

***LIBERTAD EMOCIONAL***  
***Glòria Rabell Puig***

---

# INDICE

---

Introducción

Nuestro pasado

¿Qué es la libertad?

- Vivir el presente
- Vivir sin normas impuestas
- Poder elegir

Vivir de espaldas a la libertad

- Nos reprimimos
- Surge la culpabilidad
- Surge el miedo
- Nos afecta nuestro cuerpo

Dos aspectos de la libertad

Vivir en la mente o vivir en el corazón

Nuestro compromiso con la libertad

- Aceptarnos
- Tener confianza
- Decidir nuestras propias normas
- Represión o transformación
- Responsabilizarnos
- Ser auténticos
- Ser conscientes
- Amarnos
- Utilizar nuestros recursos
- Llega la oportunidad
- Coraje para lanzarnos
- El perdón a nosotros mismos
- Meditación
- Pautas

La libertad espiritual

Definiciones

Bibliografía

# INTRODUCCIÓN

---

¿Vivimos con autenticidad? ¿Vivimos estando dormidos? ¿Estamos condicionados de normas externas o internas? ¿Por qué tenemos miedo? ¿Por qué nos sentimos inseguros? ¿Por qué enfermamos? ¿Nos amamos?... ¿Somos libres?

Todos hemos dicho aquello de que “la vida son dos días”, sin embargo, ¿cuántas veces lo hemos puesto en práctica realmente?

¿Nos hemos preguntado alguna vez qué haríamos si nos quedara poco tiempo de vida? ¿Cambiaríamos nuestra manera de vivir? En ocasiones he profundizado este tema con personas insatisfechas de la vida que llevan y todas, no recuerdo ninguna excepción, todas dijeron que cambiarían su enfoque de vida. Pero pocas lo han hecho. Aunque sepamos la teoría, en la práctica, nos cuesta hacer los cambios oportunos para mejorar nuestra situación.

Elisabet Kübler-Ross, que acompañó a miles de moribundos en sus últimos instantes, comprobó que lo que más decían las personas momentos antes de morir era: “¡Debería haberme arriesgado más”!

Según información recibida de personas que sintieron que se estaban muriendo, en el último momento, recuerdan toda su vida como un destello, desde el nacimiento hasta ese momento. En una décima de segundo veían todo lo que les había sucedido a lo largo de su vida. Recordaban sus éxitos, alegrías, sus experiencias, pero también sus deseos insatisfechos, sus expectativas, decepciones, frustraciones, sufrimientos, fracasos.

La mente nos impide vivir la vida con total libertad, nos perjudica, nos encarcela. Nos impide actuar con libertad y gozar de la vida. Llegamos a ser esclavos de nosotros mismos. Nos produce un malestar emocional, energético y que puede llegar a perjudicarnos a nivel físico.

La culpabilidad, la vergüenza, el fracaso, el ridículo, el control, el que dirán, el rechazo, los prejuicios, la inseguridad, la crítica, el miedo, la timidez, la represión, el apego, el “y si...”, y otros tantos impedimentos son producto de nuestra mente. Nos alimentamos de estos miedos y este alimento nos impide a lanzarnos, a actuar, a vivir.

La mente dice “no”. El corazón dice “sí”. La mente y el corazón forman parte de nosotros. Y de nosotros depende quedarnos prisioneros de nosotros mismos o querer traspasar estas absurdas barreras.

# *NUESTRO PASADO*

---

Nacemos libres. Pero las experiencias de la vida se encargan de olvidarlo. Capas y capas de condicionamientos nos han convertido en marionetas.

A través de la educación por parte de nuestros padres, maestros y, más tarde, en la sociedad, a través de la religión, jefes, políticos hemos recibido un bombardeo de recomendaciones de lo que debemos y lo que no debemos hacer.

Hemos aprendido a vivir con miles de normas que nos colapsan nuestro verdadero yo. Lo peor es que no nos damos cuenta de ello, ni nos cuestionamos que estas normas son las que nos impiden vivir con auténtica libertad.

Lo que ellos, padres, maestros y “superiores”, nos han hecho e inculcado, nosotros no hemos sido capaz de deshacerlo todavía. Y aquí está nuestro trabajo hacia la libertad, deshacernos de todo lo que todavía nos ata del pasado. Sin obsesiones, sin rebeldía, sólo comprendiendo cuál es la realidad para observarla y aceptarla.

Nuestra historia personal puede que sea una dificultad para conseguir la verdadera libertad, pero nunca una esclavitud. Podemos aceptar, cuestionar o rechazar cualquier mandato. Nuestra historia personal puede condicionar nuestra elección, pero no nos quita la posibilidad de elegir.

De pequeños, nos enseñaron muchas asignaturas, muchas materias, algunas interesantes, otras aburridas. Era el plan de estudios. Pero se olvidaron, y siguen olvidándose, de enseñarnos la mayor asignatura que toda persona tiene que aprender: saber comportarse, saber manejar sus emociones, saber ser y, en definitiva, saber ir por la vida con total autenticidad. Nos hubiéramos ahorrado miles de situaciones incómodas.

Lo que sí nos enseñaron fue que era malo equivocarnos y a partir de aquí vivimos con indecisión, cobardía y miedo a arriesgarnos y a lanzarnos a vivir. Nos quedamos paralizados. Se olvidaron de enseñarnos que es positivo cometer errores para aprender, crecer y confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades. Lo importante es no volver a cometer el mismo error.

Si estamos listos para salir a explorar lo que se llama verdad y libertad, también tenemos que estar listos para cometer errores y equivocaciones, tenemos que ser capaces de arriesgar. Podemos perdernos, pero es la forma de llegar. Parte de nuestra libertad consiste en equivocarnos.

El doctor Eric Berne definió una serie de mandatos que son los mensajes que le llegan al niño, muchas veces de forma no verbal, a base de ser repetitivos día tras día por sus padres, o por las personas que tienen una fuerte influencia emocional en él.

Estos mandatos han bloqueado, inhibido, reprimido, limitado el sano desarrollo psicológico y la capacidad de vivir una vida con mayor grado de espontaneidad, de intimidad, de conciencia. Éstos son:

- No existas, no vivas, no seas
- No seas lo que eres o no seas tú mismo/a
- No lo logres
- No sabes
- No te acerques
- No pertenezcas
- No crezcas
- No seas niño/a
- ¡No!
- Tus necesidades no son importantes
- No vales
- No pienses
- No sientas
- No me superes
- No disfrutes

Durante años nos dijeron que teníamos que reprimir nuestros sentimientos y dejar de ser nosotros mismos. Esta enseñanza ha sido tan constante y persistente a lo largo del tiempo, que se nos ha metido en la sangre y en los huesos hasta la médula. Incluso ha entrado a formar parte del inconsciente colectivo. Vivimos con máscaras, adoptamos un disfraz que no nos corresponde y nos resulta una tarea muy difícil poder expresar nuestros sentimientos con naturalidad y vivir con naturalidad y autenticidad.

Creemos pero no maduramos. Es hora de que abandonemos todos los viejos patrones y empecemos una vida nueva, una vida natural, una vida no represiva, una vida de júbilo y de amor. Hay que digerir el pasado con el único propósito de asimilarlo y liberarnos de él porque nuestra meta para disfrutar de una total libertad es vivir con espontaneidad, con apertura, con amor.

# ¿QUÉ ES LA LIBERTAD?

---

## Libertad es vivir el presente

Libertad es vivir el aquí y el ahora sin estar atados al pasado ni al futuro. Viviendo en el presente, que es la única realidad que existe, conocemos el gusto de la libertad.

No hay cadenas de recuerdos que nos atan al pasado ni cadenas de deseos y esperanzas que nos atan al futuro. Las cadenas amarran nuestra alma y nos olvidamos de lo principal y de lo más importante que es disfrutar y encontrar sentido al momento presente.

Demasiadas ocasiones nos olvidamos del presente y vivimos nuestra vida desde el sofá activando nuestra mente a través de la imaginación, del deseo, del anhelo. Y desde el sofá no vivimos, sólo deseamos vivir. En ocasiones nos da miedo vivir el presente y nos conformamos en imaginar un futuro mejor sin darnos cuenta de que pensando en el mañana vivimos el presente con desinterés.

## Libertad es vivir sin normas

Libertad es vivir sin normas, ni límites y ni condicionamientos impuestos por los demás y por nosotros mismos.

Si la libertad es hacer lo que queramos dentro de ciertos límites, y éstos los van a determinar los demás, la libertad personal termina dependiendo de lo que los otros y los condicionamientos nos autoricen a hacer.

La historia de creer que “los demás van a condicionar nuestra decisión”, “no podemos elegir en contra de lo que todos creen”, “tenemos que someternos a las normas que los demás nos imponen”, “es imprescindible para nosotros hacer lo que todos dicen que hay que hacer”, nos hace vivir sometidos a normas impuestas, sin ser responsables de nuestros actos, y sin ser auténticos. Nos convertimos en “imbéciles” morales.

Sólo podremos dejar de ser “imbéciles” morales cuando recuperemos nuestra propia moral, cuando dejemos de creer que otros tienen que decidir o prohibir por nosotros.

Existen por lo menos dos posturas filosóficas claramente enfrentadas que nos podrían condicionar a llegar a conclusiones diferentes: los que piensan que si no hubiera sido por las leyes y las normas el hombre habría terminado por destruir al hombre definitivamente, y los que dicen que si no hubiera sido por las leyes y las normas el hombre habría sido mucho más feliz, generoso y amable.

También tenemos nuestra ética creada por nosotros que guía nuestra conducta, pero esto no quiere decir que dejemos de ser libres, porque en realidad podemos seguir siendo libres y estar atados a nuestra ética, porque lo importante es que somos libres internamente. Hacemos lo que queremos, sólo que algunas cosas no queremos hacerlas porque están en contra de nuestra moral.

A veces, condicionar nuestras acciones para no dañar u ofender a otros, es muy parecido a decir “podemos hacer esto siempre y cuando a ti no te moleste”. Pero entonces, ¿dónde está la libertad?

Queremos esta libertad siempre y cuando el otro no sufra, porque nuestra libertad y nuestra forma de proceder pueden hacer sufrir mucho al otro. Pero entonces, ¿y mi sufrimiento por no ser libre?

La clave está en saber que no es lo mismo “tenemos que respetar” que “elegimos respetar”. Justamente esta es la diferencia entre sentirse y no sentirse libre: darse cuenta que, en verdad, somos nosotros los que estamos eligiendo.

### Libertad es poder elegir.

Vivimos condicionados por pautas culturales, por éticas y morales aprendidas e impuestas, que nos convierten en robots sin ser conscientes que tenemos el poder de elegir nuestros propios actos, de acuerdo a nuestra ética y a nuestra moral.

Somos libres cuando tenemos la posibilidad de escoger “sí” o escoger “no”. Cuando no tenemos más remedio que decir “sí”, entonces no somos libres. Cuando no tengamos más remedio que decir “no”, entonces no somos libres. Poner limitaciones es restringir nuestra capacidad de elegir, y ser libres es justamente abrir nuestra capacidad de elegir. Mientras haya opción, hay libertad.

Lo que realmente no podemos elegir es el sentimiento. En este sentido, no hay ninguna posibilidad de elegir y, sobre todo, sería muy pernicioso tratar de hacerlo. Porque sería muy perjudicial tratar de empujarnos a sentir cosas que no sentimos, o actuar como si las sintiéramos. Los sentimientos no se eligen, simplemente suceden.

# VIVIR DE ESPALDAS A LA LIBERTAD

---

Si no gozamos del presente o vivimos condicionados de normas y pautas impuestas por otros y por nuestra mente o no nos permitimos elegir, nos abandonamos a una vida estancada y nos conformamos con resignación.

## Nos reprimimos

Represión es vivir una vida que no nos corresponde, es hacer cosas que no queremos hacer, es ser quien no somos realmente, es una forma de destruirnos y debilitarnos, es una manera de crear un conflicto en nuestro interior, es no escuchar a nuestra naturaleza, es un lento suicidio.

Cuando vivimos reprimidos, dejamos de ser auténticos porque inhibimos nuestras emociones y sentimientos. Surge la culpabilidad, el miedo y nos puede afectar nuestro cuerpo físico. Dejamos de vivir una vida plena de expresión, creatividad, alegría.

## Surge la culpabilidad

La culpabilidad es tener una idea de cómo debería ser nuestra vida. Si nos damos cuenta de que vamos en contra de nuestra ideología nos sentimos inferiores e indignos y surge la culpabilidad.

Pero llegar a sentirnos culpables puede ser muy sano porque nos permite tomar conciencia de los mensajes que generan la culpa. La culpabilidad puede convertirse en una valiosa señal para que despertemos y lo aprovechemos como una oportunidad para poner atención en si nuestra conducta y nuestras motivaciones son correctas o inapropiadas y de recuperar el poder y la responsabilidad para actuar con integridad.

Cuando sentimos esta culpa sana pero la ignoramos, con el paso del tiempo, esa misma culpa deja de ser sana. En este caso el ego, bajo la forma de autocrítica, actúa como un ladrón que nos roba el presente y nos mantiene atados al pasado y asustados respecto al futuro. Es la muerte segura de la autoestima.

Ejemplos de frases que indican culpabilidad no sana son: “soy una persona demasiado entregada”, “yo sí que sé lo que es preocuparse”, “no puedo dejar de ayudar”, “siempre estoy pidiendo disculpas”, “suelo despertarme sintiendo una angustia que a veces me dura días o semanas”, “siempre me echo la culpa de todo”, “me preocupa lo que la gente piense de mí”, “no soy tan capaz como creen algunas personas”, “soy muy perfeccionista”, “detesto aceptar y pedir ayuda”, “no sé decir que no”.



## Surge el miedo

El miedo es algo intrínseco y además es esencial. Sin miedo no nos sería posible sobrevivir ya que por miedo, no metemos la mano en el fuego, evitamos el veneno, nos apartamos cuando oímos un claxon. El miedo es una medida de protección para la vida.

Cuando el miedo viene y va como las olas se convierte en una oportunidad para crecer. Pero cuando echa raíces y se estanca en nuestro interior, se convierte en un tumor maligno y llega a destruir nuestra integridad.

La única manera de trascender el miedo es observarlo, aceptarlo, relajarnos y no huir ni luchar contra él.

No sirve de nada rechazar o ignorar el miedo aunque nos cause sufrimiento. Si nos permitimos sentirlo, y lo aceptamos nos liberamos de sus garras y podremos incluso llegar a disfrutarlo.

Observemos el cuerpo. Puede ser que nuestro cuerpo tiemble y nuestra mente tiemble. Son reacciones naturales, como cuando sopla el viento las hojas se agitan, cuando sopla el miedo nuestro cuerpo tiembla. Cuando dominamos la tensión corporal, el miedo desaparece automáticamente.

Examinemos con profundidad cualquier cosa que nos asuste, sin importar cuál sea ese miedo. Nos sorprenderemos ver que el miedo empieza a volverse más pequeño. En ocasiones hemos exagerado nuestros miedos porque nos hemos dedicado a escapar de ellos sin observarlos. Hemos creado protecciones contra ellos, en vez de mirarles directamente a los ojos.

Cuando surja un miedo, no hay que huir porque no es la manera de resolverse. Si huimos el miedo se convertirá en un muro que no nos dejará crecer. El miedo nos da pistas, nos muestra el camino que hay que tomar. El miedo solo es un reto. Aceptemos ese reto de traspasar este obstáculo para superarnos.

Cuando tengamos miedo, simplemente relajémonos. Aceptemos que el miedo está ahí pero no hagamos nada al respecto, no le prestemos atención. El mejor antídoto para el miedo es la relajación.

Lo que debemos hacer para disminuir el miedo, es aumentar la confianza en nuestra capacidad de afrontar cualquier cosa que se cruce en nuestro camino.

En muchos casos, el miedo surge por un problema educacional. Al reeducar la mente, podemos aceptar el miedo como un simple hecho de la vida, no como un obstáculo para el éxito.

Paradójicamente hay personas que en realidad le tienen miedo a la libertad, aunque hablen de ella, porque subconscientemente saben que la libertad traerá consigo muchos problemas que no están dispuestas a afrontar. Es más cómodo permanecer en un aprisionamiento confortable.

No tengamos miedo a nada. No hay nada a lo que tener miedo porque los miedos los hemos creado nosotros mismos a través de nuestra mente y podemos llegar a convertirnos en sus esclavos. El noventa de los miedos son pura imaginación, el diez por ciento son reales. Es más frustrante lamentarse por no haber actuado que actuar y sentir que nos hemos equivocado. El miedo a perder nos pierde.

Hagamos lo que nos da miedo hacer. Seamos valientes y arriesguemos. Nuestro crecimiento y libertad nos lo agradecerán. El miedo tiene su propia belleza, delicadeza y sensibilidad. Aceptemos el miedo, temblemos con él y no adoptemos ninguna actitud cuando surja. Simplemente vivámoslo con naturalidad y conciencia. El miedo es la felicidad temida, tras cada miedo hay un deseo. El miedo nos encadena, la libertad nos da alas.

### Nos afecta nuestro cuerpo

El cuerpo nunca está enfermo ni sano, ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente.

Cuando las distintas funciones corporales se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y lo llamamos salud. Si una de las funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de enfermedad.

La pérdida de armonía se produce en la conciencia y se muestra en el cuerpo. El cuerpo es el vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia.

Por lo tanto, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma.

El síntoma es una señal que aporta información. Con su aparición interrumpe el ritmo de nuestra vida y nos obliga a estar pendientes de él. El síntoma nos señala que nosotros, como seres dotados de alma, estamos enfermos, hemos perdido el equilibrio de las fuerzas del alma.

La enfermedad no es un obstáculo que se cruza en el camino, sino que la enfermedad es el camino por el que el individuo va hacia la curación. No hay que combatir la enfermedad sino servirnos de ella.

Todos hemos oído o dicho en un momento dado “me falta el aire” o “no puedo respirar a mis anchas”. Estamos tocando el tema de la libertad y de la cohibición.

Con el primer aliento empezamos nuestra vida, damos el primer paso por el mundo exterior al desprendernos de la unión simbiótica con la madre y hacernos autónomos, independientes, libres.

Cuando a uno le cuesta respirar, suele ser señal de que teme dar por sí mismo los primeros pasos de la libertad e independencia. La libertad le corta la respiración, es algo insólito que le produce temor.

La misma relación entre libertad y respiración se advierte en el que sale de una situación de agobio y pasa a otra esfera en la que se siente desahogado o sale al exterior. Lo primero que hace es inspirar profundamente, por fin puede respirar con libertad. El ahogo que nos aqueja en circunstancias agobiantes es ansia de libertad y de espacio vital.

Está indicado, en estos casos, preguntarnos “¿Qué nos impide respirar?, ¿Qué es lo que no queremos admitir?, ¿Qué es lo que no queremos expulsar?, ¿Con qué no queremos entrar en contacto?, ¿Tenemos miedo de dar un paso en una nueva libertad?

## *DOS ASPECTOS DE LA LIBERTAD*

---

La libertad tiene dos partes, y si solo tenemos una de sus partes, sólo gozaremos de la libertad a medias, libertad mezclada con tristeza.

La primera parte es la “libertad de...” Libertad de ser libre de los padres, de la iglesia, de ideologías políticas, de todo tipo de prisiones.

Esta es la base de la libertad. Una vez que hayamos logrado esta libertad, nos sentiremos muy ligeros y felices. Por primera vez, empezaremos a deleitarnos en nuestra propia individualidad, porque ésta estaba tapada por todas esas prisiones de las que nos hemos liberado.

Pero es la libertad del pasado. Es el aspecto negativo de la libertad porque no es una libertad creativa.

Hasta ahora no se planteaba la cuestión de ir a alguna parte. Estábamos presos. Toda nuestra conciencia se concentraba en cómo liberarnos. Ahora que somos libres, hay que saber qué hacer con esa libertad.

La libertad en sí misma no tiene sentido a menos que sea libertad para algo, algo creativo.

La segunda parte es la “libertad para...” Libertad para crear, ser, expresar, bailar, gozar, vivir.

Es la libertad para el futuro. Tenemos cierta visión que nos gustaría materializar y queremos libertad para ello. A menos que nuestra libertad se convierta en una realización creativa, nos sentiremos tristes porque somos libres de cadenas, de prisiones, pero no sabemos a dónde ir.

La libertad sola, en sí misma, no significa nada a menos queelijamos un camino creativo. O profundizamos más en la meditación para realizarnos a nosotros mismos o, si tenemos algún tipo de talento que no tuvimos ocasión de desarrollarlo debido a nuestras ataduras, ahora es el momento de ponerlo en práctica. Entonces nuestra libertad es completa.

Tenemos que encontrar alguna creatividad que colme nuestra libertad, de lo contrario nuestra libertad está vacía. Necesitamos crear algo o descubrir algo. Actualicemos nuestro potencial o entremos en nuestro interior para encontrarnos a nosotros mismos.

# *VIVIR EN LA MENTE O VIVIR EN EL CORAZÓN*

---

Nacimos libres de pensamientos. La existencia precede al pensamiento. De modo que la existencia no es un estado mental, es un estado ulterior. La manera de conocer lo fundamental es ser, no pensar.

En cambio la mente es un producto de la sociedad. El mundo exterior domina y manipula nuestra mente según sus necesidades, hasta que ésta llega a convertirse en una marioneta.

La mente no es nuestra amiga. Finge ser la dueña, pero hay que colocarla en el lugar que le corresponde. La lucha por la libertad, por la dicha, por la verdad, no es una lucha contra el mundo sino contra esa marioneta que es la mente.

El problema de la humanidad está profundamente arraigado en la mente misma o, más bien, en nuestra errónea identificación con ella. Permitir que la mente utilice el lenguaje, palabras, etiquetas o categorías es el inicio del proceso destructivo de nuestro yo.

La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente, se vuelve muy destructiva. No se trata de que usemos la mente equivocadamente, sino que generalmente no la usamos en absoluto ya que es ella que nos usa y se apodera de nosotros. Entre el 80 y el 90 por ciento del pensamiento de la mayoría de la gente es inútil y repetitivo y, teniendo en cuenta su naturaleza disfuncional y a menudo negativa, buena parte de él también es dañino. El parloteo mental produce un serio desgaste de nuestra energía vital.

No somos capaces de dejar de pensar y esto puede llegar a convertirse en una enfermedad. Pero no nos damos cuenta de ello porque casi todo el mundo lo sufre y se considera normal. Este ruido mental incesante nos impide encontrar el reino de quietud interior que es inseparable del ser. También crea un falso yo fabricado por la mente, que lanza una sombra de miedo y sufrimiento.

La mente tiene su utilidad, pero es una utilidad para el mundo exterior. Para el mundo interior es absolutamente irrelevante. La mente es necesaria para estar en la calle, pero no para el amor. Es necesaria para hacer un presupuesto, pero no para ir al espacio interior. Es necesaria para las matemáticas, pero no para meditar.

La mente vive en el entorno de la duda, se nutre de ella. Mientras no sepamos desconectar de la mente cuando no la necesitamos y bajar al corazón, no podremos confiar. El entorno del corazón es la confianza. La mente no puede confiar, es incapaz de hacerlo, y todos nos hemos quedado atascados en la cabeza.

La mente vive en el "no". Cuantas más veces decimos no, más nos vamos encogiendo y cerrando, menos vivos estamos. Al final nos quedará una vida vacía, sin sentido, sin significado, sin alegría, sin baile, sin celebración. Y llegaremos a preguntarnos cuál es el sentido de la vida.

La mente es un gran mecanismo que hay que usarlo pero no nos dejemos usar por él. Debe estar al servicio de nuestros sentimientos. Cuando el pensamiento está al servicio de los sentimientos, todo se equilibra. Surge en nuestro ser una gran tranquilidad y felicidad que no procede del exterior, sino de nuestras fuentes internas. Nos prepara y nos transforma, y no solo a nosotros sino también a las personas de nuestro alrededor.

El mayor problema al que se enfrenta el hombre moderno es que ejercita demasiado la mente y se desentiende del corazón y lo censura. Los sentimientos no están permitidos, se reprimen. Creemos que un hombre con sentimientos es débil, infantil, inmaduro. Los sentimientos y el corazón se censuran tanto que, naturalmente, empezamos a tenerles miedo. Empezamos a reprimir los sentimientos hasta que, poco a poco, evitamos el corazón y nos vamos directamente a la cabeza.

La buena noticia es que podemos liberarnos de la mente, que es la única verdadera liberación. Empecemos por escuchar tan frecuentemente como podamos la voz que habla dentro de nuestra cabeza. Prestemos una atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo. Cuando escuchemos esa voz, no juzguemos.

Limpiemos nuestra mente de los pensamientos que pueden bloquear nuestro cambio positivo.

Si hay que elegir entre la cabeza y el corazón, deberíamos elegir el corazón, porque todos los bellos valores de la vida proceden de él. La cabeza no tiene capacidad para la alegría, la dicha, el silencio, la inocencia, la belleza, la creatividad, la paz interior, el amor, que son las cosas que enriquecen la vida. La puerta a la realidad no se abre a través de la mente, sino a través del corazón.

Quizás ya sea hora de empezar a abrir nuestra mente y, sobre todo, nuestro corazón hacia nosotros mismos, hacia nuestras habilidades singulares y naturales que nos brindan la posibilidad de vivir una vida apasionada y relacionada con aquello que realmente nos hace sentir felices, haciendo felices a los demás.

El camino a nuestro ser más profundo está más cerca del corazón que de la cabeza. Si vamos hacia fuera, la mente es un atajo y el camino del corazón es muy largo. Pero si vamos hacia dentro, es todo lo contrario, el corazón es el atajo hacia nuestro ser, a nuestra fuente, y la mente es el camino más largo que podemos tomar.

Vivir en la mente es vivir en el plano de lo humano, vivir por debajo de la mente es vivir en el plano animal. Vivir más allá de la mente, en el corazón, es vivir en el plano de lo divino. A través del corazón nos conectamos con la totalidad.

El corazón sabe qué es lo importante. El corazón conoce el esplendor de la vida, la enorme felicidad de la sencilla existencia. No hay dicha más preciada que la libertad de ser el amo de nuestro propio destino.

# NUESTRO COMPROMISO CON LA LIBERTAD

## Aceptarnos

Nos guste o no, vamos a tener que estar con nosotros mismos el resto de nuestras vidas. Y ya que estamos con nosotros desde que nacemos, mejor hacernos amigos de nosotros mismos, permitiéndonos todo lo que esté en nuestro alcance y viviendo lo mejor posible.

A lo largo de los siglos las religiones nos han enseñado a rechazar, a renunciar, a que todo esta mal. Han provocado tanto rechazo que ni siquiera nos llegamos a aceptar.

A veces, casi siempre por comodidad, queremos hacer algo diferente de lo que en realidad somos y éste es el camino equivocado, es un desvío, es una pérdida del rumbo.

El camino correcto empieza en aceptarnos tal y como somos, para poder mejorar, en el caso de que queramos mejorar. Pero siempre sabiendo que está bien ser como somos, y en todo caso, saber que podemos asistir a ese cambio.

Para aceptarnos, lo primero que hay que hacer es conocernos. El autoconocimiento consiste, sobre todo, en ocuparnos de trabajar sobre nosotros para llegar a descubrir –más que construir- quienes somos, tener claro cuales son nuestras fortalezas y cuales son nuestras debilidades, que es lo que nos gusta y que es lo que no nos gusta, que es lo que queremos y que es lo que no queremos. Reconocer lo peor y lo mejor de nosotros mismos.

Es importante, también, estar dispuestos a cambiar algunas pautas que interfieren en nuestro proceso. Es bastante común analizar nuestras acciones y pensamientos con frases del estilo: “que tonto soy”, “tendría que haberme dado cuenta”, “¿cómo puedo ser tan estúpido?”, “me quiero morir”.

Si uno pudiera transformar eso en una actitud más aceptadora, más cuidadosa, si uno pudiera decir: “me equivoqué. La próxima vez trataré de hacerlo mejor”, “quizá sea bueno tomar nota de eso”, “lo hice demasiado a la ligera, mi ansiedad a veces no me sirve”, “de aquí en adelante voy a buscar otras alternativas”, entonces los cambios serían paradójicamente más posibles.

Nadie hace un cambio desde la exigencia. Nadie se modifica de verdad por el miedo. Nadie crece desde la represión.

Acudir a nuestro sentido común que, sin lugar a dudas, nos grita desde nuestro yo interno más sabio. A lo largo de nuestra vida nos encontramos con obstáculos que nos impiden el paso. Si queremos seguir avanzando vamos a tener que despejar el camino para continuar por él o encontrar otro curso para seguir. La mayor parte de las veces, para encontrar la respuesta correcta lo único que hace falta es el sentido común. Utilicemos todo lo que tengamos para llegar adonde queramos.

La comprensión es liberadora. Cuando nos demos cuenta de determinado comportamiento, no hace falta que lo critiquemos, ni que nos preocupemos. Lo único que hay que hacer es analizarlo, comprenderlo y aceptarlo.

Si nos dicen algo y nos afecta, observemos y analicemos desde todos los ángulos y todas las ópticas porqué nos afecta. Si lo criticamos no podemos observarlo. De antemano lo juzgamos sin darle una oportunidad.

Observemos nuestro comportamiento y cuanto mayor sea nuestra capacidad de observarlo más posibilidades tendremos de salir de él.

Aprendamos a no desechar ninguna posibilidad de explorar nuestro interior y sobre todo la que me brindan los infinitos espejos de las miradas de los demás.

Después de conocernos, de darnos cuenta y de aceptarnos, lo más importante es:

- Tener la capacidad de defender el lugar que ocupamos
- Tener la fuerza que nos permite no dejar de ser quienes somos para complacer a los demás
- Tener la capacidad para afirmarnos en nuestras decisiones
- Tener criterio propio
- Cuidar nuestros espacios de invasores y depredadores
- Mostrar y defender nuestras ideas
- Tener la capacidad para poner límites
- Tener la valoración de la intuición y de la validez de la propia percepción de las cosas
- Tener la confianza de no vivir temblando ante la fantasía de ser rechazado por quienes no comparten nuestras ideas y nuestra manera de ser
- Tener el coraje de ser quienes somos.

La libertad es ser uno mismo. Y en el momento que somos nosotros mismos, empezamos a crecer. Gocemos de ser nosotros mismos con respeto y amor.

### Tener confianza

Hay una gran diferencia entre confianza y creencia. La confianza es personal, la creencia es social. Desarrollemos la confianza. Abandonemos las creencias. Tendremos miedo, porque cuando abandonamos las creencias, surge la duda.

La duda surge del miedo. La duda surge de una especie de inseguridad de nuestro interior. No estamos seguros como para confiar y actuar desde la confianza. La confianza precisa de una gran inteligencia, coraje, integridad. Para poder entrar, necesita que haya un gran corazón.

¿Cómo podemos confiar en nada o en nadie si no confiamos en nosotros mismos?  
¿Cómo vamos a confiar en la confianza?



Si tenemos confianza estamos preparados para penetrar en lo desconocido, porque sabemos que, aunque desaparezca todo el mundo conocido, lo convencional y lo tradicional, seremos capaces de instalarnos ahí. Vamos a sumergirnos en un mar abierto sin saber si existe la otra orilla.

Las personas que están llenas de miedo no pueden ir más allá de lo conocido. Lo conocido da una especie de comodidad, seguridad, confianza precisamente porque lo conocen. Reunamos valor para adentrarnos en lo desconocido. Es necesario ser valiente para desarrollar nuestro destino pero no hay que tener miedo.

Si vivimos con total confianza y seguridad en nosotros mismos y en nuestros recursos nos mantenemos abiertos porque sabemos que pase lo que pase, seremos capaces de aceptar el desafío, seremos capaces de responder de una forma adecuada.

Descubramos la confianza dentro de nosotros mismos, recuperemos nuestro sentido interno y profundicemos más en nuestro ser.

### Decidir nuestras propias normas

Es importante conocer nuestras propias normas, reglas y costumbres y vivir de acuerdo con ellas.

Eso no necesariamente supone vivir bajo la ley de la selva, porque imponerse las propias normas no quiere decir que desconozcamos, descartemos o despreciemos las existentes en la sociedad.

De hecho, podemos revisar las normas y encontrarlas muy adaptables en absoluta sintonía con lo que pensamos y creemos. Lo importante es tener la posibilidad de cuestionar, corregir y reemplazarlas según nuestros criterios. De hecho sostener normas coincidentes con las de la sociedad en la que vivimos es una manera de asegurar una vida más serena y más feliz, porque es muy difícil ser feliz a contrapelo de todos los demás.

Eso sí, podemos imponer nuestras reglas a nuestra vida pero eso nada tiene que ver con imponer nuestras normas a nadie.

### Represión o transformación

El hombre es el único ser que podemos reprimir o transformar nuestras energías. La represión y la transformación son dos aspectos de un mismo fenómeno: la posibilidad que tenemos de hacer algo respecto a nosotros mismos.

Represión es ocultar ciertas energías que están ahí y no permitir manifestarlas. Si vamos por el camino de la represión podemos convertirnos en seres humanos falsos, superficiales y huecos por dentro. Podemos llegar a ser una marioneta sin ninguna autenticidad, sin ninguna realidad.

Si elegimos la indulgencia, no tendremos conciencia, no conoceremos la posibilidad de crecimiento, ni nuestro potencial humano.

Transformación significa cambiar las energías, transportarlas a una nueva dimensión. Nos volvemos auténticos, amorosos, divinos. La transformación sólo es posible cuando aceptamos incondicionalmente lo que hay, sea lo que sea.

Hemos estado reprimiendo y reprimiendo hasta que la nube se ha ido haciendo cada vez más grande. Llega un momento en el que ya no podemos controlarla. Entonces actuamos bajo el influjo de una gran fuerza que hace que nos comportemos como robots.

Alguien que no se anima a ser quien es por miedo a que lo rechacen, que no se anima a sentir lo que siente porque le parece que está mal, que no se anima a pensar lo que piensa o a decirlo porque tiene miedo de ser rechazado, que no corre riesgos porque no quiere responsabilidades y que no sale a buscar lo que necesita sino que se lo pide a otro, alguien así no llega a ser una persona libre.

Si podemos aprender algo tan sencillo como dejar que esas cosas desaparezcan, tendremos tal claridad de mente, nuestra visión será tan penetrante, nuestra percepción llegará tan lejos, que no solo cambiaremos nuestra individualidad sino que además permitiremos que salga a la superficie el contenido reprimido en el inconsciente.

### Responsabilizarnos

La libertad consiste en ser capaz de elegir lo mejor para nosotros, hacernos responsables de nuestra elección y asumir un compromiso con nosotros mismos. La responsabilidad y la libertad van juntas. Si no queremos responsabilidad, tampoco podremos tener libertad.

Querer o pretender que otro se haga cargo de nuestras elecciones es querer seguir siendo un niño pequeño.

No importa lo que creamos, no importa lo que decimos, no importa a quién le echemos la culpa, a las leyes, al medio, al entorno, al condicionamiento, a la educación o a los mandatos. Siempre elegimos en cada momento nuestras acciones. Y si no queremos aceptar esto es porque no queremos aceptar la responsabilidad que significa ser libres.

La responsabilidad nos hace madurar. Nos volvemos cada vez más responsables de cada acción, de cada pensamiento, de cada sentimiento.

Aceptemos la responsabilidad de ser nosotros mismos tal como somos, con todo lo que es bueno y todo lo que es malo. En esa aceptación sucede una trascendencia y es cuando nos hacemos libres.

## Ser auténticos

Ser libre significa ser auténticamente el que somos, actuar auténticamente como actuamos, sentir auténticamente lo que sentimos, correr los riesgos que auténticamente queramos correr, hacernos responsables de todo eso y, por supuesto, salir a buscar lo que creamos que necesitamos sin esperar que los otros se ocupen de ello porque una persona libre se comporta conforme a su propia autenticidad.

Ser simplemente quienes somos. Un día u otro la falsedad acaba quedando al descubierto. Relajémonos y seamos nosotros mismos, porque la gente no quiere poses, ni máscaras, ni superficialidad, la gente quiere la verdad. No hagamos gestos vacíos. Nuestra salud, nuestra paz interior y nuestro crecimiento nos lo agradecerán.

Seamos auténticos y sensibles, sentiremos una enorme tranquilidad y una profunda paz en nuestro corazón. Viviremos relajados, sin tensiones, sin pretensiones, sin hipocresías, rechazando las supuestas normas de cómo nos deberíamos comportar, no estaremos dominados por ninguna moralidad, ni religión, ni por parte de la sociedad, padres o profesores. No hay que hacer más de lo necesario, no hay que exagerar, sólo empezar a desarrollar nuestros tesoros interiores. Amémonos y respetémonos para que se abran las puertas del cielo.

Estos cinco permisos, de Virginia Satir, nos permiten ser auténticos con total libertad:

- Me concedo a mi mismo el permiso de estar y de ser quien soy, en lugar de creer que debo esperar que otro determine dónde yo debería estar o cómo debería ser.
- Me concedo a mi mismo el permiso de sentir lo que siento, en vez de sentir lo que otros sentirían en mi lugar.
- Me concedo a mi mismo el permiso de pensar lo que pienso y también el derecho de decirlo, si quiero, o de callármelo, si es que así me conviene.
- Me concedo a mi mismo el permiso de correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar pagar yo mismo los precios de esos riesgos.
- Me concedo a mi mismo el permiso de buscar lo que yo creo que necesito del mundo, en lugar de esperar que alguien más me dé el permiso para obtenerlo.

## Ser conscientes

A veces a los intrépidos, a los que arriesgan, a los que rompen una pauta, a los que van a la contra, a los que hacen las cosas de una manera diferente, a los que se permiten mirar de una manera distinta, a los que se escuchan de verdad, a los que viven su vida y dejan que los demás vivan la suya, a los bohemios, a los rebeldes, a los que van contra el sistema, a los que hacen lo que les apetece y disfrutan con ello sin hacer daño a los demás... a todos ellos se les insulta diciéndoles que son unos "inconscientes", cuando probablemente son los más conscientes, los que están más en contacto con su verdadero yo y se dan permiso de expresarlo.

La conciencia tiene que dejar de identificarse con todas las ideas preconcebidas de lo que deberíamos ser, no podemos aceptar las verdades empíricas de nuestro interior.

No hay que luchar contra nosotros mismos. Una de las salidas para conseguir nuestra libertad es desarrollando nuestra propia conciencia, una transformación interna para deshacernos de nuestra propia prisión.

La libertad no tiene nada que ver con lo externo. Podemos ser libres encerrados en una prisión. La libertad es algo interno, viene de la conciencia. Podemos no ser libres fuera de la cárcel, pero seremos prisioneros si nuestra conciencia no es libre. Una persona que interiormente es totalmente libre no tiene ningún anhelo de ser libre exteriormente.

Tenemos que aumentar la capacidad de conciencia de cada uno para elegir lo que queremos prohibirnos o permitirnos. Despertemos y seamos más conscientes para convertirnos en maestros de nuestro propio ser.

### Amarnos

El primer hito del camino a la libertad es el propio amor, el amor por uno mismo. Nuestra capacidad de querernos abarca por extensión la autoestima, la autovaloración y el orgullo de ser quienes somos. Alcanzar nuestro propio centro es conseguir lo máximo que la vida puede ofrecernos.

Pero no sabemos amar incondicionalmente porque a menudo ponemos condiciones a este amor a través de la mente, y que se convierten en nuestros propios obstáculos, y porque surge el miedo.

Normalmente la mente interfiere y no deja al amor su infinitud y su espacio. Si realmente amamos a una persona, démosle espacio infinito. Nuestro propio ser es un espacio para que pueda crecer. La mente interfiere e intenta poseer a la persona y es cuando destruye el amor. Si queremos entrar en el mundo del amor, tendremos que renunciar a la mente.

Hay dos formas de vivir: orientados hacia el miedo u orientados hacia el amor. Una vida orientada hacia el miedo no puede conducirnos a una relación profunda. Estamos asustados y los demás no pueden entrar, no pueden llegar hasta nuestro centro más profundo. Solo les permitimos entrar hasta cierto punto. Una persona orientada hacia el miedo siempre está calculando, planeando, salvaguardándose. De este modo malgasta su vida.

Una persona orientada hacia el amor es alguien que no tiene miedo al futuro, que no tiene miedo de los resultados y las consecuencias, que vive aquí y ahora.

No nos preocupemos por los resultados, eso es la mente orientada hacia el miedo. Al actuar y atrevernos no pensemos en lo que va a suceder. Estemos presentes y actuemos con totalidad.

Si no somos conscientes de quienes somos, no podremos ser amor y surgirá el miedo que es exactamente lo contrario del amor. Con el miedo nos encogemos, con el amor nos expandimos. Con el miedo nos cerramos, con el amor nos abrimos. Con el miedo dudamos, con el amor confiamos.

El miedo es un estado de desconexión de nuestra existencia. El miedo no es más que la ausencia de amor. Si hacemos las cosas con amor, nos olvidamos del miedo. Si amamos incondicionalmente y profundamente, no tendremos miedo. Si sentimos que tenemos miedo, amemos más.

Siempre que surge el amor es un acto de libertad. Cuando amamos no estamos haciendo algo por los demás, lo estamos haciendo por nosotros mismos para vivir con total libertad y paz interior.

Seamos aventureros en el amor, tengamos coraje y amemos incondicionalmente. Meditemos, bailemos, cantemos y profundicemos más en nosotros mismos para estar más abiertos en los demás. Escuchemos a los pájaros más atentamente. Miremos las flores con asombro, con admiración. No etiquetemos las cosas. Confiemos y empezaremos a sentir un considerable aumento de energía. Esa energía es amor.

### Utilizar nuestros recursos

Un recurso es toda herramienta que permite solventar una dificultad, traspasar un obstáculo, encontrarse de cara con una situación, solucionar un problema, retomar el curso, recuperar el rumbo, reencontrar el camino o encontrar nuevas salidas ante situaciones que tengamos que resolver. Los recursos pueden ser externos o internos.

Los recursos externos son aquellas cosas, instituciones y personas que, desde fuera, nos pueden ayudar a retomar el camino perdido.

Los recursos internos son herramientas comunes a todos. No hay nadie que no los tenga. Podemos saber o no saber que los tenemos, podemos haber aprendido a usarlos o no. Podemos tener algunas herramientas en mejor estado que otros, pero lo que si es cierto es que todos tenemos esas capacidades interiores.

Los recursos internos son autoconciencia, capacidad de darse cuenta, asertividad, habilidades personales, capacidad afectiva, inteligencia, principios morales, fuerza de voluntad, coraje, seducción, habilidad manual, histrionismo, carisma, tenacidad, capacidad de aprender, creatividad, percepción, experiencia, intuición, planteo ético, aceptación.

Deberíamos poner al servicio de lo que hacemos todo lo que tenemos, poner a disposición y aprovecharnos de todos los recursos con los que tenemos en nuestro interior.

## Llega la oportunidad

Hemos vivido de una manera determinada, hemos creado una vida cómoda alrededor de nuestras creencias. Cuando surge una oportunidad nueva el patrón de nuestro pasado se ve perturbado. Si permitimos que entre lo nuevo nunca volveremos a ser los mismos porque lo nuevo nos transformará.

Aceptarlo es arriesgado porque no sabemos hasta dónde puede llegar lo nuevo. Lo viejo es conocido, familiar. Hemos vivido con ello desde hace mucho tiempo, estamos familiarizados con ello. Pero no sabemos qué va a suceder con lo nuevo. Puede ser beneficioso o no, no se sabe, y la única forma de saberlo es permitirlo, y aquí es donde surge el miedo al cambio.

Tampoco podemos seguir rechazando lo nuevo, porque lo viejo sigue sin darnos lo que buscamos. Como lo conocemos sabemos que es repetitivo, aburrido, monótono. Lo nuevo puede ser incómodo pero al menos hay una posibilidad, nos puede proporcionar felicidad. De modo que no podemos rechazarlo pero nos cuesta aceptarlo, por eso vacilamos y aparece el miedo.

Queremos librarnos de lo viejo, queremos explorar, experimentar, tener aventuras con lo nuevo, pero, sin embargo, cuando lo nuevo llama a nuestra puerta nos acobardamos, nos encogemos, nos escondemos en lo viejo. Y vivimos en un dilema.

Recibamos siempre lo nuevo con alegría e intentemos comprender su llegada. Todos queremos lo nuevo, porque no estamos satisfechos con lo viejo. Aunque a veces lo nuevo nos produzca algún inconveniente, sigue valiendo la pena, porque sólo se aprende a través de los errores, y sólo se crece a través de las dificultades. Lo nuevo puede traer dificultades.

Sólo lo nuevo, aceptado total y profundamente, nos puede transformar. Lo nuevo llega espontáneamente. No impongamos nuestra decisión. Lo ideal es abandonarnos en el momento, y observaremos que cada día se abren nuevas oportunidades, nuevas percepciones, nueva luz.

## Coraje para lanzarnos

Nos perdemos muchas cosas en la vida porque nos falta valor. En realidad, no hay que hacer ningún esfuerzo para alcanzarlas, sólo ser valiente, y las cosas llegan en lugar de tener que ir a buscarlas.

No hay mucha diferencia entre una persona cobarde y una valiente. El cobarde escucha sus miedos y se deja llevar por ellos, mientras que el valiente los traspasa y se lanza a actuar.

La palabra “coraje” proviene de la raíz latina “cor”, que quiere decir corazón. Por tanto, ser valiente significa vivir con corazón. Los cobardes viven en la cabeza porque están atemorizados y se rodean de la seguridad de la razón.

En este sentido hay dos tipos de personas en el mundo. Las que quieren vivir cómodamente, en la seguridad, y que pueden convertirse en una charca empantanada porque su energía no se mueve y las que quieren vivir peligrosamente, en la inseguridad, porque la vida sólo prospera si hay algún riesgo.

Vivir peligrosamente no significa al riesgo físico sino al psicológico y al espiritual. Significa vivir la vida como si cada momento fuese un fin en sí mismo.

Gozamos de libertad absoluta para pensar lo que queramos, sin restricciones, sin censuras, sin impedimentos. Pero no nos sirve de nada pensar libremente si no podemos actuar, si no somos capaces de hacer algo con lo que pensamos, si no podemos convertir los pensamientos en acción.

Valentía no es falta de miedo, es adentrarse en lo desconocido a pesar de todos los miedos. Valentía es arriesgar lo conocido por lo desconocido, lo familiar por lo no familiar, lo cómodo por lo incómodo. Es apostar. Los miedos están ahí pero, si seguimos aceptando el reto, poco a poco, esos miedos irán desapareciendo.

Cuando nos adentramos en un mar desconocido tenemos miedo porque nunca sabemos lo que puede suceder. Abandonamos la orilla de la seguridad. Sin embargo la experiencia de felicidad que nos produce lo desconocido, el gran éxtasis que empieza a suceder con lo desconocido, nos hace más fuertes y nos da integridad. El corazón empieza a latir de nuevo, estamos vivos de nuevo, totalmente vivos porque hemos aceptado el desafío de lo desconocido.

Los que son valientes se tiran de cabeza. Buscan todas las oportunidades de peligro. Su filosofía de vida no es la de las compañías aseguradoras. Su filosofía de vida es como la de un escalador, un surfista. Y no sólo escalan las grandes montañas sino que buscan cumbres internas. Y no hacen surf sólo en los mares exteriores, surfean en sus mares internos.

Sólo se puede vivir la vida peligrosamente, no hay otra forma de vivirla. La vida solo alcanza la madurez y el crecimiento a través del peligro. Seamos aventureros, siempre dispuestos a arriesgar lo conocido por lo desconocido. Y en cuanto hayamos probado la alegría que produce la libertad y la ausencia de miedo, nunca nos arrepentiremos, porque sabremos qué significa vivir al máximo, sabremos qué significa quemar la antorcha de la vida por los dos extremos. Un solo instante de esa intensidad es más gratificante que toda una eternidad de vida mediocre.

El camino del corazón es el camino del coraje. Es vivir en la inseguridad, es vivir con amor, con confianza, es adentrarse en lo desconocido. Es renunciar al pasado y permitir el futuro. Coraje es adentrarse por caminos peligrosos. La persona que está viva, realmente viva, siempre se aventurará a lo desconocido. No nos olvidemos nunca del arte de arriesgar. Siempre que encontremos una oportunidad de riesgo, no la desaprovechemos.

La vida es una gran aliada. Nos prepara situaciones en las que nos da la oportunidad de avanzar y de crecer. De nosotros depende superarnos o quedarnos clavados.

Dicho popular:

*“Reírse es arriesgarse a parecer tonto.  
Llorar es arriesgarse a parecer sentimental.  
Alargar el brazo para coger a otro es arriesgarse a implicarse.  
Mostrar los sentimientos propios es arriesgarse a mostrarse uno mismo.  
Exponer tus ideas o sueños ante una multitud es arriesgarse a perderlos.  
Amar es arriesgarse a no ser correspondido.  
Vivir es arriesgarse a morir.  
Tener esperanzas es arriesgarse a perderlas.  
Pero se tienen que correr riesgos.  
Porque el mayor peligro en la vida es no arriesgar nada.  
Si no haces nada, si no arriesgas nada, tu existencia se oscurece.  
Es probable que de este modo evites sufrimientos, pero no vas a aprender, a sentir,  
a cambiar, a amar ni a vivir.  
Encadenado a una actitud de miedo, uno se convierte un esclavo...  
Y pierde su libertad.  
Sólo eres libre si te arriesgas.”*

### El perdón a nosotros mismos.

El perdón es un proceso que nos convierte gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias en poderosos y amorosos creadores de nuestra realidad.

El perdón suele experimentarse como un sentimiento de dicha, paz, amor y apertura del corazón, alivio, expansión, confianza, libertad, alegría y una sensación de estar haciendo lo correcto.

Perdonarnos a nosotros mismos es probablemente el mayor desafío que podemos encontrar en la vida. Es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase. El objetivo es arrojar luz sobre los engaños, temores, juicios y críticas que nos han mantenido cautivos en el papel de nuestro propio carcelero.

Perdonarnos a nosotros mismos consiste en ir más allá de los juicios y las percepciones que nos limitan y nos encierran en la inseguridad.

Perdonarnos a nosotros mismos requiere dar un paso atrás y mirar con objetividad y sinceridad a las personas y circunstancias que influyeron en nuestros pensamientos y sentimientos en nosotros mismos.

Perdonarnos a nosotros mismos se requiere valor para reconocer toda la verdad de nuestra experiencia, para aceptar el miedo, la humillación, la vergüenza, la tristeza, el desprecio y el odio por nosotros mismos, además de los actos, pensamientos y sentimientos que una parte de nosotros preferiría reprimir y evitar.

Perdonarnos a nosotros mismos nos sirve como un medio constante para experimentar la verdad más profunda de qué y quiénes somos. Es la manera de comprender que nuestra naturaleza más esencial es el amor, y de recordar esta verdad como una realidad inalterable.



Cuando nos pongamos del lado de nuestro yo y descubramos la inocencia básica de nuestra verdadera naturaleza, tenderemos a vivir con sinceridad e integridad. Desearemos cerrar o concluir todo asunto no acabado del pasado y hacer las paces activamente cuando sea posible y conveniente hacerlo.

El perdón de nosotros mismos echa raíces en nuestra conciencia, de modo que aunque las circunstancias externas no nos garanticen seguridad y las personas que nos rodean no nos acepten, de todas maneras experimentamos en nuestro interior una seguridad y una aceptación permanentes.

Vemos las cosas más claras y nos hacemos más fuertes al encontrar nuestra fuente de energía en una confianza y una fe crecientes en algo infinitamente mayor que la suma de nuestros pequeños yos.

Perdonarnos a nosotros mismos es el proceso de:

1) reconocer la verdad

2) asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho

3) aprender de la experiencia reconociendo los sentimientos más profundos que motivaron ese comportamiento y los pensamientos que hacen que nos sintamos culpables y continuemos juzgándonos

4) abrirnos el corazón a nosotros mismos y escuchar compasivamente los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en el interior

5) cicatrizar las heridas emocionales atendiendo a esas peticiones de maneras sanas, amorosas y responsables

6) poniéndonos del lado del yo y afirmando nuestra inocencia fundamental. Puede que seamos culpables de un comportamiento determinado, pero nuestro yo esencial es siempre inocente y digno de amor.

### Meditación

El objeto de la meditación es tomar conciencia de todo lo que representa la mente y no identificarse con ello. Es aprender a estar atento, alerta, consciente. Es llevarnos de la cabeza al corazón y del corazón al ser. Sacarnos como sea del lodo de la mente y llevarnos a la libertad del corazón. La meditación es el camino hacia el centro de nuestra propia existencia.

Cuando escuchamos un pensamiento, sentimos como si hubiera una presencia consciente, nuestro yo profundo. De este modo el pensamiento pierde su poder sobre nosotros y se disuelve rápidamente, porque ya no energetizamos nuestra mente mediante la identificación con ella. Es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario.

Cuando el pensamiento se aquieta, sentimos cierta quietud y paz dentro de nosotros. Es el principio del estado natural de sentirse unido al ser, generalmente nublado por la mente.

Podemos crear una apertura en la corriente mental por el simple hecho de dirigir el foco de tu atención en el ahora. Basta con que nos hagamos intensamente conscientes del momento presente. De este modo retiramos la conciencia de nuestra actividad mental y creamos una brecha sin mente en la que estamos muy alerta y consciente, pero no pensamos. Esta es la esencia de la meditación.

La meditación no es más que destruir todas las cadenas que nos atan, todos esos condicionamientos, toda prisión para que podamos volver a estar bajo el cielo, bajo las estrellas, al descubierto, disponible a la existencia.

La meditación es el coraje de estar solo y en silencio, es nuestro refugio interior. Poco a poco empezamos a notar que tenemos una cualidad nueva, una vitalidad nueva, una belleza nueva, una inteligencia nueva, que nace de nuestro ser.

Cuando la meditación ahonda en nuestro interior, los pensamientos y sentimientos empiezan a desaparecer. La meditación nos convierte en un lago tranquilo sin olas. A través de la meditación nos volvemos más auténticos, más reales, más totales, más puros.

Podemos convertir cualquier cosa en meditación, cualquier cosa que nos lleve hacia nosotros mismos es meditación. Es muy importante encontrar nuestra propia meditación, porque el descubrimiento en sí nos proporcionará una gran dicha.

Además, como se trata de nuestro propio descubrimiento, y no de algún ritual que nos han impuesto, nos encantará profundizar en él. Y cuanto más profundicemos en él, más feliz nos sentiremos, más tranquilos, más silenciosos, más centrados, más dignos, más serenos.

El resultado de un estado meditativo, del silencio, de profundizar en el interior de nuestro ser es una ternura pura e impersonal que puede penetrar en el ser de cualquiera.

Al meditar desaparecerá el miedo. No queda nada, o mejor dicho, sólo queda la nada, o sea, una inmensa pureza, virginidad e inocencia.

### Pautas

- Descubrir la verdad acerca de uno mismo y vivir de acuerdo con esa verdad.
- Tomar la decisión de vivir más plenamente cada momento en lugar de mantenernos en un pasado incompleto o viajar en un futuro incierto.
- Liberarse de la necesidad de controlar del todo la propia vida y aprender a aceptar los cambios.

- Relajarse en el flujo de la vida, porque todo es un cambio constante. Al liberarnos de nuestro apego a la seguridad que nos ofrece el poder controlar las cosas, aprenderemos a ir con la corriente vital en lugar de intentar obstruirla.
- Aceptarnos y amarnos plenamente a nosotros mismos, tratando de extender hacia nuestra persona la compasión que podemos llegar a sentir.
- Experimentar el amor como una energía espiritual a la que podemos acceder en cualquier momento.
- Tratar con la ambivalencia mediante un mayor compromiso con la vida, considerando que, pase lo que pase, algo aprenderemos de ésta.
- Encontrar la claridad mental. Con el fin de expresar la propia verdad, primero debemos hallarla en nuestro interior.
- Desarrollar la coherencia entre el yo interior y el yo exterior comporta identificar cuál es la verdad esencial de nuestro propio ser, con el fin de poderla manifestar.
- Si no nos sentimos realizados y la vida está vacía de significado para nosotros, a fin de reencontrar el sentido de finalidad es necesario reflexionar sobre lo que deberíamos cambiar con el fin de crear oportunidades para realizarnos.
- Ejercer nuestra fuerza de voluntad y reconocer cuáles son las opciones que tenemos. Antes de pensar en los cambios, hemos de experimentar enfrascándonos más en nuestras ocupaciones.
- Dejar de hacer y empezar a ser.
- Encontrar maneras armoniosas de vivir.
- Si queremos salvar los obstáculos de la vida con paciencia y serenidad, es necesario desarrollar la tolerancia y la compasión respecto a los demás.
- Aprender a confiar en los demás para poder sentirnos seguros en este mundo.
- Estar abiertos a encontrar la parte positiva de una situación en apariencia irresoluble o desesperada.
- Practicar la humildad, incluso cuando refinamos las cualidades personales positivas a lo largo del recorrido vital.
- Liberarnos de nuestra relación con el miedo y la culpa y vivir plenamente el momento presente. Debemos dirigirnos hacia el perdón y fomentar la compasión por nosotros mismos y por los demás.
- Comprometerse con uno mismo en el aquí y el ahora.
- Unir sexo, corazón y alma.
- Descubrir una conexión anímica entre nosotros y las demás personas a través de un mayor conocimiento de nosotros mismos.

- Encontrar una sensación de libertad interior aprendiendo a no identificarse con la parte dramática de la situación. Experimentar abriendo los ojos a nuestra situación actual y sintiéndola plenamente.

- Aprender a dar, pero desde una perspectiva correcta, no a expensas de las propias necesidades, sino asegurándonos de que nos sentimos satisfechos. De modo que ayudar a los demás no nos agote nuestra energía personal.

- Aprender que nunca estamos solos, porque a nivel anímico siempre nos encontramos conectados con los demás. Necesitamos hallar la fuerza y el apoyo necesarios en nuestro interior y desarrollar la sensación de estar conectados.

Todos poseemos un camino espiritual único que es el modo en que nos comprometemos con la vida y aquello que otorga significado a nuestra existencia. Cuando seguimos el camino correcto, tenemos una sensación de congruencia en nuestras actividades, y nos damos cuenta de que pasamos más tiempo haciendo cosas que nos llenan de energía.

Una prueba sencilla que indica si seguimos el camino adecuado consiste en preguntarnos cuánto tiempo dedicamos al día a realizar cosas que nos gustan o conmueven de verdad, y cuánto tiempo pasamos haciendo cosas que de algún modo nos despiertan sensaciones negativas.

# LIBERTAD ESPIRITUAL

---

La libertad verdadera no tiene nada que ver con el mundo externo. No es económica ni es política porque éstas pueden ser arrebatadas en cualquier momento. No están en nuestras manos. Y lo que no está en nuestras manos no podemos ser llamarlo libertad verdadera.

La verdadera libertad siempre es espiritual. Tiene que ver con nuestro ser interior, que no puede ser encadenado, que no puede ser esposado, que no puede ser metido en una cárcel. Nuestro cuerpo puede padecer estas cosas, pero nuestra alma es intrínsecamente libre. Si nos volvemos hacia nuestro interior, todas las cadenas, prisiones y esclavitudes desaparecen.

Quienes no han encontrado su verdadera riqueza, que es la radiante alegría del ser y la profunda e inmovible paz que la acompaña, son mendigos, aunque posean grandes riquezas materiales. Están buscando fuera de sí mismos migajas de placer o satisfacción, de estima, seguridad o amor, cuando dentro tienen un tesoro que, además de incluir todas esas cosas, es mucho más grande que cualquier cosa que el mundo pueda ofrecer.

Cuando estamos al lado de nuestro yo, experimentamos de manera natural una mayor sabiduría, más confianza en nosotros mismos, valor, energía, creatividad, compasión, amor y humor. Descubrimos una mayor efectividad y tenemos acceso a la seguridad y el poder para obrar según lo que nuestros más profundos instintos nos dicen que es correcto.

Escuchemos a nuestro corazón. Dentro de nosotros está hirviendo la vida. La fuente está ahí, el manantial está ahí. En nuestro interior está el verdadero conocimiento. Nos sentimos libres y felices. Una persona que no es libre nunca puede ser feliz. Una persona libre siempre será feliz.

Claudio Casas escribió en su libro "La paleta del pintor":

*Trabas imaginarias, prejuicios, rigideces e inhibiciones nos privan de nuestra espontaneidad, de nuestra respuesta hábil, de nuestra capacidad de fluir y de ser tal cual somos. De registrar y atender nuestras necesidades... y dejar ser a los demás...*

*¡Para qué la vamos a hacer sencilla si la podemos complicar! (...)*

*Así sufrimos, nos apagamos, envejecemos...*

*Un poco de obvedad, un poco de simpleza, un poco de practicidad pueden orientarnos.*

*¿Qué tal si cuando no quieres, dices que no; cuando te hace daño, lo dejas; cuando necesitas pedir, lo pides; cuando quieres dar, se lo das; y cuando quieres llorar o gritar, lo dejas salir?*

*¿Qué tal si cuando quieres comunicarte, te abres? ¡Y cuando estás contento, te ríes!*

*¿Qué tal si cuando ves al otro, lo aceptas como es, sin rotularlo?*

*¿Qué tal si te quedas aquí y ahora, lo único real, en donde hay tanto que no requiere ni del pasado ni del futuro?*

*¿Qué tal si te das a tu esencia y te dejas Ser verdadero?*

# DEFINICIONES

---

- Anthony de Mello. Con la vida ocurre lo mismo que con los chistes: lo importante no es lo que duren, sino lo que hagan reír.
- Bertrand Rusell. Si el hombre fuese completamente libre de su pseudoconciencia y moralidad, y le ayudasen a convertirse en un ser integrado, natural, inteligente, comprensivo, que viviera su vida según su propio entendimiento y no según el consejo de los demás, las mal llamadas religiones desaparecerían del mundo.
- Bertrand Russell. El hecho de que una opinión la comparta mucha gente no es prueba concluyente de que no sea completamente absurda.
- Carl Gustav Jung. La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir.
- Deja de hacer las cosas que te alejan de tu felicidad.
- El jefe de tu vida, el verdadero y único responsable de tu vida eres tú.
- El ojo que tiene prejuicios está ciego, el corazón lleno de conclusiones está muerto.
- El principio de toda felicidad es comulgar con uno mismo.
- Elisabeth Kübler-Ross. Es muy importante que hagáis lo que de verdad os importe. Sólo así podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca.
- Erich Fromm. Los seres humanos lo tienen todo, pero carecen de sí mismos.
- Imre Kertész. El ser humano debe encontrar el camino de vuelta a sí mismo, debe convertirse en persona e individuo en el sentido radical de existencia que tiene esa palabra. El ser humano no nace para desaparecer en la historia como pieza desechable, sino para comprender su destino, para arrostrar su inmortalidad... para salvar su alma.
- Joseph Murphy. La ley de la vida es la ley de la fe. Y la fe puede resumirse brevemente como un pensamiento en tu mente. La forma de tus pensamientos, sentimientos y creencias, condiciona tu mente, tu cuerpo y tus circunstancias. Comprender en profundidad lo que haces, y por qué lo estás haciendo, te ayudará a alcanzar una incorporación subconsciente de las cosas buenas de la vida.
- Joseph Murphy. Podrás hacer verdaderas maravillas cuando comiences a usar el mágico poder de tu mente subconsciente.
- La libertad es tu capacidad de elegir algo que está dentro de tus posibilidades. Para saber cuáles son las posibilidades, necesitas lucidez para diferencias qué es posible y qué no lo es.
- La libertad solo es una, las esclavitudes son muchas, igual que la verdad es una, y las mentiras puede haber miles.
- La mente es como un paracaídas: no sirve de nada si no se abre.

- Libertad total: libertad de todo lo que te ata, libertad de todo lo que es falso, libertad de todo lo que va a morir. Y cuando te liberas de todo lo que es falso y mortal, inmediatamente se abren para ti las puertas de la inmortalidad.

- Nightingale. Aprende a disfrutar cada minuto de tu vida. Sé feliz desde ahora. No esperes algo de fuera de ti mismo que te haga feliz en el futuro. piensa en lo realmente precioso que es el tiempo de que dispones, tanto en tu labor como con tu familia. Debes gozar y saborear cada minuto.

- Nightingale. Para alcanzar la felicidad, debemos asegurarnos de que nunca nos falte una meta que sea importante para nosotros. Plantearnos un propósito que ofrezca un profundo interés personal; algo que nos permita disfrutar dedicándole doce o quince horas por día de trabajo, y el resto para reflexionar sobre ello. Lo que planteamos en nuestra mente subconsciente y alimentemos con repetición y emoción, se hará realidad algún día.

- Octavio Paz. La libertad no es una idea política ni un pensamiento filosófico ni un movimiento social. La libertad es el instante mágico que media en la decisión de elegir entre dos monosílabos: sí y no.

- Oscar Wilde. Amarse a uno mismo es el comienzo de un eterno romance.

- Oscar Wilde. El aplazamiento es el asesino de la oportunidad.

- Oscar Wilde. Lo menos frecuente en este mundo es vivir. La mayoría de la gente existe, eso es todo.

- Osho. Libertad significa la capacidad de decir sí cuando es necesario un sí, de decir no cuando es necesario un no, y a veces, de callarse cuando no es necesario nada: permanecer en silencio, no decir nada. Cuando todas estas dimensiones posibles están al alcance, hay libertad.

- Procura que el niño que fuiste no se avergüence nunca del adulto que eres.

- Solo triunfa en el mundo quien se levanta y busca las circunstancias, y las crea si no las encuentra.

- Sören Kierkegaard. La decepción más común es no escoger o no poder ser uno mismo, pero la forma más profunda de decepción es escoger ser otro antes que uno mismo.

- Vera Peiffer. Para cambiar tu vida en sentido favorable, necesitarás algo más que el simple conocimiento teórico. Te hará falta poner esas teorías en práctica, lo que significa, claro está, que tendrás que asumir la responsabilidad de tu propio bienestar y dejar de echar la culpa a otros de las cosas desagradables que hay en tu vida.

- Vivir el momento. Es una mágica receta en la que no tenemos demasiado en cuenta.

## *BIBLIOGRAFIA*

---

- Libertad, la valentía de ser tú mismo. Osho. Editorial De Bolsillo
- Bienestar emocional. Osho. Editorial De Bolsillo
- Coraje. Osho. Editorial De Bolsillo
- La brújula interior. Alex Rovira. Editorial Empresa activa
- El camino de la autodependencia. Jorge Bucay. Editorial De Bolsillo
- Homeopatía para el alma. Cassandra Lorius. Editorial Robin Book
- Más allá de El Secreto. Brenda Barnaby. Editorial Robin Book
- Perdonar. Robin Casarjian. Libro digitalizado para la distribución libre y gratuita a través de la red
- La enfermedad como camino. Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke. Editorial De Bolsillo