

Capítulo gratuito
ES MOMENTO DE SER
Gabriela González Llanos

Este es un capítulo gratuito del libro “Es momento de ser: Una guía para descubrir tu poder interior”. Si este contenido resuena contigo, puedes adquirir el libro completo para continuar el viaje de autoconocimiento.

TODOS TENEMOS UNA HISTORIA QUE CONTAR

Hay momentos en la vida en los que sentimos la necesidad de inspirar a otros, aconsejarlos y transmitirles nuestros conocimientos. Y hay otras ocasiones en las que nos descubrimos bajo la ola que rompe, deseando ser inspirados, contenidos, guiados y queridos.

En algunos momentos somos maestros, llenos de sabiduría sobre el misterio de la vida. En otros, somos alumnos en búsqueda de respuestas que orienten nuestros caminos. Nos hemos sentido culpables por haber herido, por haber tomado decisiones que creemos equivocadas o por no haber hecho lo que hoy pensamos que debimos hacer. También nos hemos sentido víctimas de maltrato o, tal vez, de la llamada «mala suerte».

Todos tenemos grandes historias que contar. Hemos atravesado momentos difíciles de los que salimos triunfantes y otros que nos superaron. Sería de gran ayuda si pudiéramos escuchar las experiencias de los demás.

Pero esta no es mi historia completa; es solo una pequeña parte, la que quiero compartir contigo. Después de tanto caminar, de tanto buscar, de avanzar en círculos y, a veces, en espiral —pero siempre en movimiento— después de atravesar las historias y las etapas de maduración interior que parecen necesarias para luego iniciar el proceso de liberación, llegó mi momento de calma.

Fue entonces cuando recogí mis versiones fragmentadas y dispersas por el mundo y las traje de nuevo junto a mí. Reuní a todos esos personajes que he interpretado a lo largo de mi recorrido. Hubo tanto que decirnos y contarnos... pero, sobre todo, fue el momento de escucharnos, abrazarnos, amarnos y perdonarnos para, finalmente, reconocernos. Desde ese lugar, comencé mi nueva historia.

No quería que la mía terminara sin darme la oportunidad de seguir mi corazón, de seguir mi instinto, de entender que cada etapa fue necesaria para llegar al punto donde todas se disuelven y quedo yo: sola, desnuda y libre de condicionamientos.

Fue entonces cuando me dije: «Me dedico este momento de mi vida». Todo se esclareció. Las preguntas encontraron respuesta y el camino se abrió ante mis ojos. Fue el instante en que todas las dudas se despejaron.

No quería que mi paso por este planeta fuese en vano. Quería aprovechar todo el potencial y la vida del ser que soy, y no quedarme atrapada en un ciclo de pensamientos y acciones repetitivas, girando siempre sobre los mismos engranajes, cuando podía explorar las maravillas de nuestra verdadera naturaleza. Quería descubrir los misterios de esa fuente de vida que nos creó y de la cual somos parte.

Este camino, que me permitió romper con el ciclo de repeticiones, liberarme de ataduras y descubrir la verdadera alquimia, es el que hoy comparto contigo, para que te detengas, hagas una pausa y te reencuentres con tu esencia.

Te comparto mi camino, mi sendero.

CAPÍTULO I

EL INICIO

Y así comenzó mi verdadera historia: con la decisión de dejar atrás los personajes que me habían acompañado hasta entonces.

Cuando ya había tomado la decisión, me dije: «Hoy es mi día uno, no hay vuelta atrás». Sabía que sería un salto al vacío. Pero quedarme en la plataforma segura —esa zona de confort, como solemos llamarla— ya no era una opción.

Ya no quería seguir en la rueda, en esa noria que a veces nos eleva muy alto solo para luego, inevitablemente, dejarnos caer. Prefería un camino sin flores ni adornos falsos que me alegraran apenas por unos instantes. Quería vivir con auténtica felicidad y gratitud, solo por el hecho de abrir los ojos y saludar al nuevo día que tenía por delante. Quería levantarme de la cama llena de dicha por el simple hecho de estar aquí y existir.

Deseaba volver a mi propósito original: venir a este planeta a vivir. Quería despertar. Así que, mientras llevaba a mi esposo al aeropuerto en un viaje de trabajo, decidí dar ese primer paso. Y, como él siempre ha sido confidente de mis pensamientos y deseos más íntimos, alguien por quien siempre me he sentido apoyada aun en los planes menos racionales, compartí con él mi decisión de realizar ciertos cambios que necesitaba para reencontrarme conmigo misma.

Para mi sorpresa, la conversación terminó en una discusión. Él expresó su falta de confianza en mi proceso y en mi deseo de volver a mí misma. Aquello me impactó, pues esperaba de él ánimo y apoyo. Por un instante surgieron en mí un sinfín de dudas, incluso una tristeza profunda: la sensación de estar sola en este camino.

Sin embargo, con el paso de las horas comprendí que esa fue, en realidad, la primera señal del recorrido. Al igual que una melodía puede conectarnos con nuestro silencio interior, o la oscuridad puede revelarnos nuestra propia luz, entendí que los opuestos son necesarios para el equilibrio. Fue entonces cuando reconocí que necesitaba enfrentar la desconfianza para descubrir la confianza en mí misma.

Comprendí que lo que parecía estar afuera, en realidad, solo podía estar dentro de mí, esperando la oportunidad de salir a la luz. Lo externo actúa como un reflejo que revela nuestro contenido interno. Al fin y al cabo, siempre nos llevamos a nosotros mismos a todas partes.

A veces, cuando lo terrenal pesa tanto que casi nos aplasta, es porque hemos olvidado el propósito que le da sentido. Sin un propósito, lo terrenal nos arrastra de vuelta al personaje que solíamos ser.

En ese momento, mi esposo representaba esa realidad terrenal, actuando como un espejo que me impulsaba a avanzar. Inconscientemente, me estaba mostrando que yo debía confiar en mí.

Ese día confirmé mi necesidad de despedirme del personaje que había sido. Al principio, la costumbre domina, pero la voluntad es más fuerte que cualquier otra fuerza. Como dicen: ¡la voluntad mueve montañas!

Al llegar a casa, sentí de inmediato el impulso de leer. Tomé un libro que tenía a mano; era uno de esos que parecen básicos, de los que prometen pasos para lograr tus objetivos. Sin embargo, en ese pequeño acto empezaba a manifestarse la magia.

Me puse a trabajar en mi lista de etapas para alcanzar mis metas, y el proceso resultó revelador. Descubrí que el primer paso —y quizá el único realmente necesario— era preguntarme con honestidad: ¿qué quiero lograr? Sin un objetivo claro, ningún plan tenía sentido. A partir de esa pregunta, mi viaje interior comenzó a desplegarse.

Con el tiempo comprendí que muchas de las situaciones que parecen obstaculizarnos en realidad esconden mensajes valiosos. Cuando algo nos confunde, nos remueve o nos desajusta, conviene detenerse y preguntar: ¿para qué estoy viviendo esto? Ese simple cuestionamiento abre nuevas perspectivas y puede transformar lo que parecía un obstáculo en un hallazgo significativo.

Estamos rodeados de budas, guías espirituales, maestros y energías superiores, todos esperando que nos conectemos con ellos. Y aunque a veces lo olvido, basta con que quiera escucharlos para que respondan de inmediato al llamado.

Como bien nos recuerda la enseñanza bíblica:

Pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá; porque todo el que pide recibe, quien busca encuentra y al que llama se le abre.

Mateo 7:7-8

Escribir este libro me tomó casi un año. No porque sea muy extenso, sino porque lo fui creando a medida que experimentaba y practicaba las técnicas que iba explorando. Cada día añadía unas páginas, llevando una especie de registro de lo que iba sucediendo.

Cuando comencé a escribir, no tenía idea de que la historia se desarrollaría de esta manera. Al principio sentía la necesidad de poner en palabras lo que vivía en cada momento y, a medida que vaciaba mi contenido mental, surgían nuevas ideas que también comenzaba a experimentar. Al ver lo increíble del cambio que día a día se producía, decidí convertir estas páginas en un libro para poder compartirlo con los demás.

Creo que uno de mis mayores logros en este camino ha sido la disolución de la barrera entre mi vida interna y externa. Sin duda, esto ha sido lo más evidente y uno de los avances más importantes.

Somos una especie de puente entre el mundo espiritual y el mundo material. Mantener ese puente libre de obstáculos depende de cada uno de nosotros, para que el fluir de ambos mundos ocurra de manera constante, día a día, minuto a minuto.

Siento que mi mundo interno se vuelve tan vasto que se funde en uno solo con mi mundo externo, y al mismo tiempo mi mundo externo se convierte en el reflejo de mi mirada interior. Esa ha sido una de las mayores alquimias que he alcanzado hasta ahora.

Cuando la barrera entre ambos mundos desaparece, dejamos de creer en la existencia de un mundo exterior separado de nosotros. Nos damos cuenta de que solo existimos nosotros, experimentándonos a nosotros mismos; no hay nada más que eso. Si logramos comprenderlo, no habría necesidad de análisis ni terapias. Dejaría de ser relevante encontrar el significado de las proyecciones que manifestamos. Solo deberíamos centrarnos en nuestra relación con nosotros mismos, ya que todas las demás son una proyección de esa.

Por esta razón, cuando inicié el libro y no estaba segura de si necesitaba mirar hacia adentro o hacia afuera —o en ambos sentidos y en ninguno a la vez— era porque de manera

inconsciente ya vislumbraba pequeñas luces de lo que se avecinaba. Una vez que uno hace el cambio, no existe adentro ni afuera: existe el ser en su estado natural. Es el momento en que todo parece estar sincronizado con un orden superior, en el que todo parece guiado por un estado de consciencia mayor.

Entonces dejamos de ser presos de una mentalidad limitante y nos convertimos en un nuevo ser, expandido hacia varias dimensiones de consciencia. Dejamos de ser personas centradas solo en el mundo exterior para convertirnos en seres enfocados en el campo energético que lo sostiene todo.

Vamos comprendiendo que esta experiencia de vida se asemeja a un juego, al que muchos llaman el juego de la vida, donde cada uno decide cómo quiere jugarlo. Ahí se encuentra su belleza: en la libertad que tenemos de vivirlo a nuestra manera. Y aunque a veces pareciera que estamos atrapados en él, no debemos olvidar que somos el jugador y que decidimos cómo jugarlo.

No somos conscientes del poder que cada uno
de nosotros lleva en sus manos.

Ahí está lo interesante: en medio de este juego, el aprendizaje no se detiene. Cada movimiento, cada situación que enfrentamos —incluso aquellas que no elegimos conscientemente— forma parte de nuestro proceso de evolución personal. Estamos en constante aprendizaje hasta el último día.

Recuerdo una frase que leí en un libro y que lo expresa muy bien: «Si aún respiras, es porque tienes cosas por hacer». Y así, cada vez que surge un problema, intento no verlo como un obstáculo, sino como una oportunidad para profundizar en mi autoconocimiento, revisar mis patrones y crecer.

A lo largo de este libro te iré compartiendo cómo ha cambiado mi vida no solo a nivel interno, sino también cómo esa barrera entre lo de adentro y lo de afuera parece haberse borrado, manifestándose también en el plano físico. Espero que mi experiencia te sirva de inspiración.

Podría escribir un libro entero solo con los cambios que he ido experimentando desde que inicié este proceso, pero voy a citar un ejemplo puntual entre varios, para ilustrar mejor mi idea.

Cuando comencé a escribir estas páginas trabajaba en una oficina de arquitectura que no me agradaba del todo. Estaba a una hora de distancia de casa, el ambiente era frío, con poco contacto humano, y el proyecto en el que estaba trabajando resultaba bastante complejo. A esto se sumaba la dificultad del nuevo idioma que he estado aprendiendo desde que llegué a Alemania.

Me di cuenta de que ya no quería eso para mí; deseaba trabajar cerca de casa, tener más tiempo para mí y para mi familia, un ambiente más agradable y familiar, y un proyecto en el que también pudiera explorar mi lado artístico y creativo.

Claro, no me enfoqué solo en cambiar lo externo; era consciente de que el camino debía avanzar en paralelo con mi proceso interno. A medida que profundizaba en mi práctica de escritura, fui entendiendo mejor quién era. Empecé a notar ciertos patrones que se repetían en mi vida y, como una detective, fui hilando cabos hasta concluir que tenía el hábito de dejarme siempre en último lugar, de postergarme una y otra vez.

En el fondo, esto ocurría porque no me sentía suficiente, no creía merecer mucho más de lo que tenía. Poco a poco fui comprendiendo cómo esos conceptos estaban arraigados desde mi niñez. Por tanto, solo podía manifestar aquello que en ese momento habitaba en mí: un espejo de mi inconsciente que me repetía que no me estaba escuchando, que no me estaba mirando, y sobre todo, que no me estaba amando a mí misma.

Mientras continuaba con mi proceso personal y trabajaba con las técnicas que compartiré en este libro, de repente «apareció» un nuevo trabajo: una oficina a diez minutos de casa, junto a la escuela de mi hija, en un espacio pequeño y acogedor, donde somos como una familia. El ambiente es informal y el proyecto, además de ser más sencillo, me permite explorar mi creatividad sin el peso de una complejidad excesiva. Ahora llego temprano a casa, paso más tiempo con mi familia y tengo espacio para dedicarme a mis actividades personales, a estar conmigo misma.

Este tipo de manifestaciones físicas nos invita a darnos cuenta y tomar consciencia de que continuamente proyectamos lo que habitamos en nuestro mundo interior. Es decir, podemos mirar nuestro mundo exterior como un termómetro que refleja cuánto estamos alineados con nuestro ser.

Al igual que en este ejemplo, otras áreas de mi vida se han ido armonizando con el nuevo ser que estoy construyendo. Sé que aún queda trabajo y camino por recorrer, pero me siento en paz al saber que cada día intento escuchar a mi ser y dejar atrás aquello que ya no deseo ser. Hoy percibo mayor coherencia entre lo que soy y lo que hago, entre el ser y el hacer.

Cuando trabajamos en nosotros mismos, el mundo deja de ser una lucha constante y se convierte en un espejo que refleja nuestra evolución. No se trata de magia, sino de coherencia: lo que cultivamos dentro florece afuera. Este proceso requiere paciencia, confianza y mucha presencia, pero los frutos llegan.

Este camino de transformación no implica una meta específica que alcanzar, sino una manera de habitar el presente; una forma de vivir con más libertad, con más alegría y con una conexión más profunda con el amor.

MOMENTO MÁGICO

En medio de ese proceso de búsqueda y transformación, ocurrió un instante que marcó un antes y un después en mi camino.

Si bien llevaba una vida bastante privilegiada —tenía trabajo, un hogar acogedor, una familia amorosa, vivía en un país estable, tenía coche, etc.— en fin, todas mis aparentes necesidades estaban cubiertas, pero no dejaba de existir la sensación de que «algo» me faltaba, algo más allá de lo visible y lo palpable. El mundo a mi alrededor parecía perfecto, pero, a pesar de tenerlo todo, me sentía incompleta porque, en el fondo, no era verdaderamente feliz.

Me encontraba de pie en mi habitación, pensando en tantas cosas por hacer: proyectos por empezar, otros por continuar, ideas que venían a mi mente a cada rato, situaciones por resolver, incluso quejas de lo que hacen los demás... un discurso mental continuo. Y entonces, como un destello de luz que se filtró en mi consciencia, buscando esa guía para reencontrarme conmigo misma, decidí no hacer nada y me senté en el suelo.

Ya tenía mi esterilla dispuesta; la había dejado en la mañana a un lado de mi cama en mi intento de practicar yoga en los espacios vacíos de mi apretada agenda. Me senté y decidí no pensar, sino permitirme estar en quietud por un momento.

Me sentía cansada de intentar ser alguien, de pensar en planes para el futuro o en los asuntos cotidianos del mismo día —qué cocinar, a qué hora arreglar la casa, con qué ropa vestirme, quién busca a los niños en la escuela—. Así que me propuse aquietarme. No era algo difícil: con la práctica de yoga y meditación que mantengo desde hace más de quince años, he adquirido muchas habilidades, entre ellas la de desconectarme del exterior con rapidez y conectar con mi estado de calma y paz. Tomé unas respiraciones que me ayudaron a relajar el sistema nervioso y fui dejando el ruido mental a un lado.

De inmediato sentí que el mundo externo se desvanecía y solo quedaba yo.

Me sumergí en ese momento de calma y silencio cuando, de pronto, empecé a sentir de manera muy intensa una corriente inmensurable de energía que corría por dentro de mí —o, quizá, «dentro» no sea el mejor término—. Es difícil ponerlo en palabras: más bien era como si yo estuviese contenida en un campo de energía, un campo de luz sin límites, donde resultaba imposible definir dónde empezaba y dónde terminaba. Se percibía como una vibración que se expandía constantemente; a la vez podía sentir que ese campo energético era yo misma y, al mismo tiempo, algo más grande que me contenía y sostenía. Era como estar anidada bajo una protección superior.

Comenzaron a surgir en mi mente muchas ideas, pero no quería que se transformaran en pensamientos; intentaba solo estar ahí, sumergida, flotando en mí. Cada vez que un pensamiento asomaba, lo dejaba pasar y volvía a esa conexión. El tiempo se desdibujó: no supe si habían pasado pocos minutos o quizá una hora. Tenía la sensación de estar recibiendo algo, un entendimiento que no venía de afuera ni estaba hecho de palabras.

Fue en ese instante, al que llamo mi momento mágico, cuando comenzaron a destaparse mis bloqueos, iniciando lo que luego se convertiría en un hermoso camino de entendimiento personal.

Y ahí estaba yo, conmigo misma, comprendiendo cómo, a lo largo de mi vida, me había ido amoldando a las situaciones externas y a las estructuras sociales a las que pertenecía —la de estudiante, amante, hija, madre, esposa— dejándome a un lado y desestimando esa poderosa fuente de energía y creación que soy. Esa fuerza había tenido que apartarse para dar espacio a los personajes que construí bajo la creencia de que yo vivía en un mundo externo, y no de que era el mundo externo el que vivía en mí.

Hasta que decidí detenerme y darme cuenta de que ya no quería ser efecto del mundo exterior; ya no deseaba convertirme en otra versión de mí misma, fuera alegre o triste, asertiva o dubitativa. Solo quería ser, sin versiones, para permitir que regresara, desde las sombras, mi ser original: esa versión salvaje, intuitiva, perfecta, poderosa, creativa, amorosa, feliz y resiliente. Esa esencia que es común a todos nosotros. Todos sabemos que está ahí: algunos se han permitido observarla de frente y darle su lugar; otros la han alejado, la han ocultado o tapado... pero en lo profundo saben que sigue ahí, esperando con infinita paciencia ser vista, llamada, invocada para salir a flote.

A veces la reconocemos de manera intuitiva, cuando nos estremece una pieza musical, cuando una poesía nos conmueve por dentro, cuando una risa genuina nos contagia con su pureza, cuando un baile nos transmite la pasión del bailarín, o cuando una pintura despierta recuerdos internos inexplicables. Surge en cualquier expresión creativa que nos recuerda su existencia.

Sentía que ya no era momento de moverme, ni hacia afuera ni hacia adentro, sino de estar en calma. Dejar atrás la eterna lucha para, por fin, encontrarme conmigo misma. Permanecer en

la simple quietud, sobre todo en la quietud mental: detener la mente que nos lleva de un lado a otro.

Como el agua de un lago tranquilo: cuando está en calma, puede revelar su fondo. Así también cada uno de nosotros tiene la capacidad de mirar hacia adentro, hacia su propio fondo, calmando sus aguas.

Era la ocasión de reconocer mi propia esencia, de darme cuenta de que solo había dado vueltas y que, en realidad, lo único necesario era aceptar el ser que soy. Al comprender quiénes somos, todas las preguntas se disipan. Me correspondía reafirmar mi relación conmigo misma y, desde esa conciencia de mi verdadera naturaleza, volver a vincularme con la vida, guiada por la intuición y la sabiduría interior.

Llegaba el momento de decirme esas sabias palabras de la ancestral técnica hawaiana del ho'oponopono¹: «lo siento, perdón, gracias, te amo».

Al parecer, muchos necesitamos recorrer largos caminos, desgastarnos y cansarnos, para finalmente detenernos, tomar una pausa y generar distancia de nuestros pensamientos. Solo entonces podemos reconocernos tal como somos.

Es como cuando llega la noche y es hora del baño. Ya estás cansado después de un día de trabajo, de haber cocinado, ordenado la casa, limpiado la cocina, con los niños ya acostados y todo en su lugar. Decides entonces preparar la bañera con agua caliente, añades unas gotas de aceites esenciales y, al sumergirte, la calidez del agua relaja tus músculos. Tu cuerpo flota, se vuelve ligero, tu mente descansa... y solo estás ahí, en calma, dándote el espacio para relajarte.

Decidí que había llegado mi momento de baño, de descansar tras tanto tiempo ocupada en cumplir con todos esos personajes. Al fin podía sumergirme en el agua caliente y soltar mi peso, liberar los pensamientos y simplemente flotar.

Detente a pensar por unos instantes: ¿has tomado alguna vez la decisión de que ahora es tu momento? ¿O caes, como solía caer yo, en la trampa de postergarlo todo para después? «Ya vendrán tiempos mejores», solía escuchar de pequeña. Pero nadie me dijo que el mejor tiempo es ahora, justo en este preciso instante. No existe otro momento más real que el que está sucediendo aquí y ahora.

Sin lugar a duda, mi proceso comenzó cuando, desde lo más profundo de mi ser, tomé la decisión de observar hacia adentro con honestidad.

Sabía que había otro camino para experimentar esta vida. Estaba convencida de ello y no me detendría hasta encontrarlo. No cabe duda de que esa fuente de creación existe, y de que hay un sendero que nos mantiene conectados con ella, es decir, con nuestra verdadera naturaleza.

Estoy segura de que muchos la han sentido: esa fuente de vida que somos, que aparece tan solo con cerrar los ojos y permitirlo. Está ahí, esperándonos; está ahí para ti, para mí, para todos. Porque es el mismo campo que nos contiene a todos. Es en ese espacio que comprendemos que estamos unidos, ya que ahí no existe un vacío entre unos y otros. No es posible definir sus límites.

Somos parte de la creación y, por tanto, somos creadores. Como la ola que no puede separarse del mar, porque no es «una ola dentro del mar», sino el mar en movimiento, el mar contenido en la ola. O como en un sueño, donde los personajes creen ser independientes entre sí, sin saber que todos están contenidos en la mente del que sueña. Ninguno existe separado de esa mente que los imagina, porque tanto los personajes como el ambiente que los rodea son creaciones del soñador.

Fue ahí, en esa conexión profunda conmigo, en mi momento mágico, donde descubrí que no se trata de ser alguien en el mundo, sino de ser el mundo que habita en mí, sin máscaras, sin versiones, sin personajes. No se trataba de inventar nuevas formas de mí misma, sino de recordar la que siempre he sido, para vivir desde ahí: libre de condicionamientos, en completa libertad.

Ese instante de quietud marcó el inicio de un camino de reconocimiento, un regreso a mi esencia. Desde entonces, aprendí a cultivar esa conexión cada día, recordando que dentro de mí siempre ha estado «eso» que tanto buscaba.

Cuando el pensar, el sentir y el actuar están alineados,
la realidad se transforma.

ACTIVIDAD 1

A lo largo de este libro irás encontrando propuestas de ejercicios y actividades sencillas. Su propósito es acompañarte en tu propio camino de exploración y autoconocimiento, mientras comparto contigo reflexiones, vivencias y herramientas que me han servido en el mío. Cada propuesta está pensada para invitarte a mirar desde distintos ángulos y, sobre todo, para guiarte en ese viaje de transformación personal.

Al final encontrarás una lista con todas las actividades y sus respectivas páginas, de modo que puedas volver a ellas siempre que lo necesites.

Ahora sí, te invito a realizar la primera actividad, el primer paso consciente en este recorrido.

Ejercicio de imaginación

Este ejercicio tiene la intención de que observes la realidad desde otro ángulo. Te ayudará a comprender mejor la idea de que todos somos creadores y de que estamos contenidos en el mismo campo de creación.

Siempre me ha fascinado la analogía entre los sueños cuando estamos dormidos, y esta realidad, vista como un sueño de una mente superior. La idea de que la vida puede ser un sueño o una creación de la mente no es nueva. Diversas tradiciones filosóficas, espirituales y científicas han explorado esta perspectiva. Por ejemplo, en filosofías orientales como el Advaita Vedanta, se sugiere que la vida misma es un sueño de la consciencia, y que «despertar» significa recordar que somos parte de una mente infinita.

Cuando nos permitimos observar el mundo desde otro punto de vista y cambiamos por un momento el enfoque habitual, nuestra mente comienza a explorar territorios menos transitados. De ahí pueden surgir ideas o comprensiones nuevas que nos hacen crecer de maneras inesperadas.

Por eso te invito a realizar este ejercicio de imaginación. Solo requiere unos minutos de tu tiempo.

Preparación:

- Busca un lugar tranquilo donde no seas interrumpido durante unos cinco minutos.
- Lee todo el ejercicio antes de comenzar.

Visualización:

1. Cierra los ojos y recuerda algún sueño que hayas tenido hace poco.
2. Sumérgete en ese recuerdo, trae a tu memoria algunos detalles y observa a las personas que estaban presentes.
3. Ahora imagina que les anuncias que están soñando, que todo lo que viven es un sueño creado por ti.
4. Pregúntate:
 - ¿Cómo reaccionarían?
 - ¿Qué harían?
 - ¿Qué dirían?

Tómate unos instantes para visualizarlo.

Reflexión:

Cuando yo hice este ejercicio, lo primero que imaginé fue que mis personajes reaccionaban diciendo algo como:

«¡Ah, si este es un sueño, olvidemos los problemas y conflictos! Dejemos de lado las preocupaciones y las situaciones incómodas. Vamos a divertirnos y disfrutar al máximo. Experimentemos toda la aventura posible, ya que estamos contenidos en una mente infinita... hasta que despertemos.»

¿No sería maravilloso? Las opciones serían infinitas.

Y en cierto sentido, lo mismo ocurre en nuestra vida diaria. Somos parte de una misma mente creadora y, como en un sueño, tenemos innumerables formas de experimentar esta vida.

Sin embargo, muchas veces nos aferramos a una sola posibilidad y damos por sentado el rumbo de nuestra existencia.

Carta a tu Yo onírico

Para que esta reflexión deje huella en tu proceso, te propongo una actividad de escritura creativa llamada: Carta a tu Yo onírico.

Imagina que puedes escribirle una carta a ese «Yo soñador» al que acabas de hablar y entregársela en tus sueños.

- ¿Qué le dirías?
- ¿Qué consejo le darías?

Guarda la carta y léela periódicamente mientras avanzas en el libro. Es muy posible que las palabras que le escribas a tu Yo onírico sean las mismas que tu Yo superior te diría a ti.

Cuando termines el libro, vuelve a leerla y observa si tu percepción ha cambiado. Ponle fecha y, si lo deseas, agrega nuevas líneas cada vez que la releas: será un registro vivo de tu proceso y lo irá enriqueciendo.