuando lo más limpio y gratificante es la mirada de un bebé a su mamá.

De todas estas experiencias ella comenzó a sentir en su interior una llamada, una búsqueda no sabía de ¿Qué?, y su conciencia comenzó a hacerse presente.

Nunca antes había sopesado sus relaciones con los demás, simplemente ocurrían, en una forma de vivir inconsciente, sin complicaciones, o acaso ella creía que era así.

Su hijo le hacía apreciar lo que es el amor en su base, LA FAMILIA, en donde se construyen los pilares de las personas en



cuanto a sentimientos y comportamientos, que repetirán más tarde en su entorno, y no era precisamente lo que más le gustaba observar, ya que no se sentía a gusto con lo que veía.

Entonces ocurrió, estaba de nuevo embarazada, su alma estaba radiante, feliz, era consciente de todo lo que podía ofrecer y a la vez, de todo lo que ella podía aprender de estos seres pequeños, era lo que más le llenaba.

A los tres años de haber nacido su segundo hijo, se sintió mal, sola; a pesar de tener su marido que la acompañaba, más bien en lo físico, no en el corazón. No lo amaba, no comprendía cómo había llegado hasta allí, había formado una familia sin una base sólida de amor. Lo más cómodo fue mirar a otro lado, todo se arreglaría. Pensamos que por arte de magia alguien va a venir a hacer nuestro trabajo de crecimiento del alma, y ya está.

Empezó a trabajar, y muy contenta pues le gustaba y disfrutaba de ello, el trabajo era su forma de relacionarse con el mundo exterior. Hizo otro tipo de amigos con los que comenzó a investigar en otros campos, haciendo distintas terapias de autoconocimiento y de búsqueda, aunque todavía no sabía exactamente de ¿Qué?

En una de esas terapias, en la meditación, salió, surgió de su interior, estaba allí, un compañero de trabajo con el que se reía mucho y conectaba muy bien. Se dio cuenta de que se había enamorado. Ella fue la primera sorprendida, estaba tan feliz y a la vez tan aturdida, sintió una gran culpa: estaban sus hijos, su marido; no quería dañar ni engañar a nadie pero tampoco a sí misma.

Siguió terapias para ver si podía arreglar la situación familiar. Ya era tarde, había tomado la decisión de no engañarse, al menos por miedo, así que se puso manos a la obra, después de varios meses de intentar apaciguar ese sentimiento.

Se lo contó a su marido, y ante sus reproches — su reacción os la podéis imaginar, culpa, culpa, culpa, — pero ya contaba con todo eso, con lo que no contaba era, que sus padres la machacaran psicológicamente delante de sus hijos, cosa que le cuesta perdonarles. De ahí otra enseñanza, que se saca de todo este episodio de la historia de cualquiera de nosotros, de cómo todo en nuestra vida no es casualidad sino causalidad, y así trabajar aspectos de nuestra personalidad que no conocemos, hasta que las circunstancias nos los ponen por delante. Esta es una enseñanza muy fuerte, como actuar ante la desaprobación de tus pilares, tus padres.

Tenía claro que quería vivir en la verdad, costase lo que costase. Tuvo mucho apoyo de su hermana, la quería muchísimo y le ayudó en todo el proceso de separación. Pidió ayuda a sus guías, a Dios, y la ayudaron indudablemente.

Con el tiempo este amigo se convirtió en su compañero de camino, compartiendo momentos muy felices, el más feliz de todos cuando fue de nuevo madre de una niña, una niña muy querida y especial que trajo la armonía al clan. Hubo un acercamiento de los padres, que al final acabaron aceptando su relación con este hombre. Se limaron asperezas, se perdonaron, siempre hay que aprender de los niños y confiar en el poder de su inocencia para hacer que las situaciones cambien.



Los adultos, la mayoría de las veces actuamos de las maneras más insospechadas, por miedo, por las normas sociales, o simplemente por ejercitar un poder sobre la otra persona con la que tenemos el conflicto, en vez de ponernos en su lugar e intentar comprender por qué actúa así; en cambio nos enojamos, pataleamos y siempre intentamos hacerle cambiar. Ese es el principio, luego, con el paso del tiempo y las experiencias te das cuenta de que las cosas no van por ahí. Hay que actuar con amor, pero con amor de verdad, no como moneda de cambio de ningún sentimiento. Todo lo contrario, está más allá, es un estado de plenitud. Desde ahí si ayudas mucho más a quién te lo pida.

Entre tanto, nuestra protagonista había cumplido los 40 años, edad en la que se empieza a sopesar lo que uno ha hecho con su vida, si realmente ha sido honesto consigo mismo, a intentar mirarse de frente y a los ojos y ver si aflora miedo, tristeza, alegría, paz, amor, o cualquier otro sentimiento, y como siempre intentar ser consciente. Las respuestas están en tu entorno, pero algunas se nos escapan, sobre todo las que más falta nos hacen.

En esa época empieza a hacerse más fuerte la pregunta ¿quién soy realmente? y ¿para qué estoy yo aquí? Al menos tenía claro que estaba para ser madre e intentar, con todas las experiencias vividas e integradas, el no repetir viejos esquemas e inculcar el respeto hacia los demás en el amor. Apoyar y no interferir en el aprendizaje de cada uno.

Después de trece años de convivencia su compañero decide marcharse, la presión a la que estaba sometido en diferentes aspectos de su vida hace que tome esa decisión.

Es muy duro cuando ha de dejarse ir a la persona a quién amas, todo se pone boca arriba, sabes que no se tiene que interferir en su evolución, claro, ni en la de uno tampoco, porque se trabajan procesos a ambos lados, ya que antes de nacer hemos elegido nuestro sendero para crecer y encontrar nuestra fuerza interior, llegar a esa fuente que todos tenemos y beber del amor, dejar a un lado los sentimientos egocéntricos y como ya dije, ponerse en el lugar de la otra persona e intentar comprender. Pero siempre el paso ha de ser personal, y no todos deseamos darlo: siempre causa más dolor o miedo que alegría, ésta se ve más al final, a medida que va creciendo la semilla del amor hacia ti mismo.

Cuántas veces hemos deseado cuando tenemos un conflicto, que todo acabe pronto y sin que nos duela, y ese dolor solo lo alimentamos nosotros, nos aferramos, nos apegamos a lo que conocemos, pues siempre nos parece mejor que lo que está por venir, y sin querer bloqueamos ese estado de unión con nuestro yo. Pataleamos y nos enrabetamos como niños pequeños. En el fondo es nuestro niño, el que todos llevamos dentro, al que hay que ayudar a que se sienta feliz, en paz, capaz de sentir y dar amor incondicional.

Yo te doy y no espero nada de ti. Bienvenido sea lo que tú me das y no como yo quiero que me lo des.



YOGUI VERSUS EL
YOGUI VERSUS EL CHAMÁN
CHAMAN

Araceli Sobrino

Quiero honrar la memoria de un ser maravilloso que se ha marchado a vivir al jardín de la paz infinita; un ser, que ha dejado mi vida llena de sensaciones bellas que, todavía se enmarañan con la pena que aflige mi alma, pero que sé, que un día, cuándo el dolor se aquiete en mi corazón: gozaré con los recuerdos de cada uno de los días de su vida que me regaló.

Tengo que ser sincera y decir que a Yogui lo busqué para reemplazar el hueco vacío que dejó Thor, otro ser que también se fue en busca de su paraíso en el más allá. Pero tengo la completa seguridad, de que ahora, los dos están juntos en el jardín de los perros buenos.

Cuando Yogui llegó a nuestra vida el uno de mayo de 2004, era sólo un bebé. Cariñosamente le pusimos este nombre porque en su raza, Akita o Gran perro japonés, en sus primeros meses de vida parecen un osito. Aunque en realidad, el nombre que él ya tenía era el de *Chamán de Saganoble*, pero, en aquel momento nos pareció un nombre muy grande para un ser tan pequeño. Entonces, no imaginábamos que ese nombre original: haría honor a él, como ser irrepetible.

Al apartarlo de su madre y de sus hermanos, le prometí a ésta: que yo sería ahora su mamá y que cuidaría de él. Lo hice. Lo hicimos toda la familia. El primer mes desde que llegó, convivió con nosotros dentro de la casa como un miembro más. En esos días creo que fue donde él también aprendió a ser uno del clan. Comía de nuestras manos y compartía nuestras sobremesas y veladas. Mientras nosotros veíamos la televisión por ejemplo, él iba



saltando de unos brazos a otros en busca de juegos y de caricias, hasta que al final caía rendido, normalmente acunado en mis brazos o abrazado a mi cuello. Después, cuándo quería dejarlo en su camita, en un rincón de la cocina, me agarraba un dedo de la mano con los dientes y no me soltaba hasta que se quedaba completamente dormido y aflojaba la mandíbula. Y así, en esas noches y días se estableció una comunicación especial y un amor incondicional entre nosotros, que ya será eterno. Un mes más tarde, con la llegada del buen tiempo y con el buen estirón que había dado, ya pesaba cerca de diez kilos: le regalamos todo el hermoso jardín de la casa, que antes fue de Thor para que viviera en él.

En su primer año de vida, creció y se convirtió en un perro hermoso, fuerte, con un aspecto imponente. Su peso rondaba los sesenta kilos y su altura los ochenta centímetros; pero él, no era consciente de su tamaño, todavía intentaba subirse encima de mí para que lo acunara y abrazara como cuando era un bebé. Sin duda, era un perro feliz, nos había ganado el corazón a toda la familia: era el pequeño de la casa, y se diría que era de alguna forma lo sabía. En su primer cumpleaños, le regalamos una compañera, María, otra Akita blanca como él. La recibió sin alegría, como el niño que teme perder sus privilegios; el primer día le enseñó quién era el rey del jardín, en un descuido que tuvimos, se abalanzó sobre ella y le propinó un mordisco en el cuello que casi le cuesta la vida. Pero a partir de ahí, cuando cada uno supo cuál era su lugar, se convirtieron en los mejores amigos. Ella, nunca

olvidó el recibimiento y en consecuencia nos privaron de haber podido conocer a su descendencia, que hoy lamentamos.

Los años fueron haciendo de Yogui un ser noble, protector, inmensamente sociable y fiel. Sería interminable relatar aquí todos los momentos que vivimos juntos, pero lo que sí quiero destacar es el gran sentido de pertenencia a la familia que desarrolló, y cómo sabía relacionarse con cada uno de nosotros de forma totalmente distinta.

Muchas veces me he preguntado, si los perros tienen sentimientos, y de si nuestro estado de ánimo puede influir sobre ellos. Y la respuesta es sí. Cuando Yogui acababa de cumplir tres años, sufrí la pérdida de mi padre, con el estrés por su enfermedad y el fatal desenlace, nunca pude imaginar que a la vuelta a casa después del funeral él, Yogui, lo `supiera`. La sorpresa para mí por la forma en la que me lo demostró, fue increíble. En un primer momento no se acercó a mí, se quedó quieto con su mirada fija en la mía, sin hacer ningún gesto de alegría, sino todo lo contrario, como si supiera que yo estaba triste y que algo me pasaba. María, la perra sí vino a mí corriendo con ganas de jugar. Entonces, él reaccionó, vino hasta ella y la apartó de mí con un empujón. Andó unos pasos y se situó frente a mí, empezó a mirarme con un gesto 'impropio' de un animal, se echó al suelo y rodeó mis pies con sus patas delanteras y con sus dientes me empezó a darme pequeños mordisquitos en los tobillos. Reconozco que aquel gesto suyo me emocionó. Esa forma de tranquilizarme con sus pequeños mordiscos, era la respuesta. Desde pequeño yo lo



había tranquilizado a él poniéndole mi mano abierta sobre su cabeza o sobre el lomo, presionando con mis dedos simulando una boca que se abre y se cierra. Sin duda era su forma de demostrarme su amor y respeto: estoy convencida de que él había percibido mis vibraciones con las que le había transmitido mi pesar y mi dolor. Porque de otro modo, ¿cómo pudo saber él que yo estaba triste..., y que ese día yo necesitaba consuelo...?

La vida, sabemos que es una carrera hacia la muerte física. Se dice que los animales, al igual que algunas personas, tienen desarrollado un sexto sentido: yo lo tengo y no tengo dudas de que él lo tenía. Meses antes de que su corazón grande le fallara: un día de primavera vino a mí, despacio cómo él solía cuando lo que me quería comunicar era importante. Me senté en una silla para poder mirarlo a la cara, él apoyó su morro sobre mi pecho y me miró fijamente a los ojos: me queda poca vida me dijo con su mirada perdida. Me horroricé. Apoyé mi frente en la suya y traté de transmitirle toda mi energía. Conforme los días iban pasando intenté apartar aquel momento de mi día a día, pero fue imposible ¿Por qué lo compartió conmigo y no con otros miembros de la familia? La respuesta es bien sencilla: por amor, el que recíprocamente nos profesábamos. ¡Qué importa que uno lleváramos cuerpo de humano y el otro de animal...! Lo que importa es que los dos podíamos comunicarnos sin necesidad de palabras.

El mes de agosto llegó con su calor acostumbrado, y con él los primeros síntomas de que algo en Yogui iba mal. Perdió el apetito, la alegría de vivir y su ánimo decayó; empezó a reclamar un

exceso de mimos, caricias y abrazos. Como estás anticipaciones del futuro no me son ajenas, se me encendieron todas las alarmas. No tuve dudas y por ello, decidí no desperdiciar ni un sólo momento para estar con él. Nos sentábamos juntos en el jardín, él apoyaba su cabeza en mi hombro y se recostaba sobre mí, creo que buscando aquel calor de cuando era un bebé: así pasábamos buenos ratos los dos 'abrazados' sintiéndonos. Le di las gracias todos los días por haber venido a nuestra vida. Por habernos protegido, querido y acompañado durante siete años y medio que son los que tuvimos la suerte de tenerlo entre nosotros. El tratamiento al que le sometió el veterinario, no daba el resultado deseado. Las pruebas, ecografías y electros decían que su corazón estaba muy enfermo. En los últimos días de agosto, su mal se reveló imparable e intratable; había perdido mucho peso y ya sólo se alimentaba con suero. Hubo que tomar una decisión muy dura, pero llena de amor hacia él. Su mal le había roto el corazón y a nosotros nos lo rompió tener que decirle adiós.

El día seis de septiembre de dos mil once, para las siete y media de la tarde se fijó la hora fatídica. No tuve fuerza para quedarme junto a él en el momento en el que iba a emprender su último viaje. Le abracé y pedí perdón al despedirme y salí de casa. No volví hasta que todo hubo terminado y su cuerpo ya había sido retirado. Mi marido sí se quedó con él para cuando llegara el veterinario. A mi vuelta, él con los ojos enrojecidos y la voz entrecortada, me dijo que todo había sido muy rápido, no pregunté nada más.



María, su compañera de jardín, nuestra preciosa Akita blanca, se quedó muda unos días. Buscó sin descanso por todo el jardín a su amigo con el que había compartido cada minuto de los últimos siete años. Ahora, que ya ha pasado un mes, ella, como si de un ritual se tratara, cada día a las siete de la tarde, se sitúa cerca de la puerta de la calle y se pone a aullar de forma lastimera y triste. ¿Será esa su forma de comunicarse con su amigo...?, me pregunto. A falta de confirmarlo, sí puedo decir que dos días después de que él se marchara, salí como es mi costumbre a dar un paseo por la mañana temprano. Caminé por la misma playa a la que fui mientras a él se le iba la vida. A mi vuelta a casa, antes de llegar vi cómo se abría la puerta exterior del garaje por donde yo suelo entrar, creí que alguien había abierto desde dentro, pero no, allí no había nadie. El mando para abrir estaba en mi bolso y no lo había tocado. Enseguida supe que era él, El Chamán, que estaba haciendo honor a su nombre original, y abriéndome la puerta me estaba dando una señal para decirme que no se había ido, que seguía ahí, aguardándome para darme la bienvenida como ha hecho siempre.



SABIO INTERIOR

EL SABIO INTERIOR

Helena



Es fácil no pensar sobre la vida, la propia. He vivido muchos años en un entorno que me parecía neutro, monótono, y donde me sentía apartada de toda espiritualidad y aún más alejada de la paz interior.

Vivía con todo lo que acompaña habitualmente a un ciudadano español en este siglo que nos ha tocado vivir: letras, niños, trabajo, hipoteca, etc. Sin embargo, me sentía sola, sí, ese podría ser el sentimiento predominante en mi vida: una soledad incomprendida, sin tener motivos para ello, ya que no tenía mayores problemas. Durante mucho tiempo ni yo misma entendía el porqué de este sentimiento de abandono y soledad, si estaba rodeada de familia y amigos...

Ahora sé que intuía que existía algo diferente. En mis ratos de abstracción soñaba con otra vida, vislumbraba otras posibilidades. Era como si conociera esa otra forma de vivir y la echara de menos... hasta a mí me sonaba raro. No quería volverme loca, para ello prefería no ahondar en el tema.

Me sentía incomprendida cuando opinaba que era mejor sentarse a hablar sobre filosofía o temas espirituales que ver la tele. Me sentía triste cuando me tachaban de loca y alucinada cuando iba en mis ratos libres al bosque a meditar y estar en contacto con la naturaleza o cuando me interesaba por cuidar gatos y perros abandonados. ¡Era lo que me llenaba! (Estoy hablando de hace 25 años. Gracias al cielo desde hace tiempo ya, las cosas han cambiado para bien).

Es fácil no pensar sobre la vida. Me parece que muchas per-

sonas sólo existan; es más sencillo: estudias, encuentras trabajo (o no), te casas (o no), tienes hijos si te lo puedes permitir y pagas una hipoteca hasta que te jubilas y empiezas a viajar con el Inmerso.

Soy consciente de que mis padres me han educado con toda su sabiduría y su buena intención, como podían según su educación y sus experiencias. Y aquí están, han sobrevivido. Por lo tanto debe ser que saben lo que hacen, ¿cómo cuestionarme si lo hacen bien o mal? Pensaba ‘¡por supuesto!, ¡lo que hacen está bien hecho y sólo hay que perpetuar las costumbres y ritos que han funcionado para sus antepasados!’

Pero, para mí, se me planteaba un problema: ¿Qué hacer cuando esta vocecita en tu interior te dice que eso no vale para ti, que hay alternativas, ilusiones y sueños? ¿Qué hacer si insiste en que no sigas con algo con lo que no comulgas y que te está haciendo infeliz?

En un momento dado decidí escuchar esa voz, incluso a escondidas empecé a hablarle. Me dirigí a ‘algo’ que sabía que me oía, aunque no sabía que era o donde estaba. Empecé a vivir de acuerdo a mis sentimientos, intenté hacer las cosas como yo creía que debía hacerlas, sin convencionalismos ni prejuicios y seguí para adelante. Al principio un poco de puntillas, después más segura... Hoy ya tenemos tanta confianza que nos hablamos de tú a tú.

Y con sorpresa empecé a darme cuenta de que estaba cambiando mi humor, así era más feliz ¡infinitamente más feliz! Vivir



me costaba menos, ahora estaba YO más arriba en mi orden de valores. La gente me escuchaba... ¡Incluso algunos intentaban aprender de mi! ¿Qué había pasado?

— Me gustaría estar al lado de cada lector y preguntarle si ha tenido una experiencia parecida. ¿Alguien te ha pedido alguna vez que te pares y escuches a tu intuición? —

Pues había pasado que me dejé guiar por mi intuición. Las dudas en esta época, reconozco que estuvieron a punto de superarme. ¿De dónde saco mis respuestas?; ¿y si estoy equivocada? ¿Por qué estoy segura si nadie me ha enseñado esto? ¿Estoy haciendo bien?

Desde mi época del colegio me habían enseñado que, para que te tomen en serio cuando hablas, necesitas años de universidad, y después de licenciarte necesitas aún más años de práctica. Sólo entonces estarás preparado y podrás hablar de un tema con conocimiento.

Yo, poco a poco, me liberé de estas limitaciones que me imponía mi entorno, mis familiares, amigos... Me lancé a mi ‘aprendizaje en solitario’, permitiendo a ese empuje interior que me contara más cosas. Escuchaba esta voz interior y seguía mi intuición; de esa manera conseguí ir su-biendo cada vez más alto en mi valía personal.

Sigo escuchando cada día a ‘mi sabio’, como me gusta llamarlo ahora, arropado dentro de mí. Me consuela, me enseña, me da

confianza y me alegra. No me pide nada, aparte de mi atención, y a cambio me da mucho más de lo que yo jamás podré aprender por mí misma, por muchos años que viva.

Pues precisamente mi intuición es lo que me ha hecho llegar hasta aquí, con todos mis defectos y también virtudes. Siempre ha estado a mi lado. Así, en la gran mayoría de los casos, consigo saber que es lo que debo hacer en cada momento, y si tengo dudas... me recojo en silencio durante un momento y escucho lo que me dice esa 'parte sabia' en mi interior.

Decía Lao-Tse que, quien conoce a los hombres es inteligente; pero quien se conoce a sí mismo es iluminado. Yo quiero seguir ese largo camino que lleva a la iluminación.

Espero disfrutar mucho aún, a través de todas las aventuras que la vida me ponga en el camino, de mis momentos íntimos y felices, escuchando y conversando con mi intuición, mi amigo fiel, mi otro YO. Porque hacerlo me hace muy feliz.



EL ÁRBOL DE
EL ÁRBOL DE LA VIDA
LA VIDA Dori

„Agradezco a Dios la vida en la sonrisa de mi hijo.“

A veces me sorprende el extraño suceder de las cosas. Era invierno del año 2010 y mi hijo, Darío, entonces apenas tenía dos años. Como cualquier otra noche después del baño —era habitual en nuestra rutina diaria— jugar en su lugar favorito, la cama de papá y mamá... Saltar, hacer de mis piernas un tobogán imaginario, cantar canciones inventadas por mamá; y las risas, siempre presentes en nuestros juegos, ponían un colofón de besos y arrumacos a un día normal.

En medio de ese lote tan placentero de vida y deteniendo por un instante el juego, Darío, mira un cuadro que está colgado frente a la cama donde jugábamos, y de repente, para mi sorpresa, comienza a decir: “¡mira mami!, ahí están: abuelo Blas, abuela Lala, tita Carmen, ...”, y así fue nombrando uno a uno a todos los miembros de mi familia directa incluyendo a Rafael, el primer sobrino, el primer nieto y el primer hijo de mi hermana mayor, Concha, que desafortunadamente murió el 3 de Junio del año 2001, con tan sólo 10 años de edad, pero del que yo siempre hablo a Darío como uno más de la familia.

Aquel gesto inesperado de Darío, ante una imagen de lo que más tarde supe que era *El Árbol de la Vida*, fue tan impactante para mí, que a partir de ese momento, supe que todos esos años de enfermiza espera ante la venida de un hijo que nunca llegaba, habían merecido la pena. Las charlas que yo, mamá, había mantenido con Darío, aún cuando sólo era un ansiado ser imaginado, incluso las que años más tarde mantuve con él, cuando al fin, estaba en mi vientre, habían sido oídas y aceptadas por él y en-



tendí entonces que, así como él me había elegido a mí como madre, también yo lo había elegido a él como hijo, y que en nuestra elección, existía todo, lo bueno y lo menos bueno de la vida.

La observación consciente de aquel hecho, de aquella noche de un día normal, convirtió mi vida por un instante en algo extraordinario. La sabiduría de un bebé, que apenas sabía hablar, me lleva hoy a escribir este trozo de mi vida como capítulo para el libro *El Buque Esmeralda*.

Con estas humildes palabras, no pretendo otra cosa que dar a conocer mi testimonio, para aquellos que aún no creen en los milagros.

Romper la timidez y el rubor que nos produce contar algo personal, hace que hoy me sienta un poco más valiente que ayer y en este fugaz gesto de valentía, quiero convertir este título, *El Árbol de la Vida*, en un homenaje a los dos seres que han hecho posible el milagro de la existencia, de la vida, dos seres claves en mi historia y en la historia de mi hijo:

A Rafael, por cuidar de nosotros desde el otro lado de la vida, por permanecer a mi lado alentando mi deseo, cuando a mí me faltaba la vida, y hacerme merecedora de este regalo tan especial, Gracias.

Y a ti, Elisabeth, hada de los niños encontrados, por encender la luz en mi camino cuando yo ya la creí apagada, Gracias...



UN REGALO DEL CIELO
-Y, NUNCA MEJOR DICHO-
Elisabeth



Elisabeth, con treinta años había conservado el espíritu abierto, curioso e inocente, que caracteriza a los niños.

Ávida de recibir explicaciones sobre cómo funcionaba el mundo, desde pequeña, sus preguntas no se encaminaban tanto a entender el comportamiento humano, sino al funcionamiento de la creación entera. Sería por eso, que lo que más le gustaba era estar en contacto permanente con la naturaleza.

Se hacía preguntas más allá de lo que le podían explicar sus profesores y los científicos de la época. Cuando recibía una explicación a sus preguntas, enlazaba las respuestas con una nueva serie más profunda de: «sí, pero, ¿por qué?», o «sí, pero, ¿cómo?».

En una ocasión, escuchó la sorprendente afirmación que: «los humanos somos la corona de la creación». Inmediatamente replicó con desconcierto: «si somos tan inteligentes, entonces, ¿por qué nos matamos los unos a los otros? ¿Si ni siquiera sabemos cómo cubrir un delicado huevo con una cáscara de cal, que sí lo hace la gallina todos los días sin pensar!».

Sin haber logrado respuestas que acallaran sus ansias por saber, fue haciéndose mayor.

Corrían los años ochenta. Época en la que comenzaban a volver de la India personas inconformistas, que habían pasado un tiempo en los *ashrams*, viviendo y en una comunidad internacional junto a un guía espiritual. Ahí, entraron en contacto con la cultura oriental de la que aprendieron nuevos cantos. Al regreso de estas gentes y a través de ellos, occidente se empezó a emparar

de las filosofías orientales. Sobre todo fueron las enseñanzas y los talleres de desarrollo personal del gurú *Osho*, las que entrelazaron lo occidental con lo oriental.

Elisabeth conoció a algunas de estas personas, que vinieron impregnadas de nuevas experiencias, ideas y valores. En especial se sintió atraída por el pacifismo y liberalismo que caracterizó esta generación del *flower power*. Elisabeth, disfrutaba de este ambiente donde se debatía con mucho ímpetu el cómo encontrar soluciones a los problemas de la humanidad y del planeta.

El tiempo siguió pasando y, a la vida de Elisabeth llegaron sus propios hijos. Mientras ellos pasaban la mañana en el colegio, ella, comenzó a practicar yoga y meditación. Y una cosa llevó a la otra. Tuvo noticias de un método de crecimiento personal 'terapia de reencarnación', practicado por terapeutas alternativos que se habían formado en la India.

Sin saber porqué, a Elisabeth le intrigó este nuevo hallazgo. La terapia, consistía en llevar a una persona a revivir una 'vida pasada' con el fin de poder entender mejor algún aspecto de su vida actual, o sanar alguna faceta de su personalidad. La filosofía de la reencarnación, parte de la base de que pasamos por innumerables ciclos de vidas, naciendo, muriendo, y reencarnándonos una y otra vez. La curiosidad innata que manejaba su vida pesó más que su educación cristiana, que lógicamente iba en dirección contraria a estas prácticas. Así se metió de lleno en una nueva aventura, para saber si la filosofía de la reencarnación era verdad.

Disponía de una fe inconmovible, pero tenía sus dudas acerca



de la iglesia y las religiones. Estaba buscando su propia verdad. En la comunidad de clase media y cristiana donde vivía se sentía como un 'bicho raro': según ella todo era posible y esto por supuesto, chocaba contra este mundo acomodado y ordenado.

En fin, ella tenía ganas de averiguar lo de la regresión. En el catálogo de eventos alternativos de su ciudad encontró una lista de terapeutas que ofrecían regresiones, algunos lo hacían a través de la hipnoterapia. A estos últimos, los descartó directamente, porque le inspiraban cierto escepticismo, y no quería correr el riesgo de caer en manos de un estafador. Quería asegurarse bien para tener conciencia de todo lo que pudiera pasarle durante una posible regresión. Pero, ¿con cuál de los terapeutas podría trabajar el tema?

Un día que estaba curioseando por una librería, encontró un libro escrito por una terapeuta americana. En este libro la autora había documentado su conocimiento y sus experiencias con las regresiones que practicaba a sus clientes. Elisabeth pensó que esta lectura sí podría ser una buena oportunidad para saber más sobre el tema. Compró el libro.

La terapeuta explicaba paso a paso algunas de las regresiones practicadas e incluía comentarios adicionales para que el lector pudiera hacerse una idea del valor que tenía este trabajo para el paciente: Al paciente con miedos, fobias u otros bloqueos, le inducía a relajarse con música suave. Después le invitaba a que con su fantasía iniciara un paseo imaginario hacia el mar, pidiéndole que experimentara este paseo con todos sus sentidos. Le hacía ca-

minar por un pantalán hasta el final del mismo donde tenía que detenerse. Una vez allí debía mirar al horizonte hasta que su conciencia se fundiese en él y su mente se abriese para recibir las imágenes y sensaciones de la vida pasada, en la que estaba la clave para solucionar el problema actual.

Durante todo el proceso el paciente iba contando a la terapeuta lo que veía, sentía, oía y olía. Con estas informaciones ella podía guiarle hasta el punto clave de su trauma, acompañándole en muchos casos a través de una muerte traumática: para ello posaba su mano sobre el cuerpo del paciente para recordarle que estaba vivo. Así a la vez que le consolaba le animaba a que siguiese viviendo la regresión e incluso el momento de la transición de la vida a la muerte. O lo que se consideraba 'la muerte': porque todas las personas que practicaban esta terapia, decían sentirse vivas y en paz después de haber salido de sus cuerpos.

A Elisabeth, le pareció fascinante y muy lógico lo que estaba leyendo. El libro le transmitió una sensación de autenticidad, en ese momento tomó la decisión de probar el trabajo.

Como ya tenía experiencia con la meditación, pensaba que podía hacerlo sola siguiendo el esquema marcado por la terapeuta. Una noche en casa, cuando sabía que no le iban a molestar, buscó un tema que quería investigar, puso una música suave y empezó a relajarse. Fue recordando lo que había leído, y siguió los primeros pasos para relajarse. A los pocos minutos, estaba profundamente dormida.



El segundo intento, lo hizo aprovechando una mañana que estaba sola en casa. Descolgó el teléfono, puso la música de relajación, y se concentró unos minutos para enfocar con intención clara el curso de la regresión. Como no tenía a un terapeuta al lado que le guiara y para no desviar o dormirse, Elisabeth le explicó detenidamente a su subconsciente lo que quería: «quiero saber a qué se debe mi pánico a los pájaros muertos».

El tema, venía motivado porque desde pequeña le causaban un pánico paralizante e inexplicable los pájaros muertos. La experiencia más horrorosa y reciente la había tenido ese último invierno. Fue una mañana que salió al balcón de su casa. En el suelo nevado había un halcón muerto. Sus plumas marrones y grises destacaban sobre la nieve que resplandecía bajo la luz del sol. La visión le produjo un shock que le paralizó durante un momento. Tuvo la sensación de que su corazón se había parado.

Cuando se hubo recuperado lo suficiente, pudo llamar a su madre que vivía cerca. Ésta vino con una pala y recogió el bicho, admirando la belleza del halcón, y lamentando que se había estrellado con el cristal del balcón.

Elisabeth se preguntaba: «¿cómo puede ser que yo, una persona adulta a la que le encantan los animales, sienta pánico ante una situación tan cotidiana en la naturaleza?». No tenía explicación ninguna dentro del contexto de su vida actual. Así que le pareció un tema perfecto para su experimento. Quería aclarar mediante este método si encontraría una explicación procedente de otra vida.

Pidió a Dios que le ayudara a experimentar una regresión si la reencarnación existía, y que le vigilara para no resultar perjudicada en el caso de que se produjera alguna visión violenta. Pidió igualmente, que sus ángeles de la guarda le acompañasen para poder soportar cualquier visión que ocurriera durante su meditación. Se fue relajando con la música y se imaginó el paseo hacia el mar. Al principio le resultaba difícil seguir los pasos concretos del libro y a la vez relajar la mente, dejar las expectativas y soltar el control de los pensamientos. Con su imaginación, caminó por la pasarela que conducía mar adentro, con la vista puesta en el horizonte donde el océano se unía con el cielo. Al final lo logró.

Su conciencia dejó el cuerpo, que se quedó en el pantalán, y se fundió con el horizonte, para en un instante más tarde encontrarse en otro lugar y una época distinta, que le iba a revelar algo importante.

Para saber quién había sido en aquella vida, se dirigió la mirada a los pies. Eran unos pies de hombre. Lo podía distinguir claramente: los dedos gruesos asomaban de entre unas correas entrelazadas a modo de sandalias tipo romana. Siguió alzando la vista por unas piernas peludas, que a partir de las rodillas estaban cubiertas con una túnica. De repente se desplegó como una serie de diapositivas la siguiente situación.

Era un centurión romano durante la invasión de la *Galia*. La mente de Elisabeth interrumpió por un momento la regresión: «a lo mejor me estoy imaginando todo esto, por culpa de los libros de dibujos de Asterix y Obélix que he leído».



De nuevo pidió a Dios que apartase de ella todo lo que no tenía que ver con la verdad; y volvió al punto en el que había interrumpido su visión. Las tribus galas habían sido obligadas a suministrar y servir comida a los nuevos amos. Una docena de soldados romanos estaban sentados en torno a una gran mesa, para celebrar una buena comida, entre ellos Elisabeth, en el cuerpo del centurión. Una mujer trajo una gran bandeja de faisanes asados, adornados con algunas de sus bonitas plumas. Se sirvieron y el centurión empezó a comer.

Cuando estaba masticando un trozo de carne, de repente se dio cuenta —como si un relámpago le estuviera traspasando— de que le habían envenenado. Su garganta y su lengua estaban paralizadas: no pudo gritar. Observó con terror e impotencia como la parálisis se expandió rápidamente por todo su cuerpo. Su corazón se contrajo y el centurión cayó hacia atrás en su silla.

Elisabeth, en su regresión sentía la parálisis de la parte superior de su cuerpo y la contracción del corazón. Se forzaba por seguir respirando profundamente diciéndose a sí misma que estaba viva, que no había nada que temer, que ahora estaba en una vida distinta, y que, lo que estaba reviviendo era una muerte que pertenecía a otra encarnación. (Esto se tenía que decir, según el libro, en la fase crítica de la regresión). Efectivamente, podía sentir la liberación de la parte inmortal que salió del cuerpo del centurión y a continuación observó la situación desde arriba. Su cuerpo muerto estaba allí sobre la silla tirado, con el gesto de dolor y pánico aún reflejado en su rostro.

Observó el revuelo entre los soldados que habían presenciado la muerte de su jefe. Pero ya no sentía ni miedo ni dolor, sino un profundo bienestar. Se sentía libre, ligero y en paz, sin interés ninguno por la suerte que les esperaba a los romanos y a los galos.

Después de unos instantes en los que disfrutó del estado de libertad y desapego, Elisabeth respiró profundamente. Sabía que ahora podía volver a su vida presente con la información que había conseguido. Recordó que tenía que proceder según el guión; y en su fantasía, volvió al pantalán del que partió, para entrar de nuevo en su cuerpo, y volvió al origen de su paseo. Luego volvió suavemente de su estado meditativo.

La regresión le aclaró su tema: cada vez que había visto un pájaro muerto, se había activado en ella una reacción de shock: un patrón guardado en la memoria de su genética. A través de la regresión, la experiencia traumática se integró, de forma que se desmanteló el mecanismo de la reacción automática ante un estímulo que le recuerde la experiencia original.

En el primer encuentro con un pájaro muerto después de su regresión, todavía sintió restos del susto, se paró a respirar hondo, sabiendo que su vida no estaba en peligro. Pronto, las reacciones desaparecieron, y cuando ahora en sus paseos por la naturaleza tropieza con un pájaro muerto, es capaz de soportar la visión, incluso sonreír, porque se siente profundamente agradecida al recordar el halcón que se suicidó en su balcón, y le facilitó esta oportunidad.



Su primera regresión fue una experiencia clave para ella, que se unió con más regresiones que luego le ayudaban a aclarar otros aspectos de su vida. Así se empezó a desplegar una comprensión distinta de su propia vida y del mundo. Comprendió que la calidad de nuestras relaciones actuales, está influenciada por las que hemos mantenido con estas mismas almas en vidas anteriores, aunque con cuerpos y sexos diferentes. En unas vidas, hemos sido amantes, amigos o familiares y en otras enemigos o antagonistas.

Así, el mundo para Elisabeth empezó a parecerse a un gran teatro donde las almas aparecen como actores en diferentes obras, roles y disfraces. Con cada función que termina, todos se sienten felices. Los muertos se levantan y, cogidos de la mano con sus asesinos incluso, sonrín igual que ellos para reverenciar al público, celebrando juntos el éxito de la función. Los espectadores (para Elisabeth eran Dios y los seres de las altas esferas del cielo), están aplaudiendo.



¡QUÉ BIEN SE ESTÁ
CUANDO SE ESTÁ EN CASA!

Founding Father



Vivimos cautivados por el exterior. Apresados. Con libertad de movimiento aparente, pero sometidos. Nunca nos lo hemos planteado porque siempre ha sido así.

Algo nos indica que la respuesta está ahí fuera y nos pasamos la vida buscando. Buscando. Buscando sin parar.

¿Qué me pasa? ¿Es que no puedo? ¿No soy capaz? Algo estaré haciendo mal. ¿Acaso no me merezco que me vaya bien?

Ya estamos otra vez. Es que no tengo disciplina. Soy un desastre. Mira fulano, sin embargo. Él sí que es un tío hecho y derecho. Ordenado, tranquilo, todo le va bien. Yo, sin embargo, aquí estoy. Van pasando los años y no soy capaz de arreglarme. Y cada vez peor.

Y del trabajo para qué contar. Otro canelo. Demasiado llevo aguantado ya. Estoy frito por encontrar otra cosa, pero si no busco, difícilmente van a venir a buscarme con la que está cayendo. Y la última pareja no me duró ni dos meses...

Constantemente estamos mirando hacia afuera, buscando respuestas, buscando soluciones, buscando algo nuevo, que nos lleve hacia ese lugar donde se está tan bien.

Ese lugar está muy cerca. Tan cerca que a veces no lo vemos. Ese lugar es nuestro interior. Dice la física cuántica que algo no

existe hasta que es observado. Sólo entonces cobra vida. Va a resultar que no sólo no somos insignificantes, sino que somos ¡imprescindibles! ¡El Universo no existe sin mí!

Eso sí que es un pensamiento potente...

La solución que tanto anhelamos está dentro de nosotros mismos. Tenemos que aprender a mirar hacia el interior. Apagar el ruido que nos ha acompañado desde siempre. Escuchar. Sentir. Preguntar. Esperar. Confiar. Valorar. Renunciar. Arriesgar. Acertar.

Cuando uno se vuelca hacia dentro, captura la esencia propia del Universo. Todo cobra sentido. Se acaban las angustias. Se encuentra el verdadero hogar. La paz. La casa. Y por fin estamos bien. A gusto. Ya está.

Qué bien se está cuando se está en casa...



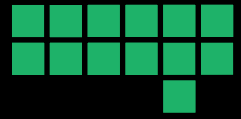
EPÍLOGO

Al principio, los autores, pensábamos que nuestro proyecto consistía en contar nuestras experiencias en un libro. Pero, al escribir nuestros capítulos comencemos a incorporar algo positivo a nuestras vidas, a ver que hemos superado una parte más dura y confusa, y que se nos ha dado un regalo de renovación de energía, un punto de vista más amplio, dejándole un lugar a ‘la aparente magia’ cada uno a su manera. Y entonces, en cuanto nuestro trabajo cogió su dinámica, nos dimos cuenta de que *El BUQUE ESMERALDA* sigue llevándonos a nuevas orillas.

Si a ti amigo lector te intriga embarcarte a esta aventura, te invitamos a que visites la página web:

k k k "[`cVU ^crtcf[
www.elbuquesmeralda.com

5 ``Udz[]bUk k k "[`cVU ^crtcf[#YgdU c`#]Vfc!Y!Vi ei Y!Yga YfUXU
gr` \UU Ux]Xc i b` ^ Y[c`XY`VfUj`cb`]bYz`XcbXY`j UjUYbVcbfUf`]b!
gd]fU]Cb`dUfUhi` j]XU" `#]YbYgi bUdfY[i bhU3! `s Y[UmX]gZi hUXY
hi` gU]Xi fU]bhYf]cf`ei Y`gy`fYZY`UYb` UjVfUj`



EL BUQUE ESMERALDA viene como anillo al dedo en estos tiempos de cambios a todos los niveles. Un grupo de pasajeros del alegórico barco ofrece al lector sus experiencias individuales con el actual cambio de paradigma.

Al emprender el viaje, no son conscientes de la aventura que tienen por delante. Se consideran personas normales y corrientes que viven sus vidas con las mismas alegrías y penas que todo el mundo.

Pero, cuando están en alta mar, los pasajeros empiezan a experimentar lo inesperado: premoniciones, sueños lúcidos, flashes de clarividencia, presentándoseles unos desafíos increíbles. Sus conceptos, sufren un inevitable terremoto que hace que después ya nada sea igual. No hay alternativas: los acontecimientos les obligan a pensar y actuar fuera de las vías habituales.

Esto sucede en el momento en el que se dan cuenta de que todo lo que empiezan a percibir, no puede ser pura coincidencia; y toman consciencia de que no están solos. Se trata de una serie de señales benéficas que les indican el camino a seguir. A través de encuentros asombrosos sus almas con mucho amor les estiran la mano para que ellos se acerquen de nuevo a este mundo olvidado que existe más allá de los cinco sentidos. En consecuencia, el significado de sus vidas, tal como ellos lo entendían, sufre un cambio irreversible...