

TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. III

RUT NIEVES

EL AMOR DE TU VIDA

*De la esclavitud del miedo
a la confianza plena en el amor*



© Rut Nieves Miguel, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las de las fotografías e ilustraciones del interior, © George Rudy - Shutterstock, © Shutterstock, © AnnaTamila- Shutterstock, © Vadim Georgiev - Shutterstock, © lissa93-Shutterstock, © Dudarev Mikhail-Shutterstock, © Omar Muneer-Shutterstock, © MarkVanDykePhotography - Shutterstock, © Zepedrocoelho - Shutterstock, © Giovanni G -Shutterstock, © Daria Minaeva- Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

Primera edición en Colombia: febrero de 2020

Editorial Planeta Colombiana S.A

Calle 73 No. 7-60, Bogotá

ISBN 13: 978-958-42-8570-6

ISBN 10: 958-42-8570-X

Impresión: xxxxxxxxxxxxxx

Impreso en Colombia - *Printed en Colombia*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

¿ESTÁS PREPARADO PARA EL ENCUENTRO MÁS APASIONANTE DE TU VIDA? ¿TE ATREVES A SER FELIZ?

El camino del sufrimiento a la alegría

Querido lector, querida lectora, doy gracias a la vida por ti, por llegar hasta aquí. ¡Bienvenido al reino del amor! Que tu vida esté llena de bendiciones y milagros, que experimentes el amor en cada relación de tu vida, expandiéndolo a todos los que te rodean.

 contact@rutnieves.es
 www.rutnieves.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimientos	11
La historia de este libro	14
El propósito de este libro	17
Modo de leer este libro	21
1. La verdad sobre ti	22
Hombres y mujeres	31
Energía masculina y femenina	34
Los lazos que nos unen	39
Niveles de conciencia	42
2. El amor: nociones básicas e ideas llave	50
¿Qué es el amor?	51
¿Qué es el perdón?	53
¿Qué es la aceptación?	55
¿Qué es fluir?	58
¿Por qué nos da tanto miedo enamorarnos?	63
¿Cómo diferenciar el miedo del amor?	65
¿Cómo diferenciar el apego del enamoramiento?	73
¿Cómo diferenciar la voz del ego de la voz del amor?	75
3. ¿Qué parece separarte del amor?	80
1. Las contradicciones entre las dos mentes	81
2. La herencia cultural: programas heredados	88
3. La herencia transgeneracional: tu árbol genealógico	92
4. Los falsos dioses: el culto al miedo y a la desconfianza	98
5. El miedo al amor	103
6. El sitio que ya está ocupado por una persona no puede ser ocupado por otra	105
7. Las decisiones del pasado: pactos y promesas, memoria del alma	110
8. Deseos de cosas imposibles	113
9. Creer que ya lo sabes todo: el orgullo	114
10. El exceso de importancia	118
11. El rechazo y el deseo de controlar	120

4. ¿Cómo funciona tu mente? 124

¿Cómo funcionan los programas?	125
¿Cómo empieza el mecanismo de la culpabilidad?	129
¿Cómo se libera la culpabilidad?	131
¿Cómo se libera el miedo?	140
¿Cómo se libera el sufrimiento?	146
El poder de la energía creativa	158
¿Cómo se liberan los programas subconscientes?	162
¿Cómo podemos detectar que un programa limitante está activo?	168
¿Cómo actúan los programas en la relación de pareja?	172
Programas social y culturalmente heredados	180

5. Tu poder de elección 184

Que no seas consciente de algo no quiere decir que no exista	185
El deshacimiento de los programas	186
Tu centro de gravedad	188
¿Cuál es en realidad nuestro único problema?	190
Nuestros pensamientos no son privados porque nuestras mentes están unidas	192
El poder de nuestras elecciones y de las prioridades	194
Las ilusiones se desvanecen cuando dejas de creer en ellas	195
¿Cuál es nuestro principal error en lo que se refiere a definir objetivos? El apego	198
El poder de las afirmaciones, el poder del enfoque	203

6. El poder de tu mirada. El poder de reescribir tu historia 210

Tu mirada	211
¿Qué historia te has estado contando hasta ahora?	216
¿Para qué estamos aquí?	221
El poder de reescribir tu historia	222
¿Qué historia quieres contarte a partir de ahora?	224

7. La relación contigo mismo 230

¿Por qué haces todo lo que haces?	233
Todos somos espejos	235
No tienes que convencer a nadie	238
Deja de mirar fuera y empieza a mirar dentro	242
Aprender a establecer los límites	243

Tú eres más que tus emociones	246
El encuentro con tu verdadera identidad, tu ser, el amor	248
La relación con tu sexualidad	253
¿Cómo elevar tu energía vital y tu estado emocional?	261
Nadie puede hacerte daño salvo tú mismo	263
Libérate de todo aquello que te impide disfrutar de tu vida	265
¿Cómo experimentar más amor en tu vida?	271

8. Condiciones para el encuentro 282

1. Aceptación	283
2. Sal de la mente	288
3. Entra en el corazón	295
4. Libera apegos	301
5. Fluye	308
6. Perdona a todo el mundo	310
7. Permítete sentir	311
8. Reescribe tu historia	312
9. Haz lo que hasta ahora no has hecho	313
10. Ríndete al amor	315

9. ¿Cómo trascender una ruptura? 328

Una ruptura nunca es un fracaso, es sólo la conclusión de un aprendizaje	329
¿Cómo puedo saber que ya lo he perdonado todo?	335

10. Todo es amor. Sólo el amor es real 338

¿Y si todo fuera sólo mi sueño?	339
¿Cómo sería tu vida si todos los cambios fueran fáciles?	341
Mi visión de la vida. Plan de estudios	345
Somos expresiones y herramientas del amor	345
La magia de aprender a confiar, fluir y disfrutar	346
¿Qué puedes hacer por el mundo?	348
Relaciones extraordinarias	351
¿Qué más puedo hacer a partir de ahora?	355

Bibliografía	363
Videos y películas	363

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a la vida por los grandes maestros del amor que puso en mi camino y en especial a Jesús, la persona a través de la cual la vida me inspiró gran parte de este libro y me enseñó a liberarme de aquello que parecía separarme del amor.

Doy las gracias a todos los grandes maestros que me han acompañado en el encuentro más fascinante de toda mi vida, el encuentro conmigo misma, con mi verdadera esencia y con **todo lo que es**. Este libro está inspirado en las enseñanzas que se transmiten en *Un curso de milagros* y en las enseñanzas que transmiten Sergi Torres, Mónica Fusté, el doctor David Hawkins, Tony Robbins, Eckhart Tolle, Nahuel Ledesma, Isabella Magdala, Laín García Calvo, y muchos más. Gracias de todo corazón por acompañarme en este precioso camino.

Doy gracias a mis grandes maestros en el amor, papá y mamá, y a las personas y parejas que me inspiraron a la hora de elegir el tipo de relaciones que yo quería en mi vida y a creer en el amor de pareja. Gracias a Antonio y a Sagrario, a Sara y a Nico, a Maija y a Flo, a Dora y a Jacek, a Olga y a José María, a Neus y a Pablo, a Sergi y a Sara, a Gregg y a Martha, a Natalia y a Vito, a Nahuel y a Débora, a Laín, a Mónica, a Anna, a Quique, a Vane, a Martin y a Itziar, a Mauri, a José Antonio y a tantos más por aparecer en mi vida en el momento y lugar apropiados.

Y doy las gracias al amor por sostenerme y abrazarme en todo momento y por guiarme dulcemente con infinita ternura hasta ese espacio dentro de mí desde el cual me siento conectada y unida a todas las personas que amo, a toda la belleza de la vida y a la energía creativa del amor, que todo lo puede y todo lo transforma en serena alegría.



El camino que recorres no es la primera vez que alguien lo recorre. Muchos otros antes que tú y que yo se encontraron con desafíos y retos parecidos a los que estás tratando de superar en este momento de tu vida.

Cuando prestas atención y estás atento a las señales, la vida te va mostrando a las personas que ya anduvieron ese camino con éxito para brindarte toda la ayuda necesaria. Ellos son hoy nuestros maestros, guías divinos, ángeles y ancestros. Unos están aquí y ahora, como tú y como yo, pero otros muchos te guían desde la intuición, las señales y las sincronicidades.

Constantemente te brindan su apoyo incondicional y su cariño para que no te desanimes. Ellos saben cuándo sucederá cada encuentro, porque forman parte del plan de **amor** que la vida pensó para ti.

Ellos te muestran constantemente que no estás solo, que nunca lo has estado y que cuentas con toda la ayuda necesaria, humana y divina.

Doy las gracias por todos ellos, por todos los que ya anduvieron el camino que hoy recorro y me ofrecen su sabiduría y su amor sincero.

Doy las gracias al **amor** que hizo posible el encuentro con todos los hombres y mujeres maravillosos que me han guiado hasta el gran encuentro de mi vida. Y gracias a todas las experiencias que viví mientras escribía este libro, para que a través de ellas pudiera trascender todos los miedos y obstáculos que parecían separarme del amor.

Este aprendizaje me permitió liberarme de las sensaciones de separación, de carencia y de pérdida, del sufrimiento, y empezar a disfrutar de una relación extraordinaria conmigo misma y, consecuentemente, a disfrutar de una relación

extraordinaria con el hombre. Porque gracias a él aprendí a perdonar y a amar al hombre como a mí misma.

Ha sido una aventura fascinante dar a luz a este libro y vivir todo lo que sucedió durante los dos años previos a su publicación y durante los nueve meses en los que fue escrito.

LA HISTORIA DE ESTE LIBRO

Este libro, al igual que los dos anteriores, *Cree en ti* y *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, son libros guiados e inspirados. En ellos transmití el mensaje recibido y también compartí las experiencias que me habían permitido integrar esos mensajes en mi vida y comprenderlos.

Yo recibí la llamada de escribir este libro apenas empecé a escribir *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, en noviembre del 2014. En aquel momento yo no tenía pareja y, aunque era un tema que siempre me había apasionado, el amor de pareja seguía encerrando muchos misterios para mí.

Tuve muchas resistencias en lo que se refiere a este hecho. «¿Cómo vas a escribir un libro sobre algo de lo que no tienes ni idea?», me repetía mi mente una y otra vez.

Nueve meses más tarde la llamada era inminente. Era el momento de empezar. Yo seguía pensando lo mismo: «Pero si no tengo ni idea, ¿qué voy a escribir?».

Sin embargo, la llamada fue más poderosa que la duda. Algo me decía: «No importa, tú sólo tienes que escribir lo que yo te diga. En cada momento recibirás las experien-

cias y la información necesarias para escribir este libro. Tú simplemente escribe, **confía, fluye y disfruta**».

Y así lo hice, empecé a escribir todo lo que me llegaba.

Lo más bonito de este libro es el camino que en él se me mostró para abrirle las puertas al amor. Lo recorrí a medida que lo escribía, pues para poder compartirlo, primero necesitaba vivirlo.

Yo no puedo transmitir o expandir algo que no he vivido. Yo no puedo ayudar a trascender a otros aquello que yo no he trascendido. Por eso, cada vez que me enfrento a un miedo, no lo hago sólo por mí, lo hago por todos aquellos que deseen trascenderlo, porque sé que el camino que yo abro puede facilitar a otros su camino. De la misma forma que antes que yo muchos otros me abrieron el camino.

Y al tiempo que escribía, mi vida fluía y me iba mostrando lo que me iba dictando.

Empecé a escribir el libro a principios de agosto y apenas dos meses después entró en mi vida el hombre que fue clave para que yo pudiera trascender todos los miedos y programas que me impedían disfrutar de una relación de pareja extraordinaria y del amor a mí misma. A partir de ese momento, la experiencia me iba mostrando el camino. Iba aprendiendo a partir de lo que iba viviendo.

Unas veces llegaba antes la información y luego la experiencia y otras veces al revés, iba comprendiendo a través de la experiencia.

Ha sido una experiencia alucinante, a veces dolorosa y a veces maravillosa. Pues había muchos miedos (obstáculos) entre medias que me impedían encontrarme conmigo misma y con el hombre. Había una necesidad muy grande

dentro de mí de atenderme a mí misma, de permitirme vivir aquellas lecciones o experiencias inconclusas que estaban atascadas en mí, desde mis primeros años de vida.

La vida me enseñó a través de este libro para poder abrir un camino, y que toda persona que lo lea pueda recorrer ese camino para llegar a encontrarse con el amor verdadero y manifestarlo en relaciones plenas.

En él hay un gran trabajo a realizar contigo mismo, basado en cómo te miras a ti mismo, y otro trabajo basado en cómo miras al otro. En el fondo es el mismo, puesto que la relación de pareja es un reflejo de la relación que mantienes contigo mismo.

Durante la escritura de este libro, comprobé que los cambios eran realmente eficaces cuando yo realizaba la transformación en mi forma de pensar y no cuando pedía al otro que cambiara algo. Cuando yo cambiaba alguna idea en mí, automáticamente cambiaba algo en él. Fue impresionante ver el poder de transformación de la relación cada vez que cambiaba mi forma de mirarle a él y de mirarme a mí. Mi vida se convirtió en pura magia.

Este libro me ayudó a integrar la idea de que **«todo empieza en ti»**. Y es en ti en el único lugar donde los problemas que crees tener con tu pareja, o con tu ausencia de pareja, pueden ser resueltos.

EL PROPÓSITO DE ESTE LIBRO

El propósito de este libro es dar luz a los que aún no han encontrado el amor, a los que les cuesta confiar, o a los que aún no han conseguido disfrutar de una relación de pareja plena. Y mostrarles un camino para que puedan conectar con todo el amor que reside dentro de sí mismos, para poder conectar desde ese punto con los demás.

Cuando conectas con la abundancia del amor y de la alegría que residen dentro de ti, tu verdadera esencia, te conviertes en un imán que irradia una belleza incomparable, una luz y una energía muy atractivas para los que te rodean.

Te sientes tan pleno que dejas de necesitar una relación de pareja y es entonces, cuando tú ya has colmado esa necesidad de amor dentro de ti, cuando puedes empezar a disfrutar de una relación de pareja extraordinaria.

Mientras tú te relacionas desde la carencia y la necesidad del amor, generas relaciones de apego y de dependencia. Y eso, una vez pasada la fase de «enamoramiento» inicial, genera mucho sufrimiento, porque la relación se convierte en un intercambio de necesidades, en un negocio. Si yo hago esto por ti, yo quiero que tú hagas esto por mí. El otro se convierte en un medio para satisfacer tus necesidades.

Si hasta ahora tus relaciones de pareja han sido escasas, difíciles o inexistentes, en este libro encontrarás ideas que pueden dar luz a los motivos por los que hasta ahora te has estado protegiendo del amor y de las relaciones de pareja.

En este libro mostro un camino para conectar con tu corazón, con la fuente de sabiduría que reside en ti, que es la que te responderá a todas las preguntas que necesitan respuesta.

Para poder disfrutar de una relación de pareja extraordinaria, primero has de encontrarte contigo mismo, conectar con tu verdadera esencia, con el amor que reside dentro de ti.

Ésa es la relación básica y primordial para poder disfrutar de una relación de pareja maravillosa, la relación que mantienes contigo mismo y con tu origen divino, con tu fuente de vida, que es la fuente de **todo lo que es**. Esa fuente que te dio la vida está presente en ti y en ella estamos todos unidos.

En este libro también comparto contigo las claves para liberarte del control de la mente, de tus programas mentales, para trascender tus miedos y para poder liberar todo el sufrimiento que has acumulado hasta ahora. Más que nada, porque, como ya veremos más adelante, todo el espacio que ocupan el miedo y el resentimiento en tu vida no puede ser ocupado por el amor.

Mientras escribía este libro, yo viví todo el proceso que en él describo. La gran sorpresa para mí fue que, una vez que liberé los miedos y el sufrimiento acumulados, sentí una liberación tan grande que dejé de sentir la necesidad de obtener nada de nadie. Me empecé a sentir plena, llena de paz y de alegría sin motivo aparente, de forma continuada.

Había un deseo muy bonito de compartir, de expandirme y de experimentar la pareja de una forma completamente diferente, pero ya no había esa necesidad. Y esa sensación es maravillosa. Porque cuando no hay necesidad, no hay miedo a la pérdida. Y cuando no hay miedo, vivir y amar es algo maravilloso, un nuevo abanico de experiencias extraordinarias se abre ante ti.

¿Te imaginas que tu vida fuera fácil, preciosa, llena de pasión y de diversión? ¿Te imaginas que los cambios y los aprendizajes fueran suaves y sencillos?

Hoy sé que eso es posible y que cada vez más personas lo están consiguiendo, porque en este momento estamos recibiendo muchísima ayuda para trascender el sufrimiento, el miedo y el dominio de la mente. Cuantas más personas despierten a su verdadera esencia y todo el poder que se nos ha dado, más fácil será que otros despierten y empiecen a vibrar en las altas frecuencias del amor.

Cuando empiezas a permitir que tu esencia brille a través de ti y vibras en la frecuencia del amor, la vida es maravillosa, sencilla y divertida. Todo empieza a ser infinitamente más fácil. En ese estado empezarás a disfrutar de encuentros maravillosos con personas que vibran en esa misma frecuencia.

Notarás cómo las personas desean estar contigo por lo bien que se sienten cuando están a tu lado. Porque la energía que emanas está impregnada de paz y de felicidad.

Disfrutar de una relación extraordinaria en ese estado es muy sencillo, porque en ese estado ambas personas ya se han liberado del control de la mente y ya saben que ambos son espejos, el uno del otro.

Sin embargo, **este libro no trata de tener relaciones perfectas, de mejorar o de hacer las cosas bien.** Es sólo información que te permitirá ser consciente de tus necesidades, de las de tu pareja y del camino más fácil para aprender a amar plenamente y disfrutar de relaciones extraordinarias, ya sea contigo mismo, con tu pareja, con tus amigos o con tus empleados o compañeros de trabajo.

A lo largo de este libro se te va a pedir que describas qué es para ti una relación de pareja extraordinaria y te voy a plantear una serie de ejercicios que serán de gran ayuda para que conectes contigo mismo y aclararte aquello que necesitas saber.

En este libro repito y profundizo en algunas ideas que ya mencioné en el *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación* porque considero importante que las afiances en tu mente y en tu corazón. Ya que así el camino será mucho más fácil y divertido.

Si aún no has leído *Cree en ti* y *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, te animo a hacerlo, porque cuanto más refuerces estas ideas en tu mente, más sencillo te resultará crear cambios duraderos en tu vida y lograr lo que de corazón te propongas vivir.

También te animo a que leas varias veces este libro y lo repases cada cierto tiempo para que las ideas que en él transmito, las que te permiten conectar con la paz, el amor y la alegría que residen en ti, puedan grabarse más fácilmente en tu mente.

La repetición es la madre de todas las habilidades. Salirte del control de tu mente y empezar a gestionarla tú (en vez de ella a ti) es clave para poder disfrutar de la presencia del amor en tu vida. Y esto se consigue a base de repetición, de práctica y de integrar el hábito de ser consciente en tu vida, en tu día a día.

MODO DE LEER ESTE LIBRO

Si durante la lectura no entiendes alguna cosa, no te preocupes y sigue avanzando, seguramente a lo largo del libro tus posibles dudas se irán aclarando. No es necesario que comprendas todas las ideas que comparto en él. Lo comprenderás en el momento adecuado, cuando tu conciencia esté preparada.

Mi consejo es que no te apegues a las palabras, si no te gustan las palabras que yo uso, cámbialas por otras que te suenen mejor. Las palabras sólo son indicadores que marcan un camino. Y si no estás de acuerdo con algo, observa lo que sientes y qué hay detrás de ese rechazo, o simplemente fluye. Hazte con una libreta y un bolígrafo, para que durante la lectura puedas ir haciendo los ejercicios que en él propongo y anotando las ideas que te parezcan más importantes para tu vida o aquello que te inspire.

En cuanto a la palabra *Dios*, la uso sin ninguna connotación religiosa. Si ya has leído *Cree en ti* o *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, ya sabrás que yo no hablo de religión. En mis libros hablo de espiritualidad, porque nuestra esencia es divina, pero esto nada tiene que ver con ninguna religión. La palabra y el nombre de Dios se han malusado y malinterpretado muchas veces a lo largo de la historia, por eso es normal que haya personas que al oírlo se sientan incómodas.

Si no te gusta la palabra *Dios*, puedes usar cualquier otra que no tenga ninguna connotación negativa para ti: *universo, energía, consciencia, matriz divina, mente divina*. El lenguaje no es lo importante, sino el mensaje que trato de transmitir a través de las palabras.



LA VERDAD SOBRE TI



La verdad sobre ti yace debajo de capas y capas de pensamientos, memorias, creencias y programas heredados o modelados por repetición. La verdad sobre ti yace en lo más profundo de tu mente, debajo de los recuerdos de tu infancia, debajo de todos tus pensamientos subconscientes, olvidados, de tus condicionamientos y herencias emocionales adquiridas.

Tal y como os explicaba en *Cree en ti*, tú no eres lo que tu mente piensa. Tú no eres lo que tu ego dicta. Tú no eres un cerebro, igual que tú no eres un pulmón o un pie. Tú eres mucho más que un cuerpo físico, tú eres mucho más que tus pensamientos y tus emociones.

Como explicaba Wayne Dyer, no eres un ser humano viviendo una experiencia espiritual, eres un ser espiritual viviendo una experiencia humana.

Tú eres una extensión del amor, de la mente de Dios, de la sabiduría divina que te pensó y te creó. Que para vivir esta experiencia en la tierra adoptó una apariencia humana, y llegaste aquí dotado de un cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

Hemos escuchado miles de veces el pasaje de la Biblia en el que se dice: «El hombre y la mujer fueron creados a imagen y semejanza de Dios».

Sin embargo, millones de personas siguen creyendo que son víctimas de las circunstancias y que la culpa de

lo que nos sucede es de los demás: de su pareja, de sus padres, de los políticos, de los virus, de la crisis, etc. Y, en definitiva, creen que el mundo exterior gobierna su vida y que a ellos no les queda otra que resignarse y aguantar.

Tu sistema de pensamiento está diseñado para ocultar tu responsabilidad, tu verdadero poder. Pero como ya sabrás, al evitar tu responsabilidad, estás negando tu poder.

Sin embargo, aunque tu mente esté diseñada para evitar su responsabilidad, también tiene la capacidad última de reconocer su fuente y su poder creador. Pero para llegar hasta ahí, es necesario que te atrevas a atravesar todos esos pensamientos que tratan de ocultar tu poder, para llegar a tu verdadera esencia, que está más allá de lo que tu mente piensa y más allá de lo que sientes.

Como ya vimos en el *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, una vez que reconoces todo el poder creador que se te ha dado, el gran aprendizaje es aceptar que todo lo que has vivido tuvo origen en ti y no culparte por ello. Porque sin querer, al dejar de culpar a los demás (a lo externo), tendemos a culparnos a nosotros mismos de lo que hemos vivido.

La creencia limitante que más arraigada tenemos en nuestro sistema de pensamiento, la que tiene las raíces más profundas, es la culpa. Culparse es una tendencia innata del ser humano.

Empezamos a culparnos desde muy pequeños. Y ese hábito es el origen de todos los problemas que tendremos en la vida. Puesto que la culpa siempre genera castigo, si tú te sientes culpable de algo, buscarás la forma de pagar por ello, de castigarte, aunque no seas consciente de ello.

Por eso siempre hago hincapié en la gran diferencia que existe entre culpa y responsabilidad. Todos somos responsables, pero ninguno somos culpables.

La culpa proviene de la creencia en el pecado, es una ilusión del ego. El pensamiento del ego surge del miedo, de la sensación de separación que experimentamos al nacer. Él es una falsa imagen de ti mismo que se va formando en tu mente durante tus primeros meses de vida y se va reforzando a medida que creces.

El ego tiende a culparse de lo que sucede a su alrededor y más tarde trata de liberarse de esa culpa culpando a los demás. Culpa y ataca para garantizar tu supervivencia. Es el pensamiento individual que ha olvidado que venimos del Amor y que en todo momento estamos conectados a Él. Durante la infancia nos es útil para nuestra supervivencia, hasta que nuestra mente se desarrolla y entramos en la etapa adulta consciente. Lo que sucede es que una vez que le hemos dado nuestro poder, cuesta recuperarlo. Trata de gobernarte desde el miedo, a través de los mecanismos de la culpa y del castigo.

Aprender a desprenderse de ella simplemente requiere que seas consciente, te recuerdes a cada momento tu inocencia y aprendas a perdonarte. Todos los errores son perdonables porque estás aprendiendo. Viniste aquí para aprender a amar. Y creer que un error no merece perdón es sólo un mecanismo que el ego utiliza para dominarte.

El camino hacia tu plenitud, hacia tus sueños, empieza por **aceptar** todo lo que has vivido con amor y gratitud. Pues todo lo que has vivido era necesario para llegar a este momento, para aprender a ser feliz, para recordar

quién eres y para que puedas experimentar el AMOR, la DICHA y la PLENITUD con mayúsculas (tu verdadera naturaleza, tu verdadera esencia).

Para poder recordar quién eres y todo el poder que se te ha dado es necesario que te atrevas a mirar dentro de ti y seas muy honesto contigo mismo. Sólo así podrás contemplar todo el poder que se te ha dado.

Y para reconocer tu inocencia y que estás libre de toda culpa, necesitas aprender a **perdonar**, a ti y a los demás.

Los resultados de este ejercicio son la **plenitud** y la **paz**, **disfrutar** de una vida extraordinaria, ser feliz independientemente de las circunstancias y poder contemplar tus sueños hechos realidad cara a cara.

¿Qué es lo que más nos cuesta aceptar?

Puede que el acto de honestidad más grande sea aceptar que todo lo que has vivido lo has elegido tú. Tus grandes decisiones las tomaste cuando sólo eras un niño, antes de los siete años. Y los grandes maestros sostienen que hay decisiones que tomamos antes de nacer.

Sin embargo, en este libro me voy a enfocar en las decisiones que tomamos en esta vida, que son las únicas a las que yo he tenido acceso. Esas poderosas elecciones que tomamos en algún momento del cual ahora no somos conscientes quedaron ocultas en lo más profundo de nuestra conciencia; para ser más exactos, en el subconsciente.

Esas decisiones las tomamos en un momento, en el que no éramos capaces de razonar, para protegernos del sufrimiento. Según estudios científicos, nuestro cerebro tarda unos seis años aproximadamente en desarrollarse hasta adquirir las funciones de lo que se denomina *cerebro de un adulto*, y es por esa misma razón por lo que cuando

éramos niños muchas veces malinterpretábamos lo que veíamos y escuchábamos.

Es decir, sacamos conclusiones que no eran ciertas, como, por ejemplo: «El matrimonio es doloroso, genera sufrimiento», «Papá y mamá discuten por mi culpa, no soy lo suficientemente bueno», «Por mi culpa tienen que trabajar», «El dinero es difícil de ganar», «Los hombres hacen llorar a las mujeres, las mujeres hacen sufrir a los hombres», «A partir de los sesenta años las personas envejecen y luego se mueren», «Los medicamentos curan, las enfermedades se contagian», «El dinero corrompe a las personas», «Cuando tienes dinero, la gente te quiere por el interés», «Los políticos tal y cual», etcétera.

En cierta ocasión conocí a una mujer que estaba pasando por un proceso complicado con su marido. Coincidí en una excursión con ella y con su hija de ocho años, quien me dijo muy resuelta: «Yo no pienso tener hijos, ni me voy a casar cuando sea mayor. Yo voy a ser una actriz famosa y viviré con mi mejor amiga».

Me impresionó la claridad y la fuerza con la que sentenció su futuro. Lo tenía clarísimo. Su voluntad era determinante. Para mí era evidente que la difícil situación por la que estaban pasando sus padres en aquel momento había dejado su huella. Probablemente en esa decisión había una fusión de sueños con las conclusiones que ella misma había sacado del matrimonio, basándose en lo que había visto y oído a sus padres.

Cuando nos hacemos mayores, olvidamos esas cosas que dijimos de niños. Pero que las olvidemos no quiere decir que hayan desaparecido. Las decisiones ya fueron tomadas y enterradas para eludir nuestra responsabi-

dad. Sin embargo, seguirán vigentes y operativas hasta que nosotros nos atrevamos a descubrirlas y a contemplarlas. Sólo entonces podemos liberarlas y tomar otras decisiones diferentes, si eso es lo que deseamos.

Ese mismo día escuché decir a otra niña: «Mi madre dice que todos los hombres son idiotas. Yo los odio a todos menos a mi padre y al que será mi marido».

Obviamente, esa niña no era consciente de la incongruencia que había grabado en su mente. Y del bloqueo emocional que sufrirá en sus futuras relaciones. Ya va programada para odiar a los hombres. Y con esa actitud, probablemente le será doloroso y difícil enamorarse.

Todos estos juicios que emitimos son sólo creencias, pensamientos que más tarde se convertirán en verdades absolutas y dirigirán el resto de nuestra vida, de nuestras decisiones y comportamientos, la mayoría de las veces sin que seamos conscientes.

En función de esos juicios, nosotros tomamos una serie de decisiones en la infancia. Éstos son algunos ejemplos de las conclusiones más extendidas:

- » «Yo no me voy a casar, porque el matrimonio genera mucho sufrimiento. Por eso yo prefiero estar solo, antes soltero que infeliz».
- » «Yo no quiero hacerme rico, porque no quiero ser corrupto, y si tengo mucho dinero, tendré muchas preocupaciones, miedo a perderlo y las personas se quearán aprovechar de mí. Por esa razón, si gano mucho dinero, me lo gastaré en seguida para que no me cause problemas y por eso prefiero no tener más que tanta cantidad en el banco».

- › «Yo no quiero triunfar, porque cuando saco buenas notas, mis compañeros me envidian y me dejan solo en el recreo».
- › «Cuando me pongo enfermo, mis padres me hacen más caso y están más pendientes de mí. Con lo cual, cuando me sienta solo, ya sé lo que tengo que hacer».
- › «Para que las personas me quieran, tengo que ayudarlas y demostrarles que soy perfecto».
- › «La vida es sufrimiento, la vida es dura. Lo primero es la obligación y trabajar. Disfrutar es algo secundario, lo primero es hacer los deberes, y si da tiempo al final del día, puedes ir a jugar un rato».

Otras creencias culturalmente extendidas pueden ser:

- › «En invierno siempre cojo la gripe».
- › «En Semana Santa siempre llueve».
- › «Cuando me tomo vacaciones, siempre me pongo malo».
- › «A partir de los cincuenta, todos los hombres o tienen el pelo blanco o son calvos».
- › «A partir de los sesenta, la piel se llena de arrugas».
- › «A partir de los setenta, ya eres viejo».
- › «A partir de los ochenta, todo son achaques y empieza la cuenta atrás».

Todo son creencias. Estas afirmaciones sólo son pensamientos a los que les hemos dado todo nuestro poder para que se hagan realidad.